

## MBKT - Et mestringsforløb

Målgruppe: Borgere på sygedagpenge eller i jobafklaringsforløb.

Varighed: 9 uger.

Antal: 12 deltagere der mødes en gang om ugen i 3 timer over 9 uger inklusiv en fordybelsesdag på 5 timer. 45 minutters daglig hjemmearbejde.

Sted: Sociallægeinstitutionen, Vejlbj Centervej 52, 8240 Risskov.

Henvisning: Til sekretær Christina Juul Vindum, kontaktoplysninger på bagsiden. Bevilges under kategorien "Øvrig vejledning og opkvalificering" jf. § 91 i lov om en aktiv beskæftigelsesindsats.

Fælles møde: Deltagerne inviteres til et fælles informationsmøde omkring MBKT-forløbet før opstart.

**Mindfulness-Baseret Kognitiv Training (MBKT) er en evidensbaseret metode. Forskning viser, at MBKT er et godt redskab til at forebygge tilbagevendende depression efterfølgende 1 eller flere depressive episoder. MBKT som forebyggende indsats har samme effekt og omkostnings effektivitet som vedligeholdende medicinsk behandling.**

I forløbsprogrammet Tværsektorielt forløbsprogram for mennesker med depression – samarbejde og kommunikation, Region Syddanmark og de syddanske kommuner, 2019, beskrives det at patienter med tidligere depression har en øget risiko for at udvikle (nye) depressive episoder. Har man først haft en depressiv episode, er der 60% risiko for at udvikle en ny episode. Efter to episoder stiger risikoen for at udvikle en tredje depression til 80%

## SI - Sundhedsteam

Det overordnede formål med forløbet er at understøtte borgerens beskæftigelsesrettede forløb. MBKT—forløbet er således velegnet som støttende indsats i forbindelse med borgerens deltagelse i virksomhedspraktik eller i anden afklarende indsats.

MBKT fokuserer på at lære borgeren at foretage et enkelt, men radikalt skift i, hvordan de forholder sig til de tanker, følelser og kropsfornemmelser, der bidrager til tilbagefald ved depression. Borgeren lærer at bryde fri af de vanemæssige og automatiske tanke- og kropsmønstre, der opstår, ved en opblussen af depressionssymptomer.

Undervisningen ligger op til en høj grad af aktiv deltagelse. I den forbindelse vil der være daglig hjemmearbejde af ca. 45 minutters varighed. Hjemmearbejdet tilpasses den enkelte deltagers formåen. Undervisningen består dels af psykoedukation, som er tilpasset deltagerne i gruppen, træning af opmærksomhed og indsigt i form af bl.a. nærværs øvelser samt simple fysiske bevægelses øvelser.

Det er essentielt at de borgere der henvises til et MBKT-forløb er motiveret til at deltage aktiv under forløbet.

Hvis du er i tvivl om borgeren kan deltage i MBKT-forløbet, er du velkommen til at kontakte psykolog Christian Toft. Kontaktoplysninger på bagsiden.

## Underviser

Christian Toft  
Psykolog  
Cand.psych. Aut.  
cto@aarhus.dk

## Sociallægeinstitutionen, SI - Sundhedsteam

Job, Sundhed og Ydelse  
Beskæftigelsesforvaltningen  
Aarhus Kommune  
Vejlbycentervej 52  
8240 Risskov

For tilmelding til MBKT - forløbet kontakt:

Sekretær Christina Juul Vindum

Telefon 8940 3106

Mail [cjv@aarhus.dk](mailto:cjv@aarhus.dk)



# Mindfulness-baseret Kognitiv Træning (MBKT)

## Mestringsforløb

En beskæftigelsesrettet indsats ved  
Sociallægeinstitutionen SI - Sundhedsteam

