



**Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur  
Rückfallprophylaxe bei Depressionen**  
(Mindfulness-Based Cognitive Therapy –MBCT)

Online - Aufbaumodul für MBSR-Lehrer\*innen

15.04. bis 17.04. und 30.04. bis 02.05.2021

mit

Heike Alsleben & Dr. med. Erik van den Brink

Das Institut für Achtsamkeit führt seit 2007 einmal im Jahr dieses Aufbaumodul zum MBCT-Lehrer/ zur MBCT-Lehrerin durch. Aufgrund jahrelanger Erfahrung haben wir die Konzeption dieser Fortbildung überarbeitet, mit dem Focus auf die praxisbezogene Anwendung. Zugleich wird das Thema Forschung mit behandelt.

Voraussetzung für die Zulassung zur MBCT Weiterbildung ist es, an einer qualifizierten MBSR-Lehrer\*innen Weiterbildung teilgenommen zu haben. Auch sollten Sie Erfahrung in der Arbeit mit Menschen haben, die unter Depressionen leiden. Vorerfahrungen in kognitiver Verhaltenstherapie sind nicht unbedingt nötig.

### Hintergrund

Es gibt vielfältige Behandlungsmöglichkeiten für akute Depressionsphasen, bisher aber noch wenig effektiven Methoden, um das Rückfallrisiko, das ab der dritten durchlebten depressiven Episode bei 80% liegt, zu senken. Die Weltgesundheitsorganisation hat Depression mittlerweile als Krankheit eingestuft, die eine epidemische Dimension einnimmt. MBCT leistet durch die Schulung der Achtsamkeit in Kombination mit verhaltenstherapeutischen Elementen einen wichtigen Beitrag, Menschen darin zu unterstützen, sich aus dem depressiven Kreislauf zu befreien und mit Stimmungsschwankungen konstruktiv umzugehen.

Das Programm richtet sich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben.



Es besteht ebenso wie das MBSR Programm aus acht 2-3 stündigen Sitzungen, in denen Achtsamkeitsübungen vermittelt werden, die den Teilnehmern helfen, sich mehr und mehr der Veränderungen, die im Geist und Körper geschehen, bewusst zu werden, so dass Frühwarnsymptome besser wahrgenommen werden können. Außerdem beinhaltet es grundlegende Informationen zum Thema Depression sowie Übungen der KVT, die die Verbindung zwischen Denken und Fühlen verdeutlichen.

Die wissenschaftlichen Studien zeigen, dass sich bei Teilnehmern an einem MBCT Programm das Rückfallrisiko für eine erneute depressive Episode um bis zu 50% reduziert. Auch konnte in zwei Studien gezeigt werden, dass MBCT als Rückfallprophylaxe eine ähnliche Wirkung hat wie die Einnahme von Antidepressiva als Erhaltungstherapie.

## Inhalte der MBCT Weiterbildung

- Entstehungsgeschichte und Hintergründe des MBCT-Programms, einschließlich zugrundeliegender Modelle und Theorien.
- Spezifische (Vulnerabilitäts-)faktoren für die Entstehung von Depressionen und deren aufrechterhaltenden und die Symptomatik verstärkende Bedingungen und Mechanismen. Dazu gehören u.a.: Rumination, Vermeidung von als unangenehm erlebter innerer Erfahrungen (experiential avoidance) und kognitive Reaktivität.
- Diagnostische Kriterien von affektiven Störungen und Komorbidität.
- MBCT-Vorgespräch einschließlich Indikation und Kontraindikation.
- Interaktives, erfahrungsbezogenes Erarbeitung des MBCT-Curriculums, unter Einbeziehung von Beziehungskompetenz, Verkörperung von Achtsamkeit, Vermittlung der Inhalte durch didaktisches Unterrichten und Inquiry und Gestalten der Lernatmosphäre. Kennenlernen der Unterschiede und Gemeinsamkeiten von MBSR und MBCT.

**Themen sind beispielsweise:** *Kognitiven Interventionen des MBCT-Programms und deren Integration in die Achtsamkeitspraxis. – Vom Tun-Modus zum Seins-Modus: theoretische und praktische Implikationen – Achtsamkeit und Akzeptanz versus psychotherapeutische Veränderungsmotivation bei der Rückfallprophylaxe: Wie kann die Haltung der Akzeptanz und des Geschehen Lassens einen depressiven Rückfall vorbeugen helfen?*

- Selbsterfahrung in Form von Reflexion eigener Erfahrungen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit depressiven Stimmungen sowie dem Erleben der spezifischen MBCT-Inhalte und Übungen aus der Perspektive des Teilnehmers und Kursleiters.
- Interventionen bei möglicher Symptomverschlimmerung und suizidalen Krisen.
- Aktuelle Entwicklungen und Adaptionen von MBCT bezogen auf andere psychische Erkrankungen, z.B. bipolare affektive Erkrankungen, Angst- und Zwangserkrankungen oder Suizidgefährdung.
- Überblick über aktuelle Forschungsarbeiten.
- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge-Kompetenzen.

Die praxisbezogene Fortbildung befähigt Sie, MBCT Kurse in einem ambulanten oder stationären Setting anzubieten. Sie erfolgt in einem kompakten Seminar à 5 Tagen.



## Teilnahmevoraussetzungen für die MBCT-Lehrer Weiterbildung:

1. Nachweis einer abgeschlossenen Ausbildung zum/zur MBSR Lehrer\*in an einem Institut, das als Ausbildungsinstitut anerkannt ist, ...
  - a) ... vom MBSR-MBCT-Verband e.V. in Deutschland.
  - b) ... von der MBSR-MBCT Vereinigung Österreich oder vom MBSR-Verband Schweiz.
2. Nachweis einer Approbation als Psychologischer Psychotherapeut oder Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder einer Heilerlaubnis nach dem HPG. **Wichtig:** Das Angebot von MBCT im ambulanten Rahmen ist laut gesetzlicher Regelung in Deutschland an einen dieser Nachweise gebunden.
3. Im stationären Setting ist es darüber hinaus für bestimmte Berufsgruppen möglich, MBCT unter Fachaufsicht und Supervision der leitenden Ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten innerhalb des Klinikkontext durchzuführen. Zu diesen Berufsgruppen zählt beispielsweise die Fachkrankenschwester für Psychiatrie. Die Klärung der individuellen Voraussetzungen für die Teilnahme und die Zertifizierung als MBCT-Lehrer\*in erfolgt in diesem Fall in einem Vorgespräch mit der MBCT-Fachleitung.
4. Klinische Praxiserfahrung in der Behandlung von Menschen, die an Depressionen erkrankt sind. Vorerfahrungen in Kognitiver Verhaltenstherapie sind nicht unbedingt erforderlich.

Für MBSR-Lehrer\*in ohne eine Approbation oder Heilerlaubnis kann die Teilnahme am MBCT-Modul eine große Bereicherung für ihre Arbeit darstellen. Sie können ihr neues Wissen mit in MBSR-Kurse einfließen lassen, um Menschen mit Depressionserfahrung in diesem Rahmen gezielter zu unterstützen, ohne dabei die MBSR-Inhalte zu verändern. Rückmeldungen von ehemaligen Absolvent\*innen spiegeln das wieder. Auch für diese Teilnehmergruppe findet vor der Teilnahme ein Vorgespräch statt.

## Abschluss und Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten die Teilnehmer\*innen, die die oben genannten Voraussetzungen erfüllen, ein Zertifikat über ihre Anerkennung als MBCT Lehrer\*in. Teilnehmer\*innen ohne Approbation oder Heilerlaubnis bekommen anstelle des Zertifikats eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

Wir empfehlen allen MBCT Lehrer\*in, ihren ersten MBCT Kurs unter Supervision eines vom Institut für Achtsamkeit anerkannten Supervisors zu leiten.

## Dozenten der Weiterbildung

**Heike Alsleben**, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), MBI Lehrerin (MBSR, MBCT & MBCL) mit regelmäßiger Kurstätigkeit. Mitarbeiterin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, Co-Leitung der Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen. Fachleiterin MBCT, Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Dozentin in der Weiterbildung Psychologischer Psychotherapeuten. Mitarbeit in Forschungsprojekten: Durchführung von MBCT-Gruppen im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie der Unikliniken Freiburg und Hamburg zur Wirksamkeit von MBCT bei Zwangsstörungen (2014-2016).



Teilnahme an MBI-Workshops, u.a. bei: Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer, Rebecca Crane, Rick Hanson und Ron Siegel. Autorin, Schwerpunkte: Angsterkrankungen und MBCT, Aktueller Buchtitel: "Achtsame Wege aus der Depression", erschienen in der Reihe "Achtsam leben" des Scorpio Verlags. Eigene Meditationspraxis: Metta, Vipassana und Kontemplation. Weitere Informationen: [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

**Erik van den Brink**, Dr. med., ist Psychiater und Psychotherapeut sowie Trainer für Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis. Er hat eine langjährige Meditationspraxis in Zen und Vipassana und ist von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Interpersonal Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy ausgebildet. Er hat mehr als 25 Jahre Erfahrung in der ambulanten Psychiatrie und leitete unter anderem eine Poliklinik für Patienten mit Stimmungserkrankungen in Groningen/Niederlande, wo er Pionier war MBSR/MBCT in die Behandlung einzuführen.

Er ist Mitbegründer des Zentrums für Integrative Psychiatrie in Groningen, wo er ein integriertes MBSR/MBCT-Programm für gemischte Patientengruppen entwickelte. Er arbeitet jetzt in eigener Praxis und in der Psychoonkologie. Mit Frits Koster entwickelte er Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), ein 8-wöchiges Vertiefungsprogramm für alle die schon MBSR, MBCT oder einen vergleichbaren Kurs absolviert haben. Ein wesentlicher Teil seiner Arbeit ist mittlerweile das Anbieten von Seminartrainings und Retreats durch Mindfulness-Institute und Mindfulness-Netzwerke in Europa. Er ist Co-Autor mit Frits Koster vom Mitführend leben – Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL. (Kösel, 2013).

## Kosten

880,- Euro, inklusive Unterrichtsmaterial

**Block 1:** Donnerstag, 15. April bis Samstag, 17. April

**Block 2:** Freitag, 30. April bis Sonntag 02. Mai

## Tägliche Onlinezeiten

08:45 bis 12:45 Uhr und 15:00 bis 17:30 Uhr (inklusive Pausen)

## Bonus-Übungszeit in Kleingruppen:

24. April von 10:00 bis 13:00 Uhr

## Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

**Sprechzeiten:** Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)