

## Ablauf der Therapie

- Individuelles Einführungsgespräch
- Acht wöchentliche Termine à 2,5 Stunden
- Ein ganzer Übungstag (Samstag 10 bis 16 Uhr)
- Individuelles Nachgespräch

Das tägliche Üben zu Hause (30 bis 40 Minuten mit Hilfe von Audioträgern) ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie und erhöht ihre Wirksamkeit entscheidend.

## Information und Anmeldung

Universitätsspital Basel  
Abteilung Psychosomatik  
Franziska Weeren  
Hebelstrasse 2  
4031 Basel  
Tel. 061 265 20 59  
franziska.weeren@usb.ch

Sekretariat Psychosomatik, Tel. 061 265 52 94  
sekretariat-psychosomatik@usb.ch

Den Beginn und die Termine können Sie bei uns erfragen und auf unserer Website finden:  
[unispital-basel.ch/psychosomatik](http://unispital-basel.ch/psychosomatik)

Damit Sie an diesem Gruppentherapieangebot teilnehmen können, benötigen wir eine Überweisung Ihres Hausarztes oder bisherigen Psychotherapeuten.

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

**Universitätsspital Basel**  
Psychosomatik  
Hebelstrasse 2  
4031 Basel  
[unispital-basel.ch](http://unispital-basel.ch)

## Verbesserung der Lebensqualität durch Achtsamkeit

### Gruppenleitung:

Thomas Kern  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Abteilung Psychosomatik

### Programmverantwortliche:

Dr. phil. Diana Zwahlen  
Leitende Psychologin  
Abteilung Psychosomatik



## Therapiebeschreibung

Achtsamkeit bedeutet ein offenes und nichtwertendes 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 Gruppenangebot basiert auf dem 8-Wochen-Programm «Mindfulness Based Stress Reduction», 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.

## Inhalte

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

## Themenschwerpunkte

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

## Teilnahme

An der achtsamkeitsbasierten Gruppentherapie können Personen teilnehmen, 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

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

