

## 2 Fortbildungen

### 2.1 Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression

Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen (MBCT = Mindfulness-based cognitive Therapy) wurde von den Professoren Williams, Teasdale und Segal entwickelt.

MBCT ist ein Verfahren zur Rückfallprophylaxe und kombiniertes Element aus dem Stressbewältigungsprogramm MBSR und der kognitiven Verhaltenstherapie. Neben Informationen zur Depression beinhaltet das Programm Übungen zur Achtsamkeit. Mit Hilfe dieser Übungen, die Patienten täglich durchführen sollten, lernen die Patienten u.a. Frühwarnsymptome rechtzeitig wahrzunehmen. Sie lernen den Umgang mit trübseligen Gedanken und die Fähigkeit aus Gedankenkreisen auszusteigen. „Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

Um MBCT in der Praxis umzusetzen, bedarf es der eigenen Erfahrung und der entsprechenden Übungspraxis. Zwischen den Lehrgangstagen müssen daher Übungen durchgeführt werden.

Zielgruppe: bei-	Ärzt/innen, Therapeut/innen, Sozialarbeiter/innen, Pflegende, und Interessierte
Veranstalter:	Fort- und Weiterbildungszentrum der LWL-Kliniken im Kreis Soest <i>CME-Punkte beantragt</i>
Referentin:	Dipl. Psych. Petra Meibert
Termin:	Frühjahr 2009
Zeit:	09:30 – 16:30 Uhr
Ort:	LWL-Klinik Warstein
Kosten:	285,- Euro, incl. Verpflegung