



Ablauf des Programms:

Ein individuelles Einführungsgespräch, 8 wöchentliche Termine von 17:30 bis 20:00, ein ganzer Übungstag (Samstag 10-16 Uhr), ein individuelles Nachgespräch.

Das tägliche Üben zu Hause (30-40 Minuten mit Hilfe von Audio-CDs) erhöht entscheidend die Wirksamkeit des Programms und ist ein wesentlicher Bestandteil hiervon.

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Den Beginn und die Termine können Sie bei uns erfragen.

Information und Anmeldung:

Frau Claudia Steiner
Tel.: 061 / 265 20 59
E-mail: clsteiner@uhbs.ch

Sekretariat Abt. f. Psychosomatik
Tel.: 061 / 265 52 94
E-mail: ksteiner@uhbs.ch

Beginn der nächsten Gruppen

- *am Montag, 23. Januar 2012*
- *am Montag, 30. April 2012*
- *am Montag, 15. Oktober 2012*

Verbesserung der Lebensqualität durch Achtsamkeit

Gruppenleitung: Ingeborg Mösching
Dr. phil. Brigitta Wössmer
Abteilung für Psychosomatik

Therapiebeschreibung:

Achtsamkeit bedeutet ein offenes und nicht-wertendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Die Praxis der Achtsamkeit fördert innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit - auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und schwieriger Lebensumstände. Sie führt zu einer umfassenderen Sichtweise, die neue, sinnvolle und kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann. Das Training der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Wohlbefinden und Lebensqualität zu fördern.

Das Gruppenprogramm basiert auf dem 8-Wochen-Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» MBSR, das von Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und heute weltweit an vielen Kliniken und Gesundheitszentren mit grossem Erfolg angeboten wird.

Kursinhalte sind:

- Meditationsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Sanfte Yoga-Übungen
- Achtsamkeit in Alltagssituationen

Verschiedene Themenschwerpunkte:

- Leben im Augenblick
- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Sorgen oder Wut
- Achtsamkeit im Umgang mit körperlichen Schmerzen
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

Teilnahme:

Teilnehmen am Achtsamkeitstraining-Gruppenprogramm können Personen, die

- mit aktuellen oder chronischen Beschwerden oder Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind
- Beeinträchtigungen durch Ängste, Depressionen, Schlaflosigkeit oder Verstimmung erleben
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen

Das Gruppenprogramm vermittelt Unterstützung zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung.

Eine Überweisung durch den Hausarzt oder Psychotherapeuten ist nicht zwingend, aber wünschenswert.

Im persönlichen Vorgespräch klären wir gemeinsam, ob diese Intervention für Sie geeignet ist.