

## **Bipolar und Achtsamkeit – ein neues Gruppenangebot am Donnerstagnachmittag**

---

**Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Hamburg**

**Zentrum für seelische Gesundheit  
Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Chefarzt: Dr. Hans-Peter Unger  
Sekretariat: Andrea Felsch

Ihr Ansprechpartner:  
Psychiatrische Institutsambulanz Hs. 6  
K. Augsten

Eißendorfer Pferdeweg 52  
21075 Hamburg  
Telefon: 040/181886-3366  
Telefax: 040/181886-3996

Juli 2017

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie auf ein neues ambulantes gruppentherapeutisches Angebot für Menschen mit einer bipolaren Störung in unserer Ambulanz aufmerksam machen.

Wir lehnen unser Angebot an die „**Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie bei bipolaren Störungen**“ an, die Kollegen der Harvard Medical School entwickelt und evaluiert haben. Das Angebot umfasst zwölf wöchentliche Termine à 90 Minuten in einer geschlossenen Gruppe von zehn TeilnehmerInnen und findet jeweils am späten Nachmittag statt, so dass der Besuch der Gruppe auch neben der Arbeit möglich ist. Als Teilnehmer sollten Sie sich nicht in einer manischen oder depressiven Phase befinden und über ein relativ stabiles soziales Umfeld verfügen.

Vorrangiges Ziel ist es, Rückfälle zu reduzieren und Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Dafür gilt es, Akzeptanz für die eigene emotionale Vulnerabilität zu entwickeln und zu einem selbstfürsorglichen Umgang mit sich zu finden.

Wenn Sie Interesse an der Gruppe haben setzen Sie sich gerne per E-mail unter der Adresse [psychambulanz.harburg@asklepios.com](mailto:psychambulanz.harburg@asklepios.com) mit uns in Verbindung. Wir vereinbaren ein Vorgespräch mit Ihnen, um die Indikation zu prüfen und das weitere Vorgehen zu besprechen. Wir planen, dass ca. alle drei Monate eine neue Gruppe beginnt.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Hans-Peter Unger  
Chefarzt

Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

**Asklepios Kliniken Hamburg GmbH**

Sitz der Gesellschaft: Hamburg • Registergericht: AG Hamburg HRB 93371

Geschäftsführer: Dr. Thomas Wolfram ( Sprecher), Joachim Gemmel, Anja Rhode, Hafid Rifi

Vorsitzender des Aufsichtsrates: Dr. Stephan Witteler

Bankverbindung: Commerzbank, IBAN: DE96 5008 0000 0090 0436 00, BIC: DRESDEFFXXX • Ust.-IdNr.: 81432 0981

