

## **Bliv mindfulness-instruktør i misbrugsbehandling – nu i fem moduler á to dage!**

### **Instruktørkursus i mindfulness-baseret misbrugsbehandling 2019-20**

#### **I år tilbyder vi træningen i fem moduler á to dage.**

*Vi har planlagt et stille og roligt forløb hen over fem måneder, hvor fem kurser á to dage ligger med 3-5 ugers mellemrum (dog 9 uger mellem modul 1 og 2). Modul 1 gennemføres på internat i Skælskør, de følgende fire moduler i Østerbrohuset, København.*

*Ved hjemmetræning mellem hvert modul opbygger du din egen erfaring undervejs.*

#### **Modul 1, 24. – 26. november 2019 (søndag-tirsdag):**

Dette grundmodul foregår i internat. Her vil du få en indføring i mindfulness, både teorien bag, hvordan det foregår i praksis, og hvordan man håndterer de udfordringer, som hører med. Kurset ruster dig til selv at praktisere mindfulness meditation og få gavn af den effekt, man kan opnå ved regelmæssig praksis. En solid erfaring med egen praksis er forudsætningen for at kunne formidle mindfulness til andre, og er derfor første trin i din instruktørtræning.

Dette første modul henvender sig også til andre, som gerne vil lære at praktisere mindfulness – din leder, kollega, ven eller veninde. Modul 2-5 er alene for deltagere i instruktørtræningen.

#### **Modul 2, 28. – 29. januar 2020 (tirsdag-onsdag):**

Mindfulness i misbrugsbehandling.

Teorien bag mindfulness-baseret misbrugsbehandling og hvordan metoden anvendes.

Vi afprøver udvalgte øvelser og du får indføring i, hvordan man giver en instruktion til andre.

#### **Modul 3, 18. – 19. februar 2020 (tirsdag-onsdag):**

Træning i at give instruktion i mindfulness-baseret misbrugsbehandling samt 'den undersøgende dialog', som er et centralt element i mindfulness-interventioner.

Instruktørens kompetencer. Oplæg om mindfulness og nervesystemet.

#### **Modul 4, 26. – 27. marts 2020 (torsdag-fredag):**

Otte-ugers forløbet MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) og afprøvning af dets vigtigste elementer. Giver dig en central læring i forhold til mindfulness i misbrugsbehandling uanset om du senere kommer til at arbejde med dette forløb.

Desuden handler dette modul om visitationsprocedure, eksklusionskriterier og rammer.

#### **Modul 5, 21. – 22. april 2020 (tirsdag-onsdag):**

Træning i at lede en åben mindfulness-gruppe med løbende optag.

Vi kører en åben gruppesession på 1½ time, hvor du som deltager kan afprøve den på egen krop.

Derefter gennemgår vi og træner de temaer, som kan ligge i en åben gruppe.

Hvordan du kommer i gang med at implementere mindfulness i dit behandlingsarbejde.

Afslutning og kursusbeviser.

**Tid og sted:** Modul 1-internatet afholdes på Villa Fjordhøj, Rådmandsvej 23 B, 4230 Skælskør.

Start søndag d. 24.11. kl. 12 slut tirsdag d. 26.11. kl. 12.

De fire 2-dagskurser afholdes i Østerbrohuset, Århusgade 103, 2100 Kbh. Ø (få minutters gang fra Nordhavn St.). Alle dage kl. 9-15.30.

**Formålet med træningen til mindfulness-instruktør i misbrugsbehandling er, at du:**

- Opnår en erfaringsbaseret forståelse af principperne i, den rolle, mindfulness kan spille i misbrugsbehandling, og får indsigt i behandlingsmæssige og logistiske emner i forbindelse med mindfulness-baseret misbrugsbehandling.
- Opnår basale færdigheder i at kunne anvende mindfulness i dit behandlingsarbejde, både i form af gruppe med løbende optag og det dokumenterede 8-ugers forløb.
- Opbygger eller uddyber din egen mindfulness-praksis.

**Målgruppe:** Behandlere inden for alkohol- og stofmisbrugsområdet samt privatpraktiserende psykologer og terapeuter, som har klienter med et misbrug.

**Undervisere:** Stella Lützer, socionom, mangeårig misbrugsbehandler, mindfulness-lærer MFD, Tove Mørkøv Kristiansen, socialrådgiver, psykoterapeut MPF, mangeårig misbrugsbehandler, mindfulness-lærer MFD. Oplæg ved Stephen Mathiasen, psykolog, mindfulness-lærer MFD.

**Pris: Hele instruktørtræningen (10 dage): 13.800 kr. + moms**

*Betaling: 6.800 + moms senest d. 15.10. 2019 og de resterende 7.000 + moms senest d. 15.01. 2020.*

**Modul 1 alene (internat): 3.180 kr. + moms**

*Prisen omfatter: På internatet 24. – 26.11. får du overnatning i eneværelse med fælles toilet/bad og fuld forplejning. Du har kun udgifter til transport.*

*På kurserne i København serveres der frokost, eftermiddagskaffe og kaffe/te og vand dagen igennem. Du sørger selv for evt. overnatning i København og medbringer yogamatte disse dage. Du køber selv bogen 'Mindfulness-baseret misbrugsbehandling – en MBRP-vejledning', som kan bestilles hos forlaget KLIM på [www.klim.dk](http://www.klim.dk).*

*Uddannede og erfarne mindfulness-mediterende kan efter aftale gennemføre instruktørtræningen alene ved deltagelse i modul 2-5. Pris: 12.500 kr. + moms. Heraf betales 6.000 kr. + moms senest d. 20.12. 2019 og 6.500 senest d. 15.01. 2020.*

**Tilmelding:** Send en mail til [mbrp.dk@gmail.com](mailto:mbrp.dk@gmail.com) med oplysning om navn, stilling, arbejdssted, mobil samt e-mail. Medsend e-mail adresse hvortil faktura skal fremsendes samt evt. EAN nr.

**Tilmeldingsfrist:** Sidste frist for tilmelding og betaling af 1. rate er **d. 15.10. 2019**. Indbetalt kursusgebyr refunderes ikke fra og med den dato, men anden deltager accepteres.

**Arrangør: MBRP-DK** - CVR nr. 13 18 77 89 v. Stella Lützer og Tove Mørkøv Kristiansen. Kontakt: Stella Lützer, tlf. 26 43 70 63, e-mail: [mbrp.dk@gmail.com](mailto:mbrp.dk@gmail.com)

Vi tager udgangspunkt i professor G. Alan Marlatts arbejde ved University of Washington, USA. Marlatt var pioner inden for dette område og den første, som har dokumenteret effekten af mindfulness-baseret misbrugsbehandling (*Mindfulness-based Relapse Prevention*, som kombinerer kognitiv misbrugsbehandling med mindfulness). Vi inddrager desuden resultater fra andre klinikere og forskere i undervisningen, herunder Jon Kabat-Zin og Judson Brewer samt vores egen erfaring med mindfulness-baseret misbrugsbehandling gennem mere end ti år.

**Du kan på [www.mbrp.dk](http://www.mbrp.dk) kan du læse mere om vores baggrund, tilmelde dig vores nyhedsbrev, og du kan møde os på Facebook: Mindfulness og misbrugsbehandling.**

*Mindfulness-baseret misbrugsbehandling  
Mindfulness-based relapse prevention - MBRP*