



Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Depression (MBCT)

Die 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. Sie sollten aktuell psychisch genügend stabil sein und zusätzlich zur bisherigen Behandlung etwas zur Reduktion anhaltender Symptome und zur Vorbeugung weiterer depressiver Episoden unternehmen wollen.

Die Dauer der Gruppe beträgt acht Wochen. Es finden ein Vorgespräch, acht wöchentliche Sitzungen à 90 Minuten mit maximal acht Teilnehmenden sowie eine neunte Sitzung nach einigen Wochen statt. Verschiedene Achtsamkeitsübungen sind das wichtigste Element von MBCT. Die Achtsamkeitsübungen werden durch Informationsvermittlung zur Depression und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie ergänzt, die eine Verbindung zwischen Denken und Fühlen hervorheben. Zwischen den Gruppensitzungen üben die Teilnehmenden selbstständig ca. eine Stunde pro Tag. Zur Unterstützung erhalten sie Audio-dateien der Übungen und ausführliches schriftliches Informationsmaterial.

Altersgruppe

Erwachsene

Zielgruppen

Depression, Burnout

Versorgung

Spezialversorgung

Typ

Ambulantes Angebot

Finanzierung

Grundversicherung der Krankenkasse

ANMELDUNG UND AUFNAHME

Zuweisungen sind nur durch Ärzt*innen, und Psychotherapeut*innen möglich.

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. phil. Christoph Stucki
Dr. phil. Alexandra Martz-Irtingarter
Murtenstrasse 21
3008 Bern
Telefon 058 630 88 11
E-Mail: christoph.stucki@upd.ch
alexandra.martzirngartinger@upd.ch
www.upd.ch