



Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Depression (MBCT)

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Depression (MBCT) ist ein gruppenpsychotherapeutisches Programm mit dem Ziel, anhaltende Symptome zu reduzieren und weiteren depressiven Episoden vorzubeugen. MBCT eignet sich für Menschen, die bisher drei oder mehr depressive Episoden erlebt haben, aktuell psychisch genügend stabil sind und zusätzlich zur bisherigen Behandlung etwas zur Reduktion anhaltender Symptome und zur Vorbeugung weiterer depressiver Episoden unternehmen wollen.

Altersgruppe

Erwachsene

Zielgruppen

Depression, Burnout

Versorgung

Spezialversorgung

Typ

Ambulantes Angebot

Finanzierung

Grundversicherung der Krankenkasse

ANMELDUNG UND AUFNAHME

Zuweisungen sind nur durch Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten möglich.

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Klinisch Psychologischer Dienst

PD Dr. phil. Zeno Kupper
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 031 930 92 54
E-Mail: zeno.kupper@upd.ch
www.upd.ch