



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

**Aufbaumodul für MBSR-Lehrer*innen
Online per ZOOM
19. - 21. & 26. - 28 April 2024
mit Dipl.-Psychologin Heike Alsleben**

Das Institut für Achtsamkeit führt das Aufbaumodul zur/zum MBCT-Lehrer*in seit 2007 einmal im Jahr durch. Diese praxisbezogene Fortbildung bieten wir online in 2 Blöcken an. Sie richtet sich an qualifizierte MBSR-Lehrer*innen mit einer Zertifizierung durch ein anerkanntes Ausbildungsinstitut.

Die praxisbezogene Fortbildung befähigt die Teilnehmer*innen, MBCT-Kurse in einem ambulanten oder stationären Setting anzubieten.

Voraussetzung für eine Zertifizierung zum zur/zum MBCT-Lehrer*in. Darüber hinaus sollten die Teilnehmer*innen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen haben, die unter Depressionen leiden. Vorerfahrungen in kognitiver Verhaltenstherapie sind nicht unbedingt nötig.

Auch für MBSR-Lehrer*in ohne eine Approbation oder Heilerlaubnis kann die Teilnahme am MBCT-Modul eine große Bereicherung für ihre Arbeit mit MBSR darstellen.

Das MBCT-Aufbaumodul erfüllt die Kriterien für Fort- und Weiterbildungen zur Anerkennung des Levels 2 und 3 im Rahmen der Qualitätssicherung. Fortbildungspunkte werden über die Psychotherapeutenkammer Hamburg beantragt.

Hintergrund

Es gibt vielfältige Behandlungsmöglichkeiten für Menschen in akuten Depressionsphasen, bisher aber noch wenig effektiven Methoden, um das Rückfallrisiko, das ab der dritten durchlebten depressiven Episode bei 70-80 % liegt, zu senken. Die Weltgesundheitsorganisation hat Depressionen mittlerweile als Krankheit eingestuft, die eine epidemische Dimension einnimmt.



Mindfulness-Based Cognitive Therapy, kurz MBCT, wurde von den Psychotherapieforschern und Kognitiven Verhaltenstherapeuten Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie verbindet Elemente der Stressreduktion durch Achtsamkeit (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Interventionen der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen.

MBCT leistet durch die Schulung der Achtsamkeit in Verbindung mit verhaltenstherapeutischen Elementen einen wichtigen Beitrag, Menschen darin zu unterstützen, sich aus dem depressiven Gedankenkreislauf auszusteigen und mit Stimmungsschwankungen konstruktiv umzugehen und so einer erneuten depressiven Episode vorzubeugen.

Ebenso wie das MBSR-Programm besteht das MBCT-Programm aus acht 2,5- bis 3-stündigen Sitzungen und einem Tag der Achtsamkeit. Im MBCT-Kurs werden Achtsamkeitsübungen vermittelt, die den Teilnehmenden 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 Teilnehmenden an einem MBCT-Programm das Rückfallrisiko für eine erneute depressive Episode um bis zu 50% reduziert. In weiteren Studien konnte gezeigt werden, dass MBCT als Rückfallprophylaxe eine ähnliche Wirkung aufweist wie die Einnahme von Antidepressiva als Erhaltungstherapie.

Literatur

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. 2. Auflage. Tübingen: DGVT.

Teasdale, J., Segal, Z. & Williams, M. (2015). *Das MBCT-Arbeitsbuch*. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress - Inklusive MP3-CD mit Achtsamkeitsübungen. Freiburg: Arbor.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiburg: Arbor.



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.
- Interaktive, erfahrungsbezogene 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 von Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen.
- Interventionen bei Symptomverschlimmerung und suizidalen Krisen.
- Einblick in aktuelle Entwicklungen und Adaptionen von MBCT bezogen auf weitere psychische Erkrankungen, z.B. bipolare Störungen, Angst- und Zwangserkrankungen oder Suizidgefährdung.
- Überblick über aktuelle Forschungsarbeiten.
- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge-Kompetenzen.

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.

Teilnahme für MBSR-Lehrende, die die Voraussetzungen von Punkt 2-4 nicht erfüllen

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 Absolventen spiegeln das wider.

Mit diesen Teilnehmenden findet vor dem Beginn der Weiterbildung ebenfalls ein Vorgespräch statt. Das Erlangen eines Zertifikats, welches zur Durchführung von MBCT-Kursen berechtigt, ist ihnen nicht möglich, ihnen wird aber eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Abschluss und MBCT-Zertifizierung

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten alle Teilnehmer*innen eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Um das Abschlusszertifikat als MBCT Lehrer*in zu erhalten, müssen neben den oben genannten Teilnahmebedingungen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

1. Teilnahme an der Weiterbildung zum/zur MBCT Lehrer*in. In Ausnahmen dürfen max. 15 % der gesamten Unterrichtszeit versäumt werden. Die versäumten Inhalte müssen in Absprache nachgeholt werden. Der dabei entstehende Arbeitsaufwand auf Seiten des Dozenten kann in Rechnung gestellt werden. Bei Abwesenheit von mehr als 15 % wird keine Teilnahmebestätigung ausgestellt.
2. Alleinverantwortliche Durchführung eines MBCT-Zertifizierungskurses (8 Sitzungen im wöchentlichen Rhythmus) mit mindestens vier Teilnehmenden.
3. Begleitende Supervision des MBCT-Zertifizierungskurses durch einen/eine anerkannten MBCT-Supervisor*in.



4. Empfehlung der Supervisorin/des Supervisors zur Erteilung des Zertifikates. Wenn die/der Supervisor*in es für notwendig hält, kann er/sie nach Rücksprache mit dem Institut fordern, dass vor der Vergabe des Zertifikates noch zusätzliche Supervisionsstunden stattfinden.

Der Zertifizierungskurs muss innerhalb von 3 Jahren nach Ende der Weiterbildung stattfinden. Eine Verlängerung dieser Frist ist nach individueller Absprache möglich.

Dozentin der Weiterbildung



Heike Alsleben, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin (Verhaltenstherapie), MBI-Seniorlehrerin (MBSR, MBCT & MBCL) mit regelmäßiger Kurstätigkeit. Fachleiterin MBCT, Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit.

Co-Leitung der Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf. 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, Ron Siegel, David Treleaven und Lot Heijke.

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



Unterrichtszeiten

Block1:

Freitag, 19. April 2024: 08.45 - 12:45 Uhr und 14:45 - 17:30 Uhr

Samstag, 20. April 2024: 08.45 - 12:45 Uhr und 14:45 - 17:30 Uhr

Sonntag, 21. April 2024: 08.45 - 12:45 Uhr und 13:45 - 16:00 Uhr

Block 2:

Freitag, 26. April 2024: 16:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 27. April 2024: 08.45 - 12:45 Uhr und 14:45 - 17:30 Uhr

Sonntag, 28. April 2024: 08.45 - 12:45 Uhr und 13:45 - 16:00 Uhr

Die Zeiten können sich noch geringfügig verändern.

Kosten

990,- Euro, inklusive Unterrichtsmaterial

Technische Voraussetzungen

PC oder Laptop mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung, ZOOM herunterladen und installieren.

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

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de