

## Liebe Patient:innen,

unten erhalten Sie Informationen über das Metakognitive Training für Psychose (MKT), welches mittlerweile in den Behandlungsleitlinien für Psychose empfohlen wird. Dieses Angebot richtet sich grundsätzlich an alle Patient:innen, die psychotisches Erleben kennen oder Psychose-ähnliche Erfahrungen haben oder hatten.



### Was bedeutet „MKT“ eigentlich?

- MKT steht für *Metakognitives Training*
- *Meta* ist das griechische Wort für über; *Kognition* ist das lateinische Wort für Denken. Zusammengesetzt bedeutet das Wort *Metakognition* also »das Denken über das Denken«
- Das MKT befasst sich also damit, aus einer Vogelperspektive auf das Denken zu blicken

### Worum geht es in dem Programm?

- In zehn Gruppensitzungen werden verschiedene Denkstile auf spielerische Weise thematisiert (z. B. das voreilige Schlussfolgern), die zwischenmenschliche Konflikte aber auch psychische Krisen und psychotische Symptome begünstigen können
- Das MKT hat zum Ziel, diese Denkstile bewusst zu machen und zu verändern, um das Wohlbefinden zu steigern und erneuten Krisen vorzubeugen
- Auch Stimmung und Selbstwertgefühl sollen in verschiedenen Modulen verbessert werden

### Bringt das überhaupt was?

- Das Training hat sich in über 40 Studien als wirksam zur Reduktion von psychotischen Symptomen erwiesen
- Das MKT wird von den deutschen Gesellschaften für Psychologie (DGPs) sowie Psychiatrie (DGPPN) für die Behandlung von Psychosen empfohlen

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sprechen Sie bitte Ihre behandelnden Ärzt:innen oder Therapeut:innen an!

Laden Sie sich auch gerne die MKT-Begleit-App COGITO herunter: [www.uke.de/cogito](http://www.uke.de/cogito).