

## Ablauf der Therapie

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

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

Mit diesem Angebot sprechen wir vor allem MS-Betroffene und Personen mit rheumatologischen, immunologischen und neurologischen Erkrankungen an.

## Information und Anmeldung

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

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

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

Damit Sie an diesem Gruppentherapieangebot teilnehmen können, benötigen wir eine ärztliche Überweisung.

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 bei chronischer Erkrankung

### Gruppenleitung:

Barbara Dietz-Waschkowski  
Abteilung Psychosomatik

### Programmverantwortliche:

Diana Zwahlen  
Dr. phil., 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

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

## Teilnahme

An der achtsamkeitsbasierten Gruppentherapie können Personen teilnehmen, die

- lernen möchten, mit den Herausforderungen der Erkrankung besser umzugehen
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- bewusster leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind.

Personen mit einer chronischen Erkrankung sehen sich häufig mit einer Vielfalt unterschiedlicher Herausforderungen auf körperlicher, sozialer, beruflicher und emotionaler Ebene konfrontiert. Eine Vielzahl von Studien bei verschiedenen chronischen Erkrankungen konnte zeigen, dass eine auf Achtsamkeit basierende Therapie darin unterstützen kann, die häufigen Begleitscheinungen der Krankheit wie Müdigkeit, Schmerzen, Depression und Ängste sowie die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

