

## Verbesserung der Lebensqualität durch Achtsamkeit für MS-Betroffene und ihre Angehörigen

Personen, die an Multipler Sklerose (MS) erkrankt sind, sehen sich häufig mit einer Vielfalt unterschiedlicher Herausforderungen auf körperlicher, sozialer, beruflicher und emotionaler Ebene konfrontiert. In einer am Universitätsspital Basel mit 150 MS-Patienten und -Patientinnen durchgeführten Studie konnte kürzlich gezeigt werden, dass ein auf Achtsamkeit basierendes Trainingsprogramm MS-Betroffene in sehr effektiver Weise darin unterstützen kann, die häufigen Begleitscheinungen der Krankheit wie Müdigkeit und Depressionen sowie die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Wir möchten hiermit MS-Betroffene und ihre Angehörigen dazu einladen, dieses Achtsamkeitstraining kennenzulernen.

Abteilung für Psychosomatik, Universitätsspital Basel  
Dieses Kursangebot ist dank der grosszügigen Unterstützung der Clara Millenet-Schild Stiftung ermöglicht worden.

### Was ist Achtsamkeit?

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

### Themenschwerpunkte:

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

## Teilnahme:

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die

- einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- bewusster leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind
- die Möglichkeit haben, regelmässig am Kurs teilzunehmen.

## 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 die Wirksamkeit des Programms entscheidend und ist ein wesentlicher Bestandteil hiervon.

Dieses Angebot ist dank der grosszügigen Unterstützung der Clara Millenet-Schild Stiftung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos.

Den Beginn und die Termine können Sie bei uns erfragen.

## Information und Anmeldung:

Dr. Paul Grossman oder Frau Claudia Steiner

Abteilung Psychosomatik  
Universitätsspital Basel  
Hebelstrasse 2  
CH-4031 Basel

Tel.: 061 / 265 20 59

E-mail: [clsteiner@uhbs](mailto:clsteiner@uhbs)