

FACT SHEET MBSR-MBCT VERBAND e. V.

Der MBSR-MBCT Verband wurde 2005 als MBSR Verband gegründet. Er hat im Jahre 2015 über 500 Mitglieder. Alle Mitglieder sind ausgebildete MBSR oder MBCT Lehrende.

Der Vorstand besteht aus 5 Personen:

Günter Hudasch, Berlin 1. Vorsitzender; Petra Meibert, Essen 2. Vorsitzende sowie den Beisitzenden Michael Kammlander, Köln; Dr. Klaus Kuhn, Freiburg; Dr. Jutta Muttenhammer, Augsburg.

Ziel des Verbandes

Der MBSR-MBCT Verband hat sich zum Ziel gesetzt Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeitsübungen in viele Bereiche der Gesellschaft zu tragen und so zu unterstützen, dazu beizutragen, dass die Menschen bei zunehmendem Stress zu einer besseren Selbststeuerung finden, bei wachsendem Wettbewerbsdruck und Isolation das Miteinander fördern und statt Selbstoptimierung mehr Mitgefühl mit sich und anderen zu entwickeln.

Ziel des Verbandes ist außerdem, die Qualität des Angebotes von MBSR und MBCT zu unterstützen und den säkularen, für alle Menschen offenen Charakter der Trainingsprogramme zu fördern.

Kursangebot

Der Verband bietet auf seinen Webseiten aktuelle Kursangebote der Mitglieder in ganz Deutschland zu MBSR oder MBCT Kursen aber auch zu anderen Arten von Achtsamkeitskursen an. MBSR ist heute von allen Krankenkassen fachlich als Präventionskonzept anerkannt und wird unter bestimmten Bedingungen auch bezuschusst.

Ausbildungen

Der Verband zertifiziert qualifizierte Ausbildungsinstitute in Deutschland. Die Ausbildungen folgen den Qualitätsstandards des Deutschen Verbandes sowie den *Principles and Standards for the training of MBSR Teachers* des Center for Mindfulness, Massachusetts, USA und den *UK Good practice guidelines*, zu denen sich die Ausbildungsinstitute in Großbritannien verpflichten. Derzeit (2015) gibt es 6 deutsche Ausbildungsinstitute.

Europa – EAMBA.net

Der Verband ist eingebunden in das europäische Netzwerk „European Associations for Mindfulness based approaches“ EAMBA, das heute 15 Länder in Europa vernetzt. Ziel des Netzwerkes ist eine Vereinheitlichung der Standards für achtsamkeitsbasierte Interventionen und Ansätze, der Austausch von Erfahrung und die Förderung gemeinsamer Projekte.

Konferenzen

Seit 2007 veranstaltet der Verband jährlich eine Konferenz für Mitglieder und interessierte Gäste. Das Programm wird auf der Webseite veröffentlicht. Bisher gab es Konferenzen in Ingolstadt, Frankfurt, Hannover, Bad Rappenau, Berlin, Köln, München und Leipzig. In 2015 wird die Konferenz in Hamburg stattfinden, 2016 in Düsseldorf.

FACT SHEET MBSR-MBCT VERBAND e. V.

Forschung

Der Verband ist eingebunden in ein Netzwerk von Forschern an deutschen, europäischen und amerikanischen Universitäten und Forschungseinrichtungen, die die Wirkung von Achtsamkeit und Meditation für unterschiedliche Zielgruppen, in unterschiedlichen Projekten und mit unterschiedlichen Forschungsansätzen untersuchen.

Der Verband hat die folgenden drei Fachgruppen

1. Achtsamkeit für Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz

In dieser Fachgruppe sind insbesondere MBSR Lehrer engagiert, die Achtsamkeit in Unternehmen unterrichten. Es wird bereits in einer Vielzahl von Unternehmen im Rahmen des Gesundheitsmanagements oder der Personalentwicklung Achtsamkeit angeboten.

Kooperation mit Unternehmen

Der Verband schließt auch Kooperationsvereinbarungen mit Unternehmen, die ihre Mitarbeiter in Kurse bei unseren Mitgliedern schicken möchten.

2. Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche und AKiJu e. V.

Um Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche zu einer normalen Kulturtechnik werden zu lassen, fördert diese Fachgruppe besonders auch die Anwendung von Achtsamkeit im Unterricht in Schulen. Der gemeinnützige Verein „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ (AKiJu e.V.) dient speziell dem Zweck Achtsamkeitsunterricht in diesem Bereich auch mit Ressourcen zu unterstützen. Derzeit führt der Verein u.a. ein Kooperationsprojekt im Rahmen des Erasmus Programmes der EU durch, um einen Leitfaden für den Unterricht zu entwickeln.

3. Achtsamkeit für Psychotherapie und Kliniken

Diese Fachgruppe ist als Austauschplattform für MBSR und MBCT Lehrer gedacht, die im Rahmen der Psychotherapie und Psychosomatik Achtsamkeit in Ihre Arbeit integrieren. Als strukturiertes Programm zur Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression kommt hier MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) als Gruppenintervention zur Anwendung. Weitere Anwendungsmöglichkeiten von MBCT wie der präventive Einsatz bei Angststörungen, bei Zwangserkrankungen, bei Schmerzen/Schmerzsyndromen werden derzeit erforscht und kommen bereits ebenfalls in einzelnen Gruppenangeboten zum Einsatz. Auch in die Einzeltherapie sowie in den stationären und teilstationären Klinikalltag werden achtsamkeitsbasierte Ansätze zunehmend integriert. Sofern in einer Klinik MBSR/MBCT Lehrer beschäftigt sind, kann sich die Klinik für einen Eintrag auf der Webseite des Verbandes bewerben. Die dort zur Verfügung gestellte Liste hilft Patienten bei der Suche nach einer achtsamkeitsorientierten Klinik.