

**Zur Vorlage bei der Krankenkasse zur Genehmigung einer Bezuschussung für die  
Teilnahme an einem Kurs für „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“  
(Mindfulness-Based Kognitive Therapy – MBCT –)**

**Kursbeschreibung:**

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) ist ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und Angststörungen. Der Schwerpunkt dieses acht Wochen umfassenden Gruppenprogramms liegt auf der erfahrungsorientierten Einübung einer bestimmten Form der Aufmerksamkeitslenkung. Diese ist dadurch gekennzeichnet, dass der Fokus der Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des konkreten Erlebens im Hier-und-Jetzt gelenkt wird, das Erlebte nicht bewertet wird und dass diese Haltung immer wieder bewusst eingenommen wird. Das Prinzip Achtsamkeit soll die Tendenz zu einem eher halbbewussten Leben im „Autopilotenmodus“, bei dem wir nur selten wirklich in Kontakt mit der lebendigen Erfahrung des Hier-und-Jetzt sind, verändern. Der Kurs basiert auf einem Programm, das vor 25 Jahren von dem Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn als Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) entwickelt und von den klinisch arbeitenden Wissenschaftlern Segal, Williams und Teasdale weiter entwickelt zur achtsamkeitsbasierten kognitive Therapie (MBCT), um Personen, die in der Vergangenheit unter Depressionen gelitten haben, vor einem erneuten Rückfall zu schützen. Bei ehemals Depressiven soll damit der Gefahr, sich in ungünstigen kognitiven und gefühlsmäßigen Aufschaukelungsprozessen zu verlieren, die durch Grübeln und eine Eskalation negativer Stimmung und Gedanken gekennzeichnet sind, begegnet werden.

Sowohl die klinische Praxis als auch neuere Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass durch MBCT der Behandlungserfolg nach einer Akutbehandlung aufrecht erhalten und die Rückfallwahrscheinlichkeit verringert werden kann.

Im Kurs werden einfache Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Körperübungen aus dem Yoga gelehrt. Das ermöglicht den Geist zu beruhigen, gelassener zu werden und ungünstige, automatische Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen zu verändern. Die Fähigkeit sich zu entspannen soll gestärkt werden. Außerdem werden in dem Kurs gemeinsam Schwerpunktthemen erarbeitet wie: Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit, automatische Gewohnheitsmuster versus kreatives, lebendiges Reagieren, Stress und seine Folgen für die Gesundheit, Stressbewältigungsstrategien, Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsame Kommunikation.

Das regelmäßige Üben zu Hause während der 8 Wochen ist ein wesentliches Element, um das Gelernte wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren.

**Präventionsprinzipien:**

Vermeidung von depressiven Episoden (F32, F33) oder Dysthymie (F34.1) oder Vermeidung von Verschlimmerung bei chronifizierten depressiven Erkrankungen oder Verkürzung der Krankheitsdauer bei depressiven Erkrankungen

**Zielgruppe:**

Menschen, die depressive Episoden leichten, mittleren oder schweren Grades erlitten haben und die lernen wollen sicherer und gesundheitsbewusster mit ihrer Erkrankung umzugehen. Depressive Episoden können ausgelöst werden durch Kränkungen, Überforderungen durch hohe Ansprüche an sich selbst oder durch die Umwelt z.B. im Rahmen beruflicher Tätigkeit, durch Trennungen, durch Verluste von geliebten Menschen oder dem Arbeitsplatz, Belastungen durch psychische oder körperliche Krankheit, Familie, schwierige Lebensereignisse oder Konflikte in Beziehungen.

Es wird die Bereitschaft voraus gesetzt täglich zu Hause zu üben.

**Ziele der Maßnahme:**

Erkennen und modifizieren von selbstschädigende, autodestruktiven, automatischen Gedankenmustern und Grundüberzeugungen sowie selbstschädigendem, autodestruktiven

Verhalten. Verbesserung der Stressverarbeitung, Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz, Stärkung persönlicher Ressourcen zur Bewältigung von Konflikten und Erkennen von beginnenden depressiven Zuständen.

**Inhalte der Maßnahme:**

Erlernen alltagstauglicher, achtsamkeitsbasierter Methoden zur aktiven Vermeidung depressionsfördernder Gedanken- und Gefühlsmuster, Übung von Stressbewältigung, Selbstfürsorge und der Fähigkeit sich zu entspannen. Die Methode kann nach Abschluss des Kurses selbstständig und unabhängig von jedem Teilnehmer durchgeführt werden.

**Methoden zur Umsetzung:**

Erlernen der Grundübungen des Programms

Körperwahrnehmungsübung ("Body Scan")

"Achtsames Sitzen"

Körperarbeit ähnlich dem Yoga mit Ausrichtung auf Achtsamkeit

Schwerpunktthemen in Form von Kurzreferaten:

Umgang mit Depression, Kenntnisse zur Depressionsentstehung, Gesundheitsverhalten, Selbstwahrnehmung, achtsamer Umgang mit sich selbst, Beziehung zum eigenen Körper, Selbstwert, Selbstachtung, eigene Grenzen erkennen, Umgang mit schwierigen Emotionen, Kommunikationstechniken bei interpersonellen Konflikten, die depressive Muster verstärken. Kleingruppenarbeit und Hausaufgaben.

Die Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch und Übungs-CDs, um die Übungen in den Alltag integrieren zu können. Der Kurs beinhaltet auch ein ganztägiges Seminar zur Vertiefung der Übungspraxis.

**Kursgebühr:**

380.00 € Die Kursgebühr beinhaltet ein individuelles Vorgespräch, 8 Abendtermine sowie Übungs-CDs und ein Arbeitsbuch. In ca. 25 Stunden Kurszeit ist ein ganztägiges Seminar von fünfeinhalb Stunden enthalten.

**Ergebnisse aus der Forschung:**

Die aktuell vorliegenden wissenschaftlichen Studien lassen darauf schließen, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit mehreren vorangegangenen depressiven Episoden zu reduzieren. Die Kognitive Verhaltenstherapie ist eine Form der Verhaltenstherapie, die sich seit den 50er Jahren entwickelt hat. Im Mittelpunkt der kognitiven Therapieverfahren stehen Kognitionen. Kognitionen umfassen Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen. Die kognitiven Therapieverfahren gehen davon aus, dass die Art und Weise wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten und wie wir körperlich reagieren. Quellen und Literaturhinweise können über den deutschen MBSR-Verband (Homepage: [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)) bezogen.

**Leitung:**

Dr. med. Klaus T. Kuhn und Susanne Bregulla-Kuhn

Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse

Marie-Curie-Strasse 3, D-79100 Freiburg, T. 0761 – 47995881, Fax 0761 - 47995882

Kapellenweg 6, D-79100 Freiburg, T. 0761 - 40140916

e-mail : [kuhn@mariecurie3.de](mailto:kuhn@mariecurie3.de),

Homepage: [www.psychotherapie-kuhn.de](http://www.psychotherapie-kuhn.de)

Für weitere Informationen stehe ich zur Verfügung