

Ablauf des Programms

Ein individuelles Einführungsgespräch,
8 wöchentliche Termine à 2,5 Stunden,
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.

Den Beginn und die Termine können Sie bei
uns erfragen.

Information und Anmeldung

Frau Claudia Steiner
Abteilung Psychosomatik
Universitätsspital Basel
Hebelstrasse 2
4031 Basel
Tel. 061 265 20 59
Email: claudia.steiner@usb.ch

Sekretariat Psychosomatik
Tel. 061 265 52 94
Email: kuno.steiner@usb.ch

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

Die Kosten werden von der Krankenkasse
übernommen.



Verbesserung der Lebens- qualität durch Achtsamkeit für MS-Betroffene

Gruppenleitung:
Frau Barbara Dietz-Waschkowski
Abteilung für Psychosomatik, Medizin

Frau Dr. phil. **Diana Zwahlen**
Abteilung für Psychosomatik, Medizin

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

- 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
- 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, die an Multipler Sklerose (MS) erkrankt sind, sehen sich häufig mit einer Vielfalt unterschiedlicher Herausforderungen auf körperlicher, sozialer, beruflicher und emotionaler Ebene konfrontiert. Eine Studie am Universitätsspital Basel mit 150 MS-Patienten und -Patientinnen konnte zeigen, dass ein auf Achtsamkeit basierendes Trainingsprogramm MS-Betroffene darin unterstützen kann, die häufigen Begleiterscheinungen der Krankheit wie Müdigkeit und Depression sowie die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

Wir möchten hiermit MS-Betroffene dazu einladen, dieses Achtsamkeitstraining kennenzulernen.