

# MBRP-DK

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

*På baggrund af mange års erfaring med MBRP tilbyder vi kursusforløb, træning og supervision for misbrugsbehandlere. Et stort antal misbrugsbehandlere fra kommunale og selvejende behandlingssteder - alkohol- og stofmisbrug, ambulante og døgnbehandling - er nu trænede MBRP-instruktører, og vi ser frem til at byde velkommen til det næste hold.*

### **Bliv mindfulness-instruktør i misbrugsbehandling!**

## **MBRP-instruktørkursus 2021**

Består af et introduktionskursus, et internat og et implementeringskursus, i alt ti dage.

### **Introduktionskursus: Teori og egen praksis. To dage.**

Omfatter teorien bag og opbygningen af mindfulness-baseret misbrugsbehandling samt træning af programmets øvelser.

**Første dag** arbejder vi med øvelserne. Frokost foregår i stilhed.

**Anden dag** gennemgår vi grundelementer og nøglebegreber i mindfulness-baseret misbrugsbehandling, indsatsens opbygning, fokuspunkter og evidens samt MBRP-instruktørens kompetencer.

Aftale om deltagernes egen træning indtil internatet.

*Tid: Ikke fastsat. Sted: Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg.*

### **Instruktørtræning, internat. Seks dage.**

På internatet arbejder vi med materialet i mindfulness-baseret misbrugsbehandling. Formen veksler mellem øvelserne i praksis, oplæg, diskussion, træning og stilhed. Undervisningen er dynamisk og erfaringsbaseret med fokus på træning af de enkelte elementer såvel som hele potentialet i MBRP.

Første dag ankomst fra kl. 11.30, frokost kl. 12, kurset starter kl. 14. De følgende morgener starter med frivillig deltagelse i morgenmeditation kl. 7, og der vil være aftensessioner de fleste aftener. Kurset slutter dag seks kl. 12.30.

En forudsætning for at deltage i internatet er, at du har gennemført introduktionskurset.

*Tid: Ikke fastsat.*

*Sted: Formodentlig Villa Fjordhøj, Rådmandsvej 23 B, 4230 Skælskør, hvor vi plejer at afholde vores internater.*

## **Træning og implementering To dage.**

På denne afsluttende kursusdag træner vi øvelserne i programmet med fokus på at give instruktion, udføre undersøgende dialog samt implementering. Hvad kræver klientarbejde med MBRP af os som instruktører, hvordan kan det implementeres i de respektive institutioner, og hvad der skal til, for at I kan komme i gang?

*Tid: Ikke fastsat. Sted: Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg.*

## **Formålet med træningsforløbet til MBRP-instruktør er, at du:**

- Opnår en erfaringsbaseret forståelse af principperne i MBRP og den rolle, mindfulness kan spille i tilbagefaldsforebyggelse i misbrugsbehandling.
- Opnår basale færdigheder i at kunne anvende MBRP i dit arbejde som misbrugsbehandler, herunder meditationerne, øvelserne og den undersøgende dialog.
- Får indsigt i behandlingsmæssige og logistiske emner i forbindelse med mindfulness-baseret misbrugsbehandling.
- 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. For at få fuldt udbytte af kurset er erfaring med mindfulness-meditation en fordel, men er du nybegynder, kan du komme i gang i forbindelse med introduktionskurset.

## **Pris (nedenstående er prisen for 2020, som vi forventer også at gælde i 2021):**

**Hele træningsforløbet (10 dage): 14.300 kr. + moms 17.875 kr. incl. moms.**

**Introduktionskurset alene (2 dage): 2.800 kr. + moms 3.500 kr. incl. moms.**

*Prisen omfatter:*

*På introduktionskursus og træningsdage (fire dage i alt) får du frokost og kaffe/te/vand.*

*Du sørger selv for evt. overnatning i København.*

*På internatet får du overnatning i eneværelse med fælles toilet/bad og fuld forplejning. Her har du kun udgifter til transport. Instruktørguide udleveres på internatet.*

*Du køber selv vejledningen 'Mindfulness-baseret misbrugsbehandling – en MBRP-vejledning', som kan bestilles hos forlaget KLIM på [www.klim.dk](http://www.klim.dk). Den medbringes på internatet.*

**Tilmelding:** Ønsker du at deltage, så send en mail til [mbrp.dk@gmail.com](mailto:mbrp.dk@gmail.com) med opl. om navn og e-mail. Så kontakter vi dig, når vi har deltagere nok til et hold og begynder at planlægge tidspunkter.

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

Ved færre end 6 deltagere underviser Stella Lützer alene.

**Arrangør: MBRP-DK - CVR nr. 13 18 77 89.**

Kontakt: Stella Lützer, tlf. 26 43 70 63, e-mail: [mbrp.dk@gmail.com](mailto:mbrp.dk@gmail.com)

## Om MBRP-instruktørkurset

Denne træning til MBRP-instruktør tager udgangspunkt *Mindfulness-based Relapse Prevention*, som er udviklet i af prof. G. Alan Marlatt ved University of Washington, USA. Behandlingsprogrammet, som kombinerer kognitiv misbrugsbehandling med mindfulness, er afprøvet i randomiserede forskningsprojekter, som har vist positive resultater. Vi inddrager desuden resultater fra andre klinikere og forskere i undervisningen.

MBRP er specielt udformet til at forebygge tilbagefald hos personer i behandling for misbrug af rusmidler (alkohol- og stofmisbrug). Kombinationen af mindfulness og tilbagefaldsforebyggelse kan bl.a. hjælpe deltagerne til at anerkende og forholde sig hensigtsmæssigt til ubehag (fysisk, kognitivt og følelsesmæssigt) og andre triggere og blive opmærksomme på egne vanemønstre frem for automatisk at række ud efter noget, der dulmer eller forstærker en oplevelse. Den kan give forøget opmærksomhed på indre og ydre udløser i højrisikosituationer og fremme hensigtsmæssige livsstilsændringer.

Vores undervisning tager primært udgangspunkt i det dokumenterede 8-ugers MBRP-program, fordi dette program indeholder det materiale og den læring, som er relevant i forbindelse med at inddrage mindfulness i misbrugsbehandling. Man kan derefter i den enkelte institution beslutte, om 8-ugers programmet passer ind, eller om man vil indføre mindfulness-træning i en anden form i den eksisterende behandling. Som noget nyt har vi nu også udformet en manual for et 8-ugers MBRP-program med løbende optag af deltagere, se nedenfor under 'Hvordan kan man anvende mindfulness'.

### MBRP-vejledningen

På baggrund af et toårigt forskningsprojekt i årene 2007-9 har Marlatts daværende team ved University of Washington i december 2010 udgivet deres vejledning til programmet: *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors* (Guilford Press, 2010). En dansk oversættelse er udgivet på forlaget KLIM i 2012.

Forskningsprojektet havde konkluderet, at deltagerne i MBRP-programmet ved opfølgningen havde mindre drikketrang, mindre indtag af alkohol og mindre grad af depressive symptomer end kontrolgruppen.

### Dokumentation

Programmet er det første mindfulness-baserede behandlingsprogram for misbrug, som har været afprøvet i randomiserede kontrollerede undersøgelser. Der er desuden foretaget nogle meta-analyser, den første i 2009, hvor Zgierska og kolleger gennemgik 25 studier og fandt et foreløbigt belæg for "efficacy and safety".

I en anden systematisk undersøgelse udført af Chiesa and Serretti i 2014 gennemgik man 24 undersøgelser og fandt evidens for at mindfulness-baserede interventioner (MBI's) understøtter reduktion i brugen af og trang til forskellige stoffer herunder alkohol, amfetamin, cigaretter, kokain, marijuana og opiater. I alt er der foretaget fire metaanalyser af MBI's for addictive behaviors, og de har alle vist belæg for anbefaling af mindfulness for afhængighedsadfærd og dens følger, f.eks. trang.

Angående afhængighedsadfærd har også Maynard og colleagues i 2015 fundet moderat til stor effekt i 7 undersøgelser af MBI for gambling.

Der er dog også blandede undersøgelser, nogle, som ikke viser noget, men ofte er forklaringen dårligt udførte undersøgelser, som regel små.

Andre undersøgelser af mindfulness-baserede tilgange har dokumenterede resultater, som er relevante for misbrugsbehandling, f.eks. forbedret opmærksomhed, reduceret stress og depressive symptomer, større valgfrihed og forøget selvtillid og livsglæde. Hertil bygger MBRP på elementer fra relapse prevention therapy (ligeledes udformet af Marlatt), som er en særdeles veldokumenteret kognitiv behandlingsmetode i forhold til misbrug. Den er i 2009 optaget på den prestigefyldte amerikanske liste NREPP (National Registry of Evidence-based Programs and Practices).

## Hvordan kan man anvende mindfulness i misbrugsbehandling?

En misbrugsbehandler, som er trænet i at anvende mindfulness/MBRP, kan anvende metoden på forskellige måder. Den mest strukturerede og veldokumenterede fremgangsmåde er otte-ugers programmet, som er beskrevet i vejledningen, hvor deltagerne møder 2½ time en gang om ugen i de otte uger. Samme deltagere fra start til slut, ingen nye ind undervejs. Er det ikke muligt eller relevant at tilbyde dette program, kan mindfulness indgå som en del af eller et supplement til anden behandling og som efterbehandlingstilbud.

Indtil 2018 var det kun det oprindelige 8-ugers program, som var dokumenteret gennem ovennævnte undersøgelser. Men nu har vi fået, hvad vi længe har ventet på: Et struktureret manualbaseret åbent program med løbende optag af deltagere!

Et åbent MBRP-program med løbende optag blev for første gang afprøvet i et studie i 2018. Det blev gennemført i et behandlingscenter i USA i samarbejde med University of New Mexico samt Sarah Bowen og Katie Witkiewitz, begge fra teamet bag det oprindelige program, som her blev omarbejdet til et åbent forløb. Det åbne program bestod som hidtil af otte sessioner med hvert sit tema, men de var nu sidestillede således, at deltagere løbende kunne optages i gruppen ved enhver session.

Konklusionen var, at et åbent MBRP-program med løbende optag kan anbefales som et effektivt og virksomt alternativ til det lukkede MBRP-gruppeformat.

For både det 'lukkede' og det 'åbne' MBRP-program er formålet med deltagelse bl.a.:

- Mindre drikke/stoftrang.
- Mindre/ophør af indtagelse af alkohol/stoffer.
- Forbedret regulering af opmærksomhed, årvågenhed og følelser – affektregulering.
- Forbedret evne til egenomsorg og selvbestemmelse.

Hver session indeholder både afhængighedsspecifikke og generelle mindfulness-teknikker med hver deres dynamiske potentiale:

### *Afhængighedsspecifikke:*

- Få indsigt i, hvordan tanker, følelser, handlinger og afhængighed spiller sammen.
- Lære at træde ud af 'autopiloten' ved trang og ubehag.
- Lære at 'være med' trang og ubehag, lære at 'surfe' på trang og ubehag.
- Lære tidlig opsporing af trang og at foretage hensigtsmæssige valg i højrisikosituationer.

### *Generelle:*

- Lære at omfatte sig selv med venlighed og medfølelse frem for f.eks. skyld og skam.
- Bedre kontakt med egne tanker, følelser og kropsfornemmelser.
- Forbedret opmærksomhed og evne til at fastholde fokus på egne mål.
- Større velvære og generel livskvalitet.

Det åbne program er mere fleksibelt end det oprindelige, og vil være mest hensigtsmæssigt i mange behandlingsinstitutioner:

- Borgere kan optages med kort varsel og derfor netop, når behovet er der, frem for at skulle vente på næste gruppeopstart.
- Udgangspunktet er deltagelse i otte uger, men forløbet kan forlænges eller forkortes efter den enkeltes behov.
- Programmet er mindre sårbart ved frafald samt gruppeledernes eventuelle sygdom/fravær.