

## MBCT- Kurs (achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) 2018

MBCT ist eine wissenschaftlich gut erforschte, effektive Methode, um das Rückfallrisiko bei Depression (das ab der dritten durchlebten depressiven Episode bei 70 - 80% liegt) nachhaltig um bis zu 50% zu senken. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass MBCT als Rückfallprophylaxe eine ähnliche Wirkung hat wie die Einnahme von Antidepressiva als Erhaltungstherapie.

Das MBCT-Programm wurde von den Professoren Williams, Teasdale und Segal an den Universitäten Cambridge, Bangor und Toronto entwickelt und **richtet sich ursprünglich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben**. Mittlerweile gibt es aber auch erweiterte Anwendungsbereiche wie z.B. **auch Angststörungen, Zwangsstörungen, Bipolare Störung**.

MBCT besteht ebenso wie das MBSR Programm aus acht 2,5-3 stündigen Sitzungen, in denen Achtsamkeitsübungen vermittelt werden, die den Teilnehmern helfen, die Aktivierung depressionsfördernder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig zu erkennen, so dass ihnen als Frühwarnsymptome besser entgegengewirkt werden kann.

Der Kurs beinhaltet auch Basisinformationen zum Thema Depression sowie Übungen, die die Verbindung zwischen Denken und Fühlen verdeutlichen und eine nachhaltige Rückfallprophylaxe ermöglichen.

**Ein über 8 Wochen gehender MBCT- Kurs ist für Herbst 2018 in Planung** (ähnlicher Ablauf und Zeitgestaltung wie bei MBSR- Kurs, geringfügig teurer). Bei Interesse bitte ich Sie, sich gerne schon vorab bei mir per email zu melden.

[www.mbsr-vienna.at](http://www.mbsr-vienna.at) und [office@mbsr-vienna.at](mailto:office@mbsr-vienna.at)

Kursleiter: Thomas Höfer