



MBCT: Mindfulness-Bases-Cognitive Therapy of Depression» Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depression

MBCT- 8 Wochenkurs

Was ist MBCT?

MBCT ist ein achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm, das entwickelt wurde, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depressionen eine Methode zu vermitteln, die das Risiko eines Rückfalls verringern kann. MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm (Jon Kabat-Zinn) mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Programm.

Das Verfahren wurde von den Professoren Zindel Segal, Jon Teasdale und Mark Williams entwickelt. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.

Durch das Üben von Achtsamkeit fördert MBCT eine bewussteren Wahrnehmung von Stimmungen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, so dass Frühwarnsymptome rechtzeitig wahrgenommen und depressive Rückfälle vermieden werden können.

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Menschen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits eine bis drei Episoden erlebt haben.

Forschung

Wissenschaftliche Studien lassen darauf schliessen, dass dieses MBCT-Programm eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit einer oder mehr vorangegangener depressiven Episoden um bis zu 50% reduziert werden kann.

Kursinhalt

Neben den formalen Achtsamkeitsmeditationen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsames Gehen, Achtsame Yogaübungen) und in der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm Informationen zum Thema Depression sowie Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie.

Kursziele

Schritt für Schritt lernen, Frühwarnsymptome einer beginnenden Depression, rechtzeitig wahrzunehmen und «Grübelprozesse» zu unterbrechen. Erlernen spezieller Übungen, welche eine Schutzfunktion vor erneuter depressiven Episoden sein können.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft dabei, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, sich in die Gegenwart zurückzuholen und so einen Rückfall zu vermeiden.

Gruppengrösse

4-6 Personen

Kosten

Fr. 690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial

Teilnahmevoraussetzung

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

Kurs 22. Oktober bis 10. Dezember 2021

8 Kurssequenzen:

jeweils Freitag 09.30 – 12.00 Uhr

22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. 2021

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 09.00 – ca. 16.00 Uhr

Sonntag 05.12.2021

Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH,
Transaktionsanalytikerin CTA, Supervisorin BSO
zertifizierte MBSR-Lehrende für Stressbewältigung Arbor
Seminare, zertifizierte MBCT-Lehrende,
Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Kursort

Manuela Kunz Beratung Coaching Supervision
Nidaugasse 70, 2. Stock, 2502 Biel

Information und Anmeldung Vorgespräch oder Kurs:

info@beratungkunz.ch oder 032 323 03 31
www.beratungkunz.ch