

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Gruppentherapie

Ambulante Gruppentherapie für Menschen die unter Stress und Niedergeschlagenheit leiden. Wir trainieren gemeinsam Ihre bewusste Wahrnehmung, die Ihnen hilft Überforderung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.



**Universität
Psychiatrische Kliniken
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11
info@upk.ch
www.upk.ch

Mit Achtsamkeit Stress und Überforderung gegensteuern

Unser Alltag ist geprägt von vielfältigen Anforderungen und sehr vielen Eindrücken. Für manche von uns sind das zu viele Reize, die uns überfordern und auf Dauer zu Stress führen, ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Körper und Psyche reagieren auf die andauernde Überforderung mit Krankheit und Niedergeschlagenheit. Ein achtsamkeitbasierter Lebensstil kann Ihnen auch dabei helfen Rückfälle in eine Depression zu verhindern.



Übung in Achtsamkeit und Gelassenheit

«Achtsam sein» bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen. Durch verschiedene Übungen im Kurs und zu Hause üben wir systematisch Achtsamkeit durch bewusstes Wahrnehmen. Atem-, Sitz- und Körpermeditationen und auch achtsames Ausführen von Alltagsaktivitäten können uns dabei helfen einen gelasseneren Umgang mit den eigenen Lebenserfahrungen zu finden.

Depression und Rückfälle

Mehr als die Hälfte aller Menschen mit Depressionen erleben im Verlauf ihres Lebens einen Rückfall. Das Rückfallrisiko steigt mit jeder neuen depressiven Episode. Meist geschieht der Rückfall langsam und unbemerkt: Sorgengedanken, Grübeleien und Zeichen der Energielosigkeit schleichen sich ein, ohne dass sie rechtzeitig wahrgenommen werden. Die betroffene Person verfängt sich zunehmend in altbekannten Denk- und Verhaltensmustern, die zu depressiven Zuständen führen.

Sich durch Achtsamkeit vor Rückfällen schützen

Neue wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, sich vor Rückfällen zu schützen. Wer seine Achtsamkeit gegenüber Körper, Gedanken und Gefühlen schult, erkennt Warnzeichen früher und kann entsprechend gegensteuern.

Anmeldung & Kontakt
Sekretariat
Verhaltenstherapie-Ambulanz
Wilhelm Klein-Strasse 27
4012 Basel
Telefon 061 325 56 70
vta@upk.ch

Unsere Gruppentherapie verbindet Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitsübungen. Dieses Programm wird bereits in verschiedenen Kliniken erfolgreich zur Rückfallverhinderung eingesetzt.

Für wen ist das Programm geeignet?

- › Personen, die zu Überforderung und Niedergeschlagenheit neigen
- › Erwachsene, die in ihrer Vorgeschichte bereits an Depressionen gelitten haben

Für Patientinnen und Patienten mit einer akuten depressiven Episode oder Abhängigkeitserkrankung ist die Gruppe nicht geeignet. In einem Vorgespräch finden wir gemeinsam heraus, ob die Gruppe für Ihre individuelle Situation geeignet ist.

Wie ist das Programm aufgebaut?

- › Vorgespräch
- › **Einführungsteil** (3 Sitzungen) Im Einführungsteil werden die Grundzüge der Achtsamkeit und der Akzeptanz gegenüber den eigenen Gefühlen und Gedanken mittels Achtsamkeitsübungen vermittelt. Nach der dritten Sitzung entscheiden die Teilnehmenden über die verbindliche Fortsetzung des Kurses im Weiterführungsteil.
- › **Weiterführungsteil** (6 Sitzungen) Im Weiterführungsteil werden die Übungen zur Meditation und Achtsamkeit vertieft. Weitere Strategien zum fürsorglichen Umgang im Alltag und besonders zur Vorbeugung von Rückfällen werden vermittelt.

RUHE

Wir leiten Sie zu regelmässigen Übungen zu Hause an. Eine Übungs-CD können Sie für CHF 10.- Depot ausleihen oder auch kaufen.

Wann und wo findet die Gruppe statt?

Die Gruppe findet mehrmals im Jahr statt. Jeweils an neun Terminen, dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr (mit Ausnahme der Schulferien Basel Stadt) in der Verhaltenstherapie-Ambulanz der UPK Basel.

Anmeldung und Auskunft

Auskunft zum Beginn der nächsten achtsamkeitsbasierten kognitiven Gruppentherapie erhalten Sie durch das Sekretariat der Verhaltenstherapie-Ambulanz der UPK Basel (unter Kontakt links). Für die Teilnahme sind eine Anmeldung und ein persönliches Vorgespräch notwendig.

Kosten

Das Angebot gilt als ambulante Behandlungsleistung und wird zu Lasten der Grundversicherung abgerechnet.