

Dr. med. Björn Migge, Porta Westfalica (DGäEHAT)

## **Hypnose und Mindfulness in Prävention und Therapie der Depression – mit Interventionstechniken in der alltäglichen Patientenversorgung**

In der Prävention, Therapie und Rückfallvorbeugung der Depression werden verschiedene achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Übungs- und Trainingsstrategien international erfolgreich eingesetzt. Sie verändern nachhaltig die Lebenseinstellung Betroffener zu sich und ihrem Umfeld. Die Elemente dieser Methoden weisen manche Ähnlichkeiten mit Vorgehensweisen auf, die auch in der Entspannungs- oder Hypnosetherapie genutzt werden. Einzelne Methoden (wie MBSR MBCT, MSC, MBCL, ACT) und ihre Elemente werden in Vortrag aufgezeigt und im Workshop erprobt. Anhand des „Sechsecks“ (Hexaflex) aus dem ACT wird gezeigt, wie man mit seiner Hilfe sowohl eine Strategie als auch alltagstaugliche Taktiken ableiten kann, für die Unterstützung von Patienten mit depressiven Leiden, in der Primär- und Relapse-Prävention in Gruppen oder in kurzzeitiger Einzel-Therapie.