

Vigtige datoer

Titel: Mindfulness-baseret kognitiv terapi til forebyggelse af tilbagevendende depression: en videnskabelig undersøgelse af psykologiske, neurale og biologiske markører.

Alle hold og målinger finder sted på Århus Universitet.

2017

- Inklusion af deltagere og klinisk interview frem til uge 32.
- Juli: Email med opsummering af projekt elementer, deltagernummer samt link til online tilmelding af måletidspunkt.
- Uge 32: Randomisering til enten 1) MBKT i efteråret 2017 eller 2) Ventelistegruppe som får MBKT efter forsøget er afsluttet i efteråret 2018. Besked om holdfordeling og tidspunkt uddeles i lukkede kuverter på 1 målegang.
- August/September: Uge 33, 34 og 35: 1.måledag på 2-3 time. Besked om holdfordeling og tidspunkt uddeles i lukkede kuverter.
- **MBKT forløb Hold 1:** Mandage 17-19.30 uge 39-46 (NB: En tirsdag)

1. Tirsdag 26.9 kl 17-19.30
2. Mandag 2.10 kl 17-19.30
3. Mandag 9.10 kl 17-19.30
4. Mandag 16.10 kl 17-19.30
5. Mandag 23.10 kl 17-19.30
6. Mandag 30.10 kl 17-19.30
7. Mandag 6.11 kl 17-19.30
8. Mandag 13.11 kl 17-19.30

Retreat dag søndag 5.11 fra kl 9-16.

- **MBKT forløb Hold 2:** Tirsdage 13-15.30 uge 39-46 (NB: En onsdag)
 1. Onsdag 27.9 kl 13-15.30
 2. Tirsdag 3.10 kl 13-15.30
 3. Tirsdag 10.10 kl 13-15.30
 4. Tirsdag 17.10 kl 13-15.30
 5. Tirsdag 24.10 kl 13-15.30
 6. Tirsdag 31.10 kl 13-15.30
 7. Tirsdag 7.11 kl 13-15.30
 8. Tirsdag 14.11 kl 13-15.30

Retreat dag søndag 5.11 fra kl 9-16.

- **MBKT forløb Hold 3:** Torsdage 17-19.30 uge 39-46 (NB: En mandag)

1. Torsdag 28.9 kl 17-19.30
2. Torsdag 4.10 kl 17-19.30
3. Torsdag 11.10 kl 17-19.30
4. Torsdag 18.10 kl 17-19.30
5. Torsdag 25.10 kl 17-19.30
6. Torsdag 2.11 kl 17-19.30
7. Mandag 6.11 kl 17-19.30
8. Torsdag 16.11 kl 17-19.30

Retreat dag søndag 5.11 fra kl 9-16.

November: Uge 47 og 48 2. måledag på 2-3 timer

2018

- Ved 3, 6, 9 og 12 måneder efter MBKT forløbet sendes et kort online spørgeskema.
- November: Klinisk samtale og interview. Venteliste hold får MBKT (samme tidspunkter på dagen hhv. kl 17 eller 13 med valgmulighed).

2019

- November 2019: Frivillig klinisk opfølgning