

Det *åbne* behandlingsprogram for mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelse (mindfulness-based relapse prevention - MBRP) for alkohol- og stofafhængige er udformet på baggrund af det første *lukkede* otte-ugers MBRP-program, som blev udarbejdet ved University of Washington i 2011.¹

Et åbent MBRP-program blev for første gang afprøvet i et kontrolleret studie i 2018. Det blev gennemført i et døgnbehandlingscenter 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 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.²

Det her beskrevne program tager udgangspunkt i dette, men for at gøre det mere velegnet i ambulans behandling er sessionerne gjort længere, der er tilføjet nogle øvelser fra det oprindelige program samt mere af den klassiske mindfulness-meditation, som understøtter et bredere spektrum end de specifikke afhængighedsorienterede øvelser.

På baggrund af de resultater, studier viser, kan man ved deltagelse i programmet opnå:

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

En deltager, som har gennemført alle otte sessioner har fået træning i såvel afhængighedsspecifikke som generelle mindfulness-teknikker. De afhængighedsspecifikke har til formål at være til hjælp i udfordrende situationer, for eksempel ved trang eller ubehag, mens de generelle har til formål at understøtte en livsstilsændring og fastholde målsætninger.

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 forbedret livskvalitet.

Stella Lützer, september 2019.

¹ Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt: *Mindfulness-baseret misbrugsbehandling – en MBRP-vejledning*, Forlaget Klim, 2011.

² Roos, Corey. "EVALUATION OF A ROLLING MINDFULNESS-BASED RELAPSE PREVENTION GROUP IN A RESIDENTIAL SUBSTANCE ABUSE TREATMENT SETTING: SHORT-TERM EFFECTIVENESS AND PROCESSES OF CHANGE." (2018). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31354877>