

MBCT-Team, Sanatorium Kilchberg

Dipl.-Psych. M.A. Tobias Ballweg, Dr. med. A. Brügger, PD Dr. med. Katja Cattapan,
Dr. med. Annkathrin Pöpel, Dr. med. Christine Poppe, Dr. med. Christian Prieling

in Zusammenarbeit mit Frau lic. phil. Susanna Püschel-Attinger vom Center for
Mindfulness, Zürich

Wir möchten die Wirkung von MBCT wissenschaftlich untersuchen. Patienten,
die an dem Kurs teilnehmen, werden gefragt, ob Sie an einer wissenschaftlichen
Begleitstudie teilnehmen möchten. Die Bereitschaft zur Teilnahme hat keinen
Einfluss auf das therapeutische Angebot.

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE STEHT GERNE ZUR VERFÜGUNG

Ambulatorium Kilchberg
Frau Bea Vatslid
Telefon 044 716 42 73
ambulatoriumkilchberg@sanatorium-kilchberg.ch



**NEUES BEHANDLUNGSANGEBOT
IM SANATORIUM KILCHBERG**

Rückfallprophylaxe der Depression

**Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression**

Sanatorium Kilchberg AG

Alte Landstrasse 70
CH-8802 Kilchberg

Telefon +41 44 716 42 42
Telefax +41 44 716 42 14

info@sanatorium-kilchberg.ch
www.sanatorium-kilchberg.ch

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Rückfallprophylaxe der Depression

Das Sanatorium Kilchberg als Kompetenzzentrum in der Behandlung von affektiven Störungen bietet neu ein spezifisches Verfahren zur Rückfallprophylaxe von depressiven Episoden an.

Depressionen sind mit Medikamenten und Psychotherapie behandelbar, aber Rückfälle sind häufig. Mit jeder Episode steigt das Risiko für weitere Rückfälle. Dabei besteht die Gefahr, dass sich depressive Fehl-, Denk- und Handlungsweisen immer stärker verfestigen. Besonders rückfallgefährdet sind Menschen, die auf negative Gefühle automatisch mit depressiven Gedanken reagieren. Die «klassischen» Psychotherapieverfahren können hier nur bedingt helfen.

Achtsamkeit «mindfulness» ist ursprünglich ein Begriff aus der buddhistischen Tradition. In den letzten Jahren wurden verschiedene achtsamkeitsorientierte Psychotherapieansätze entwickelt. Achtsamkeit kann definiert werden als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblickes gerichtet ist «Kabat-Zinn, 1990». Mittels Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Yoga u.a. kann der Ansatz der Achtsamkeit vermittelt und geübt werden.

Mindfulness Based Cognitive Therapy «MBCT» wurde spezifisch zur Rückfallprophylaxe von Depressionen konzipiert. MBCT kombiniert Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion «Mindfulness Based Stress Reduction, Kabat-Zinn» mit Konzepten und Haltungen der kognitiven Verhaltenstherapie. Ergebnisse aus kontrollierten Studien zeigen eine Halbierung der Rückfallraten über ein Jahr hinweg. Mit Hilfe des MBCT-Programms lernen die Teilnehmer die Beziehung zu negativen Gefühlen zu verändern und nicht automatisch ins Grübeln und in negative Handlungsweisen abzugleiten. Das Trainingsprogramm erstreckt sich über acht Wochen und findet in einer Gruppe von ca. zehn Personen statt. Es beinhaltet verschiedene Übungen zur Achtsamkeit, Meditationen, Schulung der Achtsamkeit im Alltag, Körperübungen, Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie und psychoedukative Elemente zum Thema Depression.

Unser MBCT-Programm ist geeignet für Patienten mit

- einer depressiven Erkrankung mit mehreren depressiven Episoden in der Vorgeschichte; aktuell sollte die Depression abgeklungen sein oder nur noch leichte Symptome zeigen
- nur wenigen oder keinen Vorerfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Verfahren wie Meditation oder Yoga
- Motivation, acht Wochen am Therapieprogramm teilzunehmen und täglich 30 bis 45 Min. Achtsamkeitsübungen zu Hause durchzuführen

ORGANISATORISCHES

- Vorgespräch «Termine bitte über das Ambulatorium vereinbaren»
- Achtwöchige MBCT-Gruppe mit zehn Teilnehmern und zwei Therapeuten
 - Acht Sitzungen à 2.5 Std. in wöchentlichem Abstand
 - Ein Achtsamkeitstag (6 Std.)
- Nachgespräch

Die Bereitschaft für regelmässiges Üben von Achtsamkeitsübungen zu Hause ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an diesem therapeutischen Kursangebot.

Bei Bedarf zusätzliche Einzelgespräche bei einem MBCT-Therapeuten.

Finanzierung in der Regel über die Krankenkasse

Termine Die Termine für die nächsten MBCT-Gruppen erhalten Sie über das Ambulatorium. Da dieses Angebot auf grosse Nachfrage stösst, führen wir eine Warteliste.

Ort Sanatorium Kilchberg, E-Saal