***MBRP-DK***

**MBRP-instruktørkursus** Består af et introduktionskursus, to dage, et internat fem dage, et trænings/implementeringskursus, tre dage, i alt 10 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 og introduktion til mindfulness.** Frokost foregår i stilhed.

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

Aftale om deltagernes egen træning indtil internatet.

*Tid: D. 7. og 8. maj 2024 kl. 9.00 -15.30.*

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

***Instruktørtræning, internat. Fem dage.***

**På internatet arbejder vi med m**aterialet i mindfulness-baseret misbrugsbehandling. Du bliver trænet i at anvende det manualbaserede åbne MBRP-gruppeforløb. 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.

Aftale om egen træning indtil det afsluttende kursus.

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

Efter internatet udfører man MBRP med egne borgere i træningsøjemed.

*Tid: Ankomst mandag d. 27.maj kl. 10-11. Kursusstart kl. 11. Slutter fredag d. 31. maj kl. 12.*

*Sted: Lundsgaard, Søren Lundsvej 20, 5600 Faaborg.*

***Træning og implementering. Tre 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: Tre dage kl. 9.00 - 15.30. Afholdes efter sommerferien 2024. Datoer aftales.*

S*ted: Roskildevej 46, 2. sal, 2000 Frederiksberg.*

Efter træningsforløbet er deltagerne velkomne til at kontakte Stella Lützer for råd og afklaring af tvivlsspørgsmål på [mbrp.dk@gmail.com](mailto:mbrp.dk@gmail.com)

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

1. Opnår en erfaringsbaseret forståelse af principperne i MBRP og den rolle, mindfulness kan spille i tilbagefaldsforebyggelse i misbrugsbehandling.
2. Opnår basale færdigheder i at kunne anvende MBRP i dit arbejde som misbrugsbehandler, herunder meditationerne, øvelserne og den undersøgende dialog.
3. Får indsigt i behandlingsmæssige og logistiske emner i forbindelse med mindfulness-baseret misbrugsbehandling.
4. 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:* *17.200 kr. + moms*** (21.500 kr. inkl. moms).

*Prisen omfatter:*

*På introduktionskursus og træningsdage (fem 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 eget 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*](http://www.klim.dk)*. Den medbringes på internatet.*

***Tilmelding:*** send en mail til **mbrp.dk@gmail.com**

*På næste side kan du læse mere om træningen.*

**Træning i mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelse**

**i misbrugsbehandling (MBRP)**

Den 10-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, og endelig afsluttes med tre 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 træning uddanner deltageren til mbrp-instruktør, ikke til autoriseret mindfulness-lærer, som er en mere omfattende træning, dvs. den giver ikke i sig selv kompetence til at udføre andre mindfulness-baserede interventioner end MBRP-arbejde med egne borgere.

Mindfulnessforeningen Danmark [www.mindfulnessforeningen.dk](http://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](http://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 borgeren.

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