



**UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)**  
**Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern**

**INFORMATIONEN FÜR TEILNEHMENDE**

# Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Depression (MBCT)

## Bitte lesen sie diese Einführung vor dem Vorgespräch.

### Depression

Depression ist ein sehr häufiges Problem. Zwanzig Prozent aller Erwachsenen werden mindestens einmal in ihrem Leben ernsthaft depressiv. Eine Depression schliesst sowohl biologische Veränderungen in der Funktionsweise des Gehirns als auch psychologische Veränderung in der Art wie wir denken und fühlen ein. Deshalb ist es oft sinnvoll medizinische Behandlungen, die die Funktionsweise des Gehirns beeinflussen, mit psychologischen Ansätzen zu kombinieren, die neue Wege im Umgang mit Gedanken und Gefühlen vermitteln.

### Die Behandlung von Depressionen

Als sie in der Vergangenheit depressiv waren, verschrieb ihnen ihre Ärztin/ ihr Arzt möglicherweise Antidepressiva. Diese Medikamente wirken über ihre Effekte auf die chemischen Botenstoffe im Gehirn. Bei Depressionen sind diese Botenstoffe oft nur noch vermindert vorhanden, was zu gedrückter Stimmung und tiefem Energieniveau, sowie zu Schlafstörungen und Störungen des Appetits führen kann. Die Regulierung dieser Botenstoffe durch Antidepressiva braucht in der Regel einige Zeit. Die meisten Betroffenen erleben Verbesserungen innerhalb von sechs bis acht Wochen. Obwohl Antidepressiva die Depression häufig wirksam behandeln, bewirken sie keine überdauernde Heilung, ihre Wirkung hält nur so lange an, wie sie eingenommen werden. Ihre Ärztin/ihr Arzt kann ihnen

unter Umständen Antidepressiva über Monate, oder sogar über Jahre verschreiben. Dies stellt heute eine empfohlene Art der medikamentösen Prävention depressiver Rückfälle dar. Allerdings ziehen viele der betroffenen Personen andere Methoden für die Prävention weiterer Depressionen vor. Dies ist das Thema des Kurses, den Sie besuchen werden.

### Weiteren Depressionen vorbeugen

Unabhängig davon was ihre Depression ursprünglich verursacht hat, hat die Erfahrung der Depression selbst einige Nachwirkungen. Eine davon ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie erneut depressiv werden. Der Zweck dieses Kurses ist es, ihre Chancen zu verbessern, weiteren Depressionen vorzubeugen. In den Sitzungen werden sie Fertigkeiten erlernen, die ihnen helfen anders mit Ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Da viele Menschen Depressionen hatten und ein erhöhtes Risiko für weitere Depressionen haben, werden sie diese Fertigkeiten in einer Gruppe von bis zu zwölf Teilnehmenden erlernen, die auch schon eine Depression hatten und mit Antidepressiva behandelt wurden. Die Gruppe wird sich zu acht zweistündigen Sitzungen treffen um neue Arten des Umgangs mit dem eigenen Erleben zu erlernen und um diese Erfahrungen auszutauschen und zu besprechen. Nach dem Ende der acht wöchentlichen Sitzungen wird sich die Gruppe in den folgenden Monaten zu weiteren Sitzungen treffen und dabei besprechen, wie sich die Dinge entwickelt haben.

### Die Wichtigkeit des selbstständigen Übens

Wir werden zusammen daran arbeiten, Muster des Fühlens und Denkens zu verändern, die häufig schon sehr lange bestehen. Diese Muster sind mit der Zeit zu Gewohnheiten geworden. Es kann uns nur dann gelingen diese Muster zu verändern, wenn wir Zeit und Anstrengung in das Lernen neuer Fertigkeiten investieren.

Dieser Ansatz hängt voll und ganz von ihrer Bereitschaft ab, zwischen den Sitzungen selbstständig zu üben. Die Übungen und Aufgaben werden mindestens eine Stunde pro Tag in Anspruch nehmen, an sechs Tagen in der Woche, für die Zeit von acht Wochen. Sie bestehen unter anderem im Hören von CDs oder dem Ausführen kurzer Übungen. Wir können sehr gut verstehen, dass es häufig sehr schwierig ist, für etwas Neues soviel Zeit frei zu machen, wenn wir im Alltag bereits mit vielen Dingen voll beschäftigt sind. Trotzdem müssen wir darauf hinweisen, dass die Bereitschaft diese Zeit für das selbstständige Üben aufzuwenden, ein unverzichtbarer Teil des Kurses ist. Wenn sie sich dazu nicht entschließen können, wäre es besser, mit dem Programm nicht zu beginnen.

### Den Schwierigkeiten ins Auge sehen

Die Sitzungen und das selbstständige Üben können sie lehren wie sie in jedem Moment ihres Lebens mehr gewahr und präsent sein

können. Die gute Nachricht dabei ist, dass dies das Leben interessanter, lebendiger und erfüllender macht. Auf der anderen Seite meint es, das, was jetzt gerade ist, wahr zu nehmen, auch wenn es unangenehm und schwierig ist. Tatsächlich werden sie bemerken, dass Schwierigkeiten ins Auge zu sehen und sie anzuerkennen längerfristig die wirksamste Art ist, weniger unglücklich zu sein. Dies ist auch zentral um weiteren Depressionen vorzubeugen. Wenn sie unangenehme Gefühle, Gedanken oder Erfahrungen in dem Moment, in dem sie auftauchen klar erkennen können, meint dies auch, dass sie viel eher in Lage sind, ihnen im frühestmöglichen Moment zu begegnen, bevor sie immer intensiver werden oder sich zu einer anhaltenden Depression entwickeln können.

In den Sitzungen werden sie freundliche Arten erlernen, Schwierigkeiten zu begegnen. Sie werden dabei von der Gruppenleiterin/vom Gruppenleiter und von den anderen Teilnehmenden unterstützt.

### Geduld und Ausdauer

Da wir daran arbeiten werden, altbekannte Gewohnheitsmuster des Geistes zu verändern, werden sie dafür viel Zeit und Anstrengung einsetzen. Die Auswirkungen dieser Anstrengungen zeigen sich möglicherweise erst später. In mancher Weise ist es wie mit dem Gärtnern – wir müssen die Erde vorbereiten, die Samen pflanzen, sicherstellen, dass sie genügend Wasser und Dünger haben und dann geduldig auf die Früchte unserer Arbeit warten.

Dieses Muster ist Ihnen möglicherweise von der Behandlung mit Antidepressiva her bekannt: Oft ergeben sich positive Effekte erst nach einer längeren Zeit der Einnahme der Medikamente. Und trotzdem hing die Besserung Ihrer Depression von der kontinuierlichen Einnahme der Medikamente ab, auch wenn Sie zunächst keinen unmittelbaren Nutzen erlebten.

In diesem Sinne laden wir Sie dazu ein, die Sitzungen und das selbstständige Üben mit einer geduldrigen und ausdauernden Einstellung anzugehen. Das meint, dass Sie dazu bereit sind, Zeit und Anstrengung für alle Teile des Programms aufzuwenden, während Sie gleichzeitig geduldig akzeptieren, dass sich die Früchte Ihrer Anstrengungen möglicherweise nicht unmittelbar zeigen.

## Das individuelle Vorgespräch

Das individuelle Vorgespräch bietet Ihnen eine Möglichkeit Fragen zu den Sitzungen zu stellen, oder Fragen anzusprechen, die sich auf die in dieser Informationsbroschüre besprochenen Punkte beziehen. Es kann nützlich sein, wenn Sie sich vor dem Gespräch Notizen zu den Punkten machen, die Sie ansprechen möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Übersetzt aus Segal et al., Z. Kupper & F. Siegenthaler

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

#### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

#### Klinisch Psychologischer Dienst der Poliklinik

Murtenstrasse 21

3008 Bern

Telefon 031 930 95 43

E-Mail: [zeno.kupper@upd.ch](mailto:zeno.kupper@upd.ch)

---

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern erhalten Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

Telefon 031 930 91 11

E-Mail: [info@upd.ch](mailto:info@upd.ch)

[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

