

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
Claudia Steiner
Hebelstrasse 2
4031 Basel
Tel. 061 265 20 59
claudia.steiner@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

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

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.

