

## Kursleitung



**Dipl.-Psych. Gunda Wolter Widmer**  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Geboren 1954  
Studium der Psychologie (Universitäten in Deutschland und USA)  
Weiterbildungen in Gesprächstherapie, Paar- und Familientherapie sowie  
Körperorientierter Psychotherapie. Seit 28 Jahren psychotherapeutisch tätig.  
Seit 2005 im Bezirksspital in der Abteilung Psychotherapie, PsyA@T.  
Langjährige Meditationspraxis.

MBSR- und MBCT-Kursleiterin,  
Ausbildung bei Frau Dr. Linda Myoki Lehrhaupt



**Bezirksspital Affoltern**

Akutspital • Psychiatrie • Langzeitpflege

Sonnenbergstrasse 27 • Postfach  
8910 Affoltern a.A.

Telefon 044 714 21 11  
Fax Zentrale 044 714 25 32  
kontakt@spitalaffoltern.ch  
www.spitalaffoltern.ch

## Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe  
bei Depressionen

MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy of Depression

im Bezirksspital Affoltern



**Bezirksspital Affoltern**  
Akutspital - Psychiatrie - Langzeitpflege

# Spezifisches Therapieangebot gegen Rückfälle bei Depressionen

Das Bezirksspital Affoltern bietet spezielle Hilfe für Menschen mit einem hohen Rückfallrisiko bei Depressionen an.

## **Rückfallrisiko bei Depressionen**

Menschen, die in ihrem Leben bereits eine depressive Episode erlebt haben, weisen ein erhöhtes Risiko auf, erneut depressiv zu werden. Bei Personen, welche in ihrem Leben bereits zwei oder mehr Episoden erfahren haben, liegt das Rückfallrisiko bei 80-90%.

Während die erste depressive Episode meist in Zusammenhang mit einem sog. kritischen Lebensereignis steht (Trennung, Misserfolg, Verlusterfahrung), treten die weiteren depressiven Episoden meist zunehmend spontaner auf. Immer kleinere Ereignisse reichen aus, um einen Einstieg in die Depressionsspirale auszulösen. Verstimmungen lösen, wie von einem „Autopiloten“ gesteuert, negative Gedanken, Bilder und Erinnerungen aus und führen zu Rückzug und verstärktem Grübeln. Man verfängt sich in diesen negativen Geisteszuständen und verliert den Kontakt mit dem Hier-und-Jetzt.

## **Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie**

ist ein Therapieverfahren, das entwickelt wurde, um Personen vor einem depressiven Rückfall zu schützen. Dieses „Achtsamkeitsprogramm“ wurde in Cambridge und Toronto entwickelt und wird nun am Bezirksspital Affoltern angeboten.

Bei diesem Programm handelt es sich um ein neues, nicht-medikamentöses Psychotherapie-Verfahren, das ehemals depressive Personen vor einem Rückfall schützen soll. Um das psychische Immunsystem zu stärken werden praktische Übungen erlernt, welche dann im Alltag angewandt werden können.

## **Achtsamkeit**

„Achtsamkeit“ bezeichnet eine ganz bestimmte Art und Weise, mit seinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Da sich bei depressiven Menschen die Gedanken verselbstständigen und wie von einem „Autopiloten“ auf Einbahnstrassen gelenkt werden, lernt man im Achtsamkeitsprogramm, aus diesen Gedankenschleifen auszusteigen und sich ins Hier-und-Jetzt zurückzuholen.

Dieser wache und bewusste Umgang mit sich selbst kann geschult werden. In der Therapiegruppe erlernen sie spezielle Übungen, z.B. ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Weise zu fokussieren und auf ihren Atem zu lenken - die so genannte „Achtsamkeitspraxis“. Und da „Praxis“ von praktizieren: etwas ausüben oder tun kommt, ist es für die Teilnehmer notwendig, dass sie diese Übungen in ihren Alltag übernehmen und mindestens 45 Minuten täglich üben. Dazu erhält jeder Teilnehmer mehrere CD's mit Übungsanleitungen und ausführliches schriftliches Material zum Nacharbeiten der Sitzungen.

## **Das Programm**

beinhaltet neben den speziellen Übungen (Atem-Meditationen und achtsame Körper-Übungen) grundlegende Informationen zum Thema Depressionen und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie, die die Verbindung zwischen Denken und Fühlen hervorheben.

## **Zielgruppe**

Das Programm richtet sich an Personen, die bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben, derzeit jedoch nicht depressiv sind.

## **Rahmenbedingungen der Achtsamkeitstherapiegruppe**

Pro Gruppe können maximal zehn Personen teilnehmen. Es finden insgesamt acht Sitzungen à 120 Minuten statt, jeweils einmal in der Woche. Zusätzlich gibt es einen so genannten Tag der Achtsamkeit.

Die Gruppe wird von einer im Bereich der Achtsamkeitstherapie erfahrenen Psychotherapeutin geleitet.

## **Forschung**

Erste wissenschaftliche Studien lassen darauf schliessen, dass die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, das Rückfallrisiko bei Patientinnen und Patienten mit drei oder mehr vorangegangenen depressiven Episoden zu reduzieren.