



Fortbildungsseminar

Einführung in die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

Veranstalter: Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

Termine: Samstag, 05. April 2014

Uhrzeit: 09:00 bis 16:45 Uhr

Veranstaltungsorte: 48147 Münster
Ärztehaus, Raum Minden, Gartenstr. 210-214

Zielgruppe: Ärzte/innen und Psychologische Psychotherapeuten/innen

Menschen, die eine depressive Episode erlebt haben, weisen ein erhöhtes Risiko auf, erneut eine Depression zu bekommen. Nach dem zweiten Rückfall liegt die Wahrscheinlichkeit wieder depressiv zu erkranken bei über 80%. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass die Schulung der Achtsamkeit, die im Mittelpunkt der Achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (MBCT) steht, eine enorm positive Wirkung auf die Vermeidung von Rückfällen hat. Mittlerweile ist die MBCT in den S3 Leitlinien zur Behandlung der Depression aufgenommen.

Hintergrund des Verfahrens ist die Beobachtung, dass viele Menschen anfangen zu Grübeln und somit den Rückfall in eine neue Depression begünstigen. Die MBCT ist ein Psychotherapieverfahren, das Menschen vor einem erneuten Rückfall schützen soll, indem sie die Schulung der inneren Wahrnehmung und der Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellt und auf diese Weise hilft, schneller Gedankengrübeln zu erkennen und somit häufig die Depressionsspirale zu verhindern.

In diesem Seminar sollen die Teilnehmer die Grundlagen dieser Therapie vorgestellt bekommen und die Inhalte, die in dem Programm den Patienten vermittelt werden. Neben den theoretischen Kenntnissen die vermittelt werden, steht auch ein Selbsterfahrungsanteil für die Seminarteilnehmer/innen. Neben Achtsamkeitsübungen werden in diesem Seminar viele Inhalte des MBCT-Verfahrens vermittelt.

bitte wenden!

Einführung in die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

Seminarinhalte

- Aufbau und Struktur eines MBCT-Kurses
- Achtsamkeitsmeditation
- Theoretische Aspekte

Methoden

- Praktische Übungen
- Kurzvorträge
- Kleingruppen
- Austausch

Hinweis:

Die Teilnehmer/innen werden gebeten folgende Dinge mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Decke/Kissen
- Gymnastik- bzw. Joga-Matte

Leitung:

Dr. med. **Matthias Weniger**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer gGmbH, Gelsenkirchen

Weitere Qualifikation:

MBSR – Lehrer

Mitglied im MBSR – Lehrerverband

Teilnehmergebühren:

€ 299,00 Mitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 339,00 Nichtmitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 259,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Tel.: 0251/929-2235, Fax: 0251/929-272235, E-Mail: petra.poettker@aekwl.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden:

www.aekwl.de/katalog bzw. die kostenlose Fortbildungs-App: www.aekwl.de/app



Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit je 10 Punkten (Kategorie: C) anrechenbar.