



## Ist das der richtige Kurs für mich und/oder der richtige Zeitpunkt für eine Teilnahme?

Der 8 Wochen MBCT Kurs, den wir hier in der Praxis für Achtsamkeit und Psychotherapie anbieten, ist nicht für Jedermann hilfreich und passend. Wenn Sie ein Vorgespräch hierfür vereinbaren, erhalten Sie einige Tests, die Sie bitte online ausfüllen und die uns helfen, festzustellen, ob der Kurs für Sie derzeit förderlich und gut bewältigbar ist. Unter Umständen empfehlen wir einige Zeit noch abzuwarten, bevor Sie am Kurs teilnehmen oder, ob ein anderer Achtsamkeitsansatz oder therapeutische Maßnahmen besser passen. Unten haben wir einige Probleme aufgeführt, bei denen wir und andere herausgefunden haben, die diese Teilnehmenden daran hindern etwas aus dem Kurs mitzunehmen. Natürlich ist Jedermanns Situation immer etwas anders und wir ermutigen Sie dies mit Dr. Thormählen im Vorgespräch zu besprechen, oder auch wenn Sie, nachdem Sie die Information unten durchgelesen haben, noch Sorgen oder Fragen haben, ob der Kurs für Sie passend ist. Vorab können Sie auch Fragen mit meiner erfahrenen Mitarbeiterin zu den Telefonsprechstundenzeiten klären.

### Manie, Suizidgedanken und Selbstschädigendes Verhalten

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Sie, wenn Sie konkrete Suizidgedanken haben, manische Symptome in den letzten 6 Monaten hatten, oder wenn Sie sich aktuell Selbstschädigen. Achtsamkeit ist durchaus in solchen Situationen hilfreich, aber es braucht spezifischere Programme. Wenn Sie aktuell suizidal sind, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Psychiater oder einer psychiatrische Notaufnahme, dabei können wir Sie nicht unterstützen.

Sie können jederzeit sofort mit der Notfallseelsorge 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 kostenfrei sprechen oder sofort in die Notaufnahme der Rheinischen Kliniken, Kaiser-Karl-Ring, Bonn fahren.

### Alkohol- und Drogenprobleme

Die Übung der Achtsamkeit während eines 8 Wochen MBCT Kurses beinhaltet bis zu einer Stunde täglicher Achtsamkeitsübung zu Hause und es ist wesentlich, dass diese Übung durchgeführt wird, wenn das Bewusstsein klar ist. Wenn Sie viel Alkohol trinken oder andere Drogen benutzen, dann überlegen Sie bitte sorgfältig, ob Sie in der Lage sind, jeden Tag die Zeit zu finden, um Ihre Übungen durchzuführen, wenn Sie nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder ihrer Auswirkungen stehen. Wenn das sehr wahrscheinlich schwierig für Sie ist, dann ist der MBCT Kurs nicht geeignet.

### Akute Depression

Wenn Sie aktuell so stark depressiv sind, dass es schwer ist für Sie, Ihren Alltag zu bewältigen, dann ist das sehr wahrscheinlich nicht der richtige Zeitpunkt den MBCT Kurs zu machen. Aus unserer Erfahrung heraus wissen wir, dass es Teilnehmenden, die zu unserem Kurs kommen,

noch einigermaßen gut gehen sollte. Der Kurs beinhaltet einige Aufgaben, die zu Hause durchgeführt werden sollen und es ist wahrscheinlich herausfordernd die Motivation und die Energie hierfür aufzubringen, wenn Sie noch so depressiv sind.

### Kürzliche Verluste im letzten Jahr

Wenn Sie gerade einen Verlust erlitten haben, dann ist es hilfreich, sich zunächst etwas mit dem Trauerprozess arrangiert zu haben, bevor Sie den 8 Wochen Kurs starten. Es kann schwierig sein, vorbestehende und anhaltende Gedankenmuster zu erkennen und damit zu arbeiten, wenn der Verlust noch zu sehr im Raum steht. Eine 1 Jahresfrist ist ein Annahme (und der Unterschied von Person zu Person ist sehr groß, wann sie sich startklar für einen solchen Kurs fühlt), aber unsere Erfahrung ist, dass es oft hilfreich ist, wichtige Jahrestage der Person, die verstorben ist, einmal durchlaufen zu haben, bevor Sie sich in so etwas wie einen MBCT Kurs begeben.

### Andere laufende Psychotherapeutische Behandlungen

MBCT ist keine "Therapie" im engeren Sinne. Es kann verwirrend oder unpraktisch sein sich gleichzeitig in zwei "psychotherapeutischen" Behandlungen zu befinden. Es ist erforderlich hinter MBCT zu stehen und verbindlich zu üben - das Obendrauf auf eine andere Therapie kann schwierig sein. Dennoch wird MBCT in der sog. S3 Leitlinie der Fachgesellschaften als psychotherapeutisches Verfahren bei wiederkehrenden Depressionen empfohlen. Andererseits berücksichtigen viele Psychotherapeuten Achtsamkeitsansätze in der Einzelpsychotherapie und der Kurs kann eine gute Ergänzung sein.

### Stressige Lebensveränderungen

Einen MBCT-Kurs zu machen kann ganz schön stressig sein, so widersprüchlich sich das auch anhört. Die verbindlich zu tätigenden täglichen Übungen, die wöchentlichen Kurstage und der ganztägige Übungssamstag erfordern großen zeitlichen Einsatz. Wenn in Ihrem Leben gerade zu viel vor sich geht (Jobwechsel, Arbeitsplatzverlust, Umzug, Trennung, starke Einbindung auf der Arbeit), dann würde das Hinzunehmen eines MBCT Kurses nicht hilfreich sein.