

WAS IST MBCT?

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression Möglichkeiten aufzeigt, das Risiko eines Rückfalls zu verringern.

Das Training wurde von den Professoren Teasdale, Williams und Segal (Cambridge, Oxford, Toronto) entwickelt und besteht aus einem 8-wöchigen Kurs für Gruppen. Er kombiniert ein intensives Training der Achtsamkeit (abgeleitet aus MBSR) mit psychoedukativen Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie.

KURSE UND TRAINER:INNEN
FINDEN SIE UNTER:
www.mbsr-verband.de

„Der Mann, der einen Berg versetzt,
beginnt damit,
kleine Steine wegzutragen.“

Konfuzius

MBCT – MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur
Rückfallprävention bei Depressionen und Ängsten

SO ERREICHEN SIE UNS

MBSR-MBCT Verband e.V.
Dortmunder Str. 2
D-10555 Berlin

Telefon: 030 91 60 35 27
Telefax: 030 91 60 35 28

kontakt@mbsr-verband.de
www.mbsr-verband.de



SO WIRKT MBCT

Durch die Achtsamkeitspraxis erkennen Übende früh eigene depressionsfördernde Gedanken und Gefühle. Sie bemerken sogar damit einhergehende körperliche Empfindungen. MBCT stärkt die wohlwollende Selbstwahrnehmung. Betroffene lernen, welche Emotions- und Verhaltensmuster ihr depressives Erleben verstärken. So erhalten sie die Chance, sich hilfreichen Maßnahmen zuzuwenden und Selbstfürsorge zu aktivieren.

Es gibt wissenschaftliche Studien mit Menschen, die an einem MBCT-Programm teilgenommen und darüber hinaus weiterhin Achtsamkeit praktiziert haben. Sie machen deutlich, dass MBCT evidenzbasiert ist und Betroffene ihr Rückfallrisiko für eine erneute depressive Episode um bis zu 50% reduzieren können. Weitere Studien zeigten, dass MBCT eine ähnliche Wirkung hat, wie die Einnahme von Antidepressiva als Rückfallprophylaxe.

WO FINDE ICH EINEN MBCT-KURS?

Eine deutschlandweite Datenbank mit zertifizierten MBCT-Lehrenden in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite des MBSR-MBCT-Verbandes, dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden.

www.mbsr-verband.de
DAS INFORMATIONSPORTAL ZU ACHTSAMKEIT

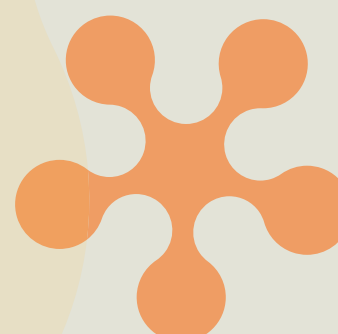
MBCT-Lehrende müssen zusätzlich zu ihrer MBCT-Ausbildung eine Approbation als Ärzt:in oder psychologische Psychotherapeut:in oder eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktiker Gesetz (HPG) nachweisen.



WIE LÄUFT EIN MBCT-KURS AB?

Ein MBCT-Kurs besteht aus acht wöchentlichen Terminen mit 2,5 bis 3 Stunden und einem zusätzlichen Übungstag. Er vermittelt Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung sowie Achtsamkeitsanleitungen für den Alltag. Teilnehmer:innen können so Frühwarnsymptome und Verhaltensimpulse wahrnehmen. Sie können daher dem Aufschaukeln einer Depressionsspirale entgegenwirken. Das MBCT-Programm vermittelt grundlegende Informationen zu Depressionen und Ängsten, sowie Übungen, die aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) abgeleitet sind. Sie zeigen den Übenden die Verbindung zwischen Denken und Fühlen und wie daraus Handlungen entstehen, die sich auf ihr depressives und angstgesteuertes Erleben auswirken.

Dabei entwickeln Betroffene eine achtsame, innere Haltung und Akzeptanz gegenüber sich selbst und äußeren negativen Erfahrungen. Sie lernen, sich weniger mit depressionsfördernden Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. MBCT stärkt Ressourcen und wirkt als anhaltende Rückfallprävention.



FÜR WEN IST MBCT GEEIGNET?

Generell ist MBCT für Menschen geeignet,

- die bereits eine oder mehrere depressive Episoden durchlebt haben
- die unter einer Angsterkrankung leiden
- die sich nach einem Burnout stabilisieren möchten
- für Menschen, die unter pathologischem Grübeln leiden (z. B. „Katastrophen-Kopfkino“)
- für Menschen mit dauerhaft leichter Depression
- für Menschen, die außerdem Schlafstörungen haben

Mittlerweile gibt es weitere Adaptionen, z.B. bezogen auf Angst- und Zwangserkrankungen, bipolare affektive Erkrankungen und Suizidgefährdung.



DATENBANK MIT ZERTIFIZIERTEN MBCT-LEHRENDEN:



[www.mbsr-verband.de/
kurse/privatpersonen](http://www.mbsr-verband.de/kurse/privatpersonen)