

## Achtsamkeit als Fertigkeit, Methode und Haltung im therapeutischen Kontext

*Einführung in die beiden achtsamkeitsbasierten Programme MBSR und MBCT sowie Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit im klinischen Kontext.*

Kursinhalt:	Ziel des Seminars ist, einen theoretischen und praktischen Einblick in achtsamkeitsbasierte Interventionen im klinischen Kontext zu geben. Hierzu werden die beiden am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings MBSR – Mindfulness-based Stressreduction/ Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und insbesondere MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy/ Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression vorgestellt. Die Übung der Achtsamkeit schult Präsenz im Augenblick, Konzentration, Offenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl und fördert die Entspannungsfähigkeit. Diese Qualitäten können im Alltag helfen, mit Stress und belastenden Situationen sowie schwierigen Gedanken und Gefühlen bewusster umzugehen. Gleichzeitig ist die Praxis der Achtsamkeit auch für TherapeutInnen, BeraterInnen und alle anderen Berufsgruppen im Gesundheitswesen eine gute Grundlage für ihre Arbeit.
Lernziele:	Im Rahmen des MBCT Programms lernen die Teilnehmer darüber hinaus, mit drohenden depressiven Rückfällen achtsam umzugehen, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden. Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mittfühlende, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen. Da Achtsamkeit am besten auf der Grundlage der eigenen Erfahrung vermittelt werden kann, werden verschiedene Achtsamkeitsübungen praktiziert und deren Wirkung erprobt, um auf der Basis dieser Erfahrungen die möglichen Anwendungsbezüge, aber auch Grenzen im Rahmen der Indikation und Kontraindikation zu besprechen.
Methoden:	Vortrag, Übungen, Gruppenarbeit
Zielgruppe:	Beschäftigte in der Patientenarbeit
Voraussetzungen:	Matte oder Decke mitbringen für Entspannungsübungen bequeme Kleidung
Sonstiges:	<b>beantragt: Fortbildungspunkte</b> der Ärztekammer Westfalen-Lippe <b>12 Fortbildungspunkte</b> bei der Registrierung beruflich Pflegender (Identnummer: 20170128)
Referent/in:	<b>Petra Meibert</b> Dipl.Psychologin, MBSR und MBCT Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin, Autorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr Essen
Teilnehmerzahl:	14 Personen
Termin:	13.03. – 14.03.2018    3-täigig + 23.04.2018
Veranstaltungsort:	LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Haus 32 (SBZ) gr. + kl. Gruppenraum
Anmeldung:	<a href="mailto:Heike.Braun@lwl.org">Heike.Braun@lwl.org</a>
Kursgebühr:	360,- €    (Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzten ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)