



VÅR GURU

ED WATKINS 25.4.19

RUMINATION-FOCUSED CBT

VÅRGURU 2019

ED WATKINS 25.04.19

RUMINATION-FOCUSED CBT

Ruminering kan både utløse og opprettholde kronisk depresjon. Selv om ruminering er veldig vanlig er det også vanskelig å behandle: Rumineringen kan i seg selv bremse den terapeutiske prosessen. Hvordan kan vi jobbe målrettet for å bryte denne syklusen?

Vårguru 2019 har invitert psykolog og professor **Ed Watkins** fra Exeter Universitet i Storbritannia. Han forteller hvordan **rumineringsfokuset CBT** kan gi bedre utfall ved kronisk og vedvarende depresjon. Det kan også lette komorbid angst.

Watkins har innovativt tilpasset CBT-teknikker for å bekjempe underliggende årsaker til ruminering. Han har lang erfaring som kliniker innen affektive lidelser, bl.a. fra det ledende Maudsley-sykehuset i London. Han forsker og underviser ved Mood Disorders Centre og var med på utviklingen av NICE-retningslinjene for depresjon hos voksne.

På seminaret deler Watkins av sin erfaring med teknikkene ved kompleks depresjon og komorbiditet, eller i møte med personer som står helt fast i rumineringen sin. Han forteller også om teorien og nøkkelprinsippene bak rumineringsfokuset CBT.

Dette er det femte seminaret i SUS sin arrangementsserie Vårguru, et årlig møte til inspirasjon for klinikere i deres psykoterapeutiske arbeid.

Det vil bli servert en lett lunsj.

Tid og sted: 25 april 2019 kl. 08.30–15.00 ved Stavanger universitetssjukehus

Ekstern deltakeravgift: kr. 1 000,- for deltakere som ikke er ansatt ved SUS.

Påmelding: Innen 12.april via www.sus.no/kurs. Velg «Kurs innen psykisk helsevern».

OBS! Ansatte ved Stavanger universitetssjukehus melder seg på i *Læringsportalen*.

Godkjenning: Det blir søkt om godkjenning fra Norsk Psykologforening, Den Norske Legeforening og Norsk Sykepleierforbund. Informasjon om godkjenninger legges ut på www.sus.no/kurs.

Kontakt berit.lode.helland@sus.no ved spørsmål.