

## **MBRP – Mindfulness-Based Relapse Prevention**

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Suchtkrankheiten entwickeln sich im Kontext von Unsicherheit, Angst und psychischen und physischem Schmerz. Daher kann der Suchtmittelkonsum auch als untauglicher Bewältigungsversuch von Lebensstress angesehen werden – es geht dabei darum, das Unwohlsein und den Schmerz nicht zu spüren. Veränderung ist jedoch nur möglich, wenn wir achtsam sind und uns trauen zu sehen und zu spüren was wirklich da ist - wenn wir uns auch dem Schwierigen freundlich und interessiert zuwenden und lernen auf eine hilfreiche Art und Weise damit umzugehen.

MBRP basiert auf MBSR, MBCT und den bisherigen Erkenntnissen aus der der Rückfallprävention. Im Zentrum des Kurses stehen das Achtsamkeitstraining sowie die Ermittlung von persönlichen Risikosituationen und Auslösern, in denen die Teilnehmenden besonders rückfallgefährdet sind, und deren praktische Bewältigung.

MBRP ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining für Menschen die an einer Sucht leiden. In der Regel haben die Teilnehmenden eine stationäre oder ambulante Therapie absolvierte oder sie befinden sich aktuell in einer ambulanten Therapie. Die Teilnahme im nüchternen Zustand, sowie die Bereitschaft täglich ca. 45 Minuten zu üben sind Kursvoraussetzungen.

### **Die Teilnehmenden lernen:**

- lernen sich besser wahrzunehmen, und erkennen die Rolle des Autopiloten im Moment des Rückfalls
- lernen zwischen der ursprünglichen Erfahrung und der Reaktion darauf zu unterscheiden
- lernen mittels Achtsamkeitsübungen und Meditationen mit körperlichem und emotionalen Unbehagen umzugehen und die Wellen des Suchtmittelverlangens zu reiten
- erstellen ein individuelles Rückfallprofil und üben sich in Achtsamkeit im Alltag

Die unmittelbare Erfahrung im Kurs, das Üben zu Hause und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe unterstützen die Teilnehmenden auf dem Weg zu einem gesünderen, selbstbestimmten Leben.

MBRP wurde von Prof. G. Alan Marlatt, Dr. Sarah Bowen und Dr. Neha Chawla am Addictiv Behaviors Reserach Center an der Universität in Seattle entwickelt.

Der Kurs beinhaltet, ein persönliches Vorgespräch, 8 Sitzungen à 2.5 ca. Stunden, Kursunterlagen, und Anleitungen für die Meditationen.