

MBRP-DK

MBRP-instruktørkursus

Består af et introduktionskursus, et internat, et kursus i åbent gruppekoncept og et implementeringskursus, i alt 12 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 tilbagefaldsforebyggelse, indsatsens opbygning, fokuspunkter og evidens samt MBRP-instruktørens kompetencer.

Aftale om deltagernes egen træning indtil internatet.

Tid: To dage kl. 9-15.30. Datoer aftales.

Sted: Formodentlig Roskildevej 46, 2. sal, 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. 7.15, og der vil være aftensessioner de fleste aftener. Kurset slutter sjattedagen kl. 12.30.

Aftale om egen træning indtil det afsluttende kursus.

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

Tid: Seks dage i internat, som regel fra søndag middag til fredag middag. Ligger 4-5 uger efter introkurset. Datoer aftales.

Sted: Formodentlig Villa Fjordhøj, Rådmandsvej 23 B, 4230 Skælskør.

Træning i det manualbaserede åbne MBRP-gruppeforløb. To dage.

På dette kursus gennemgår og afprøver vi det åbne gruppeforløb med løbende optag af borgere. Dette gruppeformat, som nu er gennemprøvet med positivt resultat, kan ofte være et mere anvendeligt tilbud end det 'lukkede' 8-ugers forløb. Læs mere på www.mbrp.dk
Henvender sig til alle færdigtrænede MBRP-instruktører samt deltagere på instruktørkursus.

Tid: To dage kl. 9 – 15.30. Afholdes 3-5 uger efter internatet. Datoer aftales.

Sted: Formodentlig Roskildevej 46, 2. sal, 2000 Frederiksberg.

Fortsættes...

Fortsat...

Træning og implementering. To dage.

På disse afsluttende kursusdage træner vi øvelserne i programmet med fokus på at give instruktion, udføre undersøgende dialog samt implementering af arbejdet med MBRP. 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: To dage (aftales) kl. 9 - 15.30. Afholdes 3-5 uger efter træning i det åbne MBRP-gruppeforløb.
Sted: Formodentlig Roskildevej 46, 2. sal, 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.

Ledere, kollegaer og andre interesserede kan deltage i introduktionskurset alene, hvor der gives en indføring i MBRP og mindfulnessmeditationer, som alle kan anvende.

Pris pr. deltager:

- **Hele træningsforløbet (i alt 12 dage): 17.400 kr. + moms** (inkl. moms = 21.750 kr.).
- **Introduktionskurset alene (2 dage): 3.120 kr. + moms** (inkl. moms = 3.900 kr.).

Prisen omfatter:

På introduktionskursus og træningsdage (seks dage i alt) får du en let 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 fremsendes til udprint forud for internatet.

Du køber selv vejledningen 'Mindfulness-baseret misbrugsbehandling – en MBRP-vejledning', som kan bestilles hos forlaget KLIM på www.klim.dk. Den medbringes på internatet.

Tilmelding: Er I fire eller flere, som ønsker at gennemføre kurset eller høre nærmere, så send en mail til mbrp.dk@gmail.com

Venlig hilsen Stella Lützer og Tove Mørkøv Kristiansen – MBRP-DK

MBRP-DK

Træning i mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelse i misbrugsbehandling (MBRP)

Den 12-dages instruktørtræning, vi tilbyder i mindfulness-baseret misbrugsbehandling, er tilrettelagt som et modul, der kan kvalificere en misbrugsbehandler til at begynde at arbejde med mindfulness i behandlingen af egne klienter.

Modulet består af et indledende introduktionskursus, som omfatter teorien bag MBRP og gennemgang af de øvelser, programmet indeholder, dernæst et internat, som giver en grundig erfaringsbaseret indføring i hele programmet samt oplæg om og diskussion af relevante emner, to dages træning i det åbne MBRP-format og endelig afsluttes med to dages træning i instruktion, undersøgende dialog og en session om, hvordan man kommer i gang.

Modulet kan med sit specifikke fokus på misbrug tages i forlængelse af anden træning i mindfulness-baserede interventioner f.eks. mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR), men er udformet sådan, at nybegyndere også kan være med.

De fleste deltagere vil efter kurset have behov for en periode med egen træning inden man kan begynde at anvende MBRP. I den periode øver man sig i at guide de meditationer, der hører til MBRP, træner den undersøgende dialog, får overblik over materialet og planlægger, hvordan man vil tilbyde MBRP. Det anbefales, at man i denne proces får støtte fra en erfaren lærer i form af supervision og videre træning, det gælder især dem, der ikke i forvejen er uddannede og erfarne i mindfulness-baserede interventioner,

Vi vil understrege, at denne MBRP-træning ikke uddanner deltageren til mindfulness-lærer, dvs. den giver ikke i sig selv kompetence til at udføre andre mindfulness-baserede interventioner end MBRP-arbejde med egne klienter.

Mindfulnessforeningen Danmark www.mindfulnessforeningen.dk har i sine etikregler beskrevet de standarder for uddannelse, der ifølge foreningen skal gælde for en kvalificeret mindfulness-lærer. De tager udgangspunkt i den uddannelse, der udbydes ved Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School, oprettet af Jon Kabat-Zinn. En uddannelse med samme indhold og forløb udbydes nu ved Center for mindfulness ved Århus Universitet www.mindfulness.au.dk. Den består af tre moduler og forudsætter deltagelse i flere silent retreats m.m. før optagelse og under forløbet. Efter endt uddannelse opfordres mindfulnesslæreren til løbende at vedligeholde og udbygge sine kompetencer ved at deltage i supervision, kurser og retreats.

Vi anvender betegnelsen *MBRP-instruktør* for de kursister, som har gennemført instruktørtræningen i MBRP-DK. Det er vores hensigt, at deltagerne skal få en ballast med sig, som gør dem i stand til at implementere MBRP på en fagligt forsvarlig måde, og det er vores håb, at de vil stile efter at leve op til den intention, MBRP-programmet lægger op til. Det indebærer en respekt for de mange aspekter, der skal spille sammen for at klienter kan få udbytte af MBRP og en villighed til fortsat træning og fordybelse, som også gælder fuldt uddannede mindfulnesslærere.

Det er dokumenteret ved flere studier, at MBRP-programmet har en effekt i form af bl.a. færre tilbagefald, færre genstande indtaget, reduktion af depressive symptomer og færre tilbagefald ved depressive symptomer i forhold til kontrolgruppen. Vil man stile efter en sådan evidens i MBRP-arbejdet forudsætter det i sagens natur at behandleren er trænet og har den nødvendige indsigt i, hvilke processer der vil være hjælpsomme for klienterne. På næste side kan du se vores forslag til, hvordan du som MBRP-instruktør kan opbygge, vedligeholde og videreudvikle dine kompetencer på flere planer, som alle er afgørende for kvaliteten i den behandling, hvor MBRP anvendes.

Venlig hilsen Stella Lützer og Tove Mørkøv Kristiansen