

OVERSIGT OVER SESSIONERNE

1. SESSION: AUTOPILOT OG TILBAGEFALD

I første session arbejder vi med 'autopilot', dvs. tendensen til at handle mekanisk eller ubevidst uden opmærksomhed på, hvad vi foretager os. Vi undersøger dette specifikt i forbindelse med misbrug af alkohol eller stoffer, hvor vi reagerer 'automatisk' på trang uden opmærksomhed. Vi begynder denne udforskning med øvelsen kaldet kropsskanning, som er en metode til at lære bevidst at fokusere opmærksomheden på kroppen.

2. SESSION: OPMÆRKSOMHED PÅ TRIGGERE OG TRANG

Formålet med denne session er at lære at opleve triggere, trang og tanker om alkohol/stoffer uden at reagere automatisk. Vi arbejder på at identificere triggere, og hvordan vores reaktion på dem føles i kroppen, specielt sansefølelser, tanker og følelser, der ofte ledsager trang. Vi begynder at anvende mindfulness til at få større opmærksomhed ind i denne typiske automatiske proces. Vi kan derved lære at opleve trang på en måde, der forøger vores valgmuligheder i forhold til, hvordan vi reagerer.

3. SESSION: MINDFULNESS I DAGLIGDAGEN

Vi lærer 'SOBER-rummet' som en metode til at udvide kvaliteten af mindfulness fra formel siddende eller liggende meditation til de situationer, vi møder i dagligdagen. Derved kan vi lære at 'være med' de forskellige fysiske sanseindtryk og følelser, der opstår, også dem, der er knyttet til trang, uden at reagere på måder, der er skadelige. I denne session begynder vi også at praktisere formel siddende meditation.

4. SESSION: MINDFULNESS I HØJRISIKO-SITUATIONER

Vi fokuserer på at være nærværende i situationer eller sammen med personer, som tidligere har været forbundet med misbrug, og bruger mindfulness til at lære at opleve pres eller trang uden automatisk at række ud efter et rusmiddel. Vi afdækker risiko for tilbagefald hos hver især og undersøger, hvordan de intense følelser, der dukker op i højrisikosituationer, kan håndteres.

5. SESSION: ACCEPT OG KYNDIG HANDLING

Det kan ofte opleves som et paradoks at skulle acceptere uønskede tanker, følelser og sanseindtryk. Imidlertid kan det være det første skridt i retning af forandring. Accept af her-og-nu-oplevelsen er et vigtigt fundament for virkelig at tage vare på sig selv og se mere klart, hvad det er bedst at gøre. Vi træner forskellige teknikker som for eksempel 'pusterum' og ser på, hvordan de kan anvendes i kritiske situationer. I denne session bevæger vi os fra at registrere advarselssignaler og lære at stoppe op til at handle med kyndighed i både højrisikosituationer og i dagligdagen.

6. SESSION: AT SE TANKER SOM TANKER

Vi går videre i udforskningen af vores opmærksomhed på og forhold til tanker – med fokus på at opleve tanker som blot tanker (selv når de føles som sandheden). Vi ser på, hvilken rolle tanker spiller i tilbagefaldets cyklus, specifikke tanker, der forekommer særligt problematiske, og hvordan man kan arbejde mere hensigtsmæssigt med dem.

7. SESSION: EGENOMSORG OG EN BALANCERET LIVSSTIL

Denne session har fokus på personlige advarselssignaler i forhold til tilbagefald, og hvordan vi bedst forholder os, når disse signaler viser sig. Det indbefatter en diskussion af et større perspektiv angående valg af livsstil, balance, medfølelse og vigtigheden af at inkludere nærende aktiviteter som led i et tilfredsstillende og sundt liv.

8. SESSION: SOCIAL STØTTE OG FORTSAT PRAKSIS

I den sidste session gennemgår vi de færdigheder og øvelser, som vi har lært på kurset, og drøfter vigtigheden af at opbygge et støttende netværk. Vi overvejer, hvad vi har lært, og udveksler vores individuelle planer om at få mindfulnessstræning ind i dagligdagen.

DEFINITION AF MINDFULNESS

*MINDFULNESS BETYDER
AT VÆRE OPMÆRKSOM
PÅ EN BESTEMT MÅDE:*

- MED FORSÆT*
- I DET NUVÆRENDE ØJEBLIK*
- OG IKKE-VURDERENDE*

JON KABAT-ZINN

TEMA FOR SESSION 1 OG HJEMMETRÆNING: AUTOPILOT OG TILBAGEFALD

TEMA

Autopilot er et udtryk for vores tendens til at reagere uden opmærksomhed. Når vi oplever trang til at indtage alkohol eller andre rusmidler, kommer vi ofte på autopilot, hvilket betyder, at vi handler uden fuldt ud at være opmærksomme på, hvad der foregår, og hvad konsekvenserne vil være. Mindfulness kan hjælpe os med at træde ud af denne automatiske facon, hjælpe os til at forøge vores opmærksomhed og vælge mere bevidst, hvordan vi forholder os, frem for at reagere på vanemæssige måder præget af nødværge.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 1

- 1. Kropsskanning. Udfør så vidt muligt kropsskanningen i seks eller syv dage, indtil vi mødes igen. Der er ingen 'rigtig' måde at gøre det på, og der er heller ikke noget bestemt, du 'burde' opleve. Læg bare mærke til det, der opstår i det aktuelle øjeblik.*
- 2. Opmærksomhed på en daglig aktivitet. Vælg en aktivitet, som du udfører hver dag (for eksempel at vaske op, drikke kaffe eller te), og ret, så godt du kan, hele din opmærksomhed mod oplevelsen på samme måde, som vi gjorde med rosinen. Du kan iagttage kvaliteter ved genstanden eller aktiviteten såvel som sanseindtryk, tanker eller følelser, som opstår.*
- 3. Udfyld hver dag skemaet til registrering af daglig praksis med oplysninger om din mindfulnesspraksis (både kropsskanning og opmærksomhed på en daglig aktivitet). Vi vil bede dig om at være ærlig. Du vil ikke på nogen måde blive vurderet på, hvor meget eller hvor lidt du har været i stand til at træne hver uge. Kommenter din oplevelse eller noter ting, der kommer i vejen for din praksis.*

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

INSTRUKTION: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også de forhindringer, der måtte opstå, samt dine observationer og kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd - hvor længe?	Opmærksomhed på daglige aktiviteter	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	

ALMINDELIGE UDFORDRINGER I MEDITATION (OG I VORES DAGLIGDAG)

Der er nogle udfordringer, som er så almindeligt forekommende i løbet af en meditationspraksis, at listen over dem er forblevet uændret i tusinder af år. Disse oplevelser er ikke dårlige eller forkerte, de er simpelthen en del af meditationen, og de betyder ikke, at din meditation ikke 'fungerer', eller at du udfører din praksis ukorrekt. De er drilagtige, fordi de kan være særdeles distraherende, når de opstår, og man føler sig nemt slået ud af dem. At lære at genkende disse oplevelser, når de opstår, og vide, at de ganske enkelt er en del af meditationsoplevelsen, kan være en hjælp. Det er ikke bare dig!

Ved at lære at genkende disse udfordringer i vores praksis, kan vi også lære at lægge mærke til dem i dagligdagen og se, på hvilke måder vi plejer at reagere på dem.

1. MODVILJE

Dette er oplevelsen af 'vil ikke'. Hver gang vi oplever noget og har en reaktion af ubehag eller trang til at få oplevelsen til at forsvinde, kunne det beskrives som 'modvilje'. Det kan dreje sig om følelse af frygt, vrede, afsky eller bitterhed.

2. TRANG ELLER LYST

Dette er oplevelsen af at 'ville have'. Den kan være så diskret som at ønske at føle sig afslappet og fredfyldt eller så yderliggående som en intens trang til at indtage et rusmiddel.

3. RASTLØSHED ELLER URO

Dette kan være en form for stikkende ubehag. Det kan opleves fysisk som en stærk trang til at bevæge sig under meditation eller som mental uro, hvor sindet føles rastløst eller ubekvemt.

4. DØSIGHED ELLER SØVNIGHED

Dette kan være fysisk døsigthed eller mental træghed. Det kan være i sindet, i kroppen eller i begge dele.

5. TVIVL

Tvivl kan opleves som en fornemmelse af personlig tvivl ('jeg kan ikke gennemføre denne praksis') eller som tvivl på øvelsen og dens brugbarhed ('det er latterligt, hvorfor sidder folk bare der og iagttager deres åndedræt?'). Tvivl er en særlig drilagtig vanskelighed, fordi den kan være meget overbevisende. Det kan være en hjælp at huske, at meditation har eksisteret i tusinder af år og har hjulpet millioner af mennesker til at forvandle deres liv. Der er ingen, der ikke kan deltage i meditation, den er tilgængelig for enhver, som ønsker at praktisere. Det kan også være en udfordrende praksis. Det vigtigste er at være med det, og når disse vanskeligheder opstår også at omfatte dem med opmærksomhed.

HANDOUT 2.2

REGISTRERING AF TRIGGERE

Vær i denne uge opmærksom på, hvad der udløser trang til alkohol eller stoffer hos dig. Du kan bruge nedenstående spørgsmål til at få overblik over detaljerne i oplevelsen, mens den foregår.

Dag, dato	Situation/trigger?	Hvilke kropsfølelser oplevede du?	Hvilken stemning, følelse eller sindsbevægelse?	Hvilke tanker?	Hvad gjorde du?
Fredag 26/3	Eksempel: Havde en diskussion med en ven.	Trykken for brystet, kolde og klamme håndflader, hjertet slog hurtigt.	Angst, trang til alkohol/stoffer.	Jeg må have noget til at klare det med. Hvor mange kontanter har jeg?	Gik en tur. Talte senere med en ven om, hvad der havde bragt mig ud af ligevægt.

TEMA FOR SESSION 2 OG HJEMMETRÆNING: OPMÆRKSOMHED PÅ TRIGGERE OG TRANG

TEMA

Vi har en tendens til enten at give efter for trangen eller kæmpe hårdt for at modstå den. Denne session har fokus på at lære at opleve triggere og trang på en anden måde. Vi træner i at observere oplevelsen uden at reagere 'automatisk'. Til at begynde med lærer vi at indkredse, hvad der trigger en reaktion hos os, dernæst at observere, hvordan disse triggere fører til alle de sanseindtryk, tanker og følelser, som ofte er en del af trangen. Mindfulness kan hjælpe os til at få den proces ind i vores opmærksomhed og give os mulighed for at afbryde den 'automatiske' kæde af reaktioner, som en trigger ofte medfører, og give os større frihed til at foretage valg, som er sundere for os.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 2

- 1. Udfør kropsskanning efter cd seks dage i den kommende uge og noter dine oplevelser på skemaet til registrering af daglig praksis.*
- 2. Udfyld hver dag skemaet til registrering af triggere. Noter tanker, tilskyndelser eller trang og følelser (f.eks. vred, ked af det, angst, glad) og kropsfornemmelser (f.eks. trykken for brystet, nervøs skælven). Hvis der en dag ikke dukker triggere eller tanker op om at indtage rusmidler, kan du bare notere det. Du kan også notere andre former for triggere, for eksempel ting, der afstedkommer vrede eller skamfølelse, eller en anden adfærd, du kunne ønske at ændre.*
- 3. Fortsæt med øvelsen opmærksomhed på en daglig aktivitet. Du kan bruge den samme aktivitet eller vælge en anden. Ret hele din opmærksomhed mod den valgte aktivitet og noter de sanseindtryk, synsindtryk, lyde, tanker og følelser, der opstår.*

HANDOUT 2.4

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

Instruktion: Noter dagligt oplysninger om din meditationspraksis. Noter også de forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd - hvor længe?	Opmærksomhed på daglige aktiviteter	Notater & kommentarer - krævende udfordringer (modvilje, trang, søvnighed, rastløshed, tvivl)
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	
	_____ minutter	Hvilke aktiviteter?	

SOBER-PUSTERUM

Denne øvelse kan du udføre næsten hvor som helst og til enhver tid, fordi den er ganske kort og meget enkel. Den kan bruges midt i en højrisiko- eller stressfyldt situation, hvis du er oprevet over noget, eller når du oplever trang til at drikke eller tage stoffer. Den kan hjælpe dig til at træde ud af autopiloten, blive mindre reaktiv og mere agtpågivende og opmærksom i din respons.

En hjælp til at huske disse trin er forbogstavsordet SOBER:

S – STOP (stop op). *Husk at stoppe op, når du er i en stressfyldt eller risikabel situation eller bare på tilfældige tidspunkter i løbet af dagen, og læg mærke til, hvad der sker. Derved træder du det første trin ud af autopiloten.*

O – OBSERVE (observer). *Observer de fornemmelser, du har i din krop. Observer også de følelser, sindsstemninger eller de tanker, du har. Observer bare din oplevelse, så meget du kan.*

B – BREATH (åndedræt). *Du samler opmærksomheden om dit åndedræt.*

E – EXPAND (udvid). *Udvid opmærksomheden, så den rummer resten af din krop, hele din oplevelse og situation, og omfat nænsomt det hele med opmærksomhed.*

R – RESPOND (responder, i modsætning til at reagere). *Responder bevidst nærværende og med opmærksomhed på, hvad der virkelig er brug for i situationen, og på, hvordan du bedst kan tage vare på dig selv. Uanset, hvad der foregår i dit sind og din krop, har du stadig et valg i forhold til, hvordan du vil respondere.*

TEMA FOR SESSION 3 OG HJEMMETRÆNING: MINDFULNESS I DAGLIGDAGEN

TEMA

Mindfulnessmeditation kan hjælpe os med at forøge opmærksomheden og som følge heraf foretage mere kyndige valg i vores dagligdag. Ved at gøre en pause og være opmærksomme kan vi finde en vej tilbage til det nuværende øjeblik og komme tilbage til kroppen, fordi åndedrættet altid er en her-og-nu-oplevelse. Når vi er mere nærværende, er vi ofte mere opmærksomme og mindre reaktive og kan tage beslutninger fra et stærkere og mere klart ståsted. SOBER-pusterummet er en praksis, som kan føre denne kvalitet af mindfulness fra formel siddende eller liggende praksis til de daglige situationer og udfordringer, vi møder.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 3

1. Udfør den siddende meditation efter cd seks dage i denne uge og noter dine reaktioner på skemaet til registrering af daglig praksis.
2. Begynd at indføre SOBER-pusterummet i din dagligdag. Det er bedst at udføre den både i dagligdags situationer og i udfordrende situationer. Skriv notater om din træning i skemaet til registrering af daglig praksis.

HANDOUT 3.3

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

Instruktion: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd - hvor længe?	SOBER-pusterum	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	

TEMA FOR SESSION 4 OG HJEMMETRÆNING: MINDFULNESS I HØJRISIKOSITUATIONER

TEMA

Mindfulnesspraksis kan fremelske en fornemmelse af rummelighed og perspektiv i vanskelige situationer. I denne session fokuserer vi på at forblive nærværende i situationer, som tidligere har udløst misbrug eller anden reaktiv adfærd. Vi lærer, hvordan vi kunne forholde os anderledes til forventningspres eller trang til at indtage alkohol eller stoffer og træner os i at respondere med opmærksomhed frem for at reagere 'automatisk' og vanemæssigt.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 4

- 1. Praktiser siddende meditation seks ud af de syv dage.*
- 2. Praktiser SOBER-pusterummet regelmæssigt, og når du registrerer sindsbevægelser, sansefølelser eller trang, eller når du bemærker, at du bliver reaktiv. Noter din praksis på skemaet for daglig praksis.*
- 3. Udfør den gående meditation mindst to gange i denne uge. Formålet med den gående praksis er at komme i kontakt med opmærksomhed på kroppen i bevægelse og i dagligdagen. Du kan praktisere den formelt på et privat område, hvor du går frem og tilbage på et kort stykke. Du kan også udføre den i din daglige rutine, for eksempel når du går til stoppestedet eller går tur med din hund. Hvis du udfører den i dagligdagen, kan du eksperimentere med at flytte din opmærksomhed mellem følelsen af at gå, oplevelsen af at se, oplevelsen af at høre og opmærksomhed på åndedrættet, mens du lader opmærksomheden hvile lidt på hver af dem og fortsætter med at skifte fra det ene til det andet.*

HANDOUT 4.2

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

Instruktion: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd - hvor længe?	SOBER-pusterum	Gående meditation	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	Hvor mange gange? _____	

HANDOUT 5.1

AT ANVENDE SOBER-PUSTERUMMET I UDFORDRENDE SITUATIONER

Instruktion: I den første kolonne til venstre noterer du enhver situation (personer, steder, forhold til andre, følelser, begivenheder) i denne uge, som du oplever er udfordrende, som udgør en trigger eller en højrisikosituation. Noter i den næste kolonne, hvad du lægger mærke til om dine reaktioner, specielt sansindtryk, tanker eller følelser, som kan være signaler til at tage et SOBER-pusterum i fremtiden. Noter i den tredje kolonne, om du var i stand til at tage et SOBER-pusterum eller ej, og i den sidste kolonne noterer du din respons på denne situation.

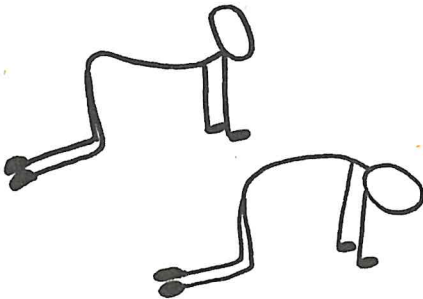
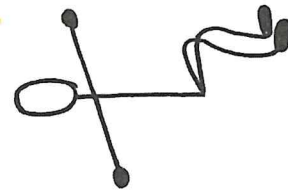
HØJRISIKOSITUATIONER ELLER TRIGGERE (personer, steder, følelser, begivenheder)	REAKTIONER (sansindtryk, tanker, følelser, som kan være signal til et SOBER-pusterum)	SOBER- pusterum (ja/ nej)	HVAD VAR DIN RESPONS?

Bemærk, at de reaktioner, du har noteret i den anden kolonne, kan være signal til dig om at **stoppe op** og tage et pusterum. Se, om du kan genkende disse reaktioner og begynde at bruge dem som en påmindelse om at træde ud af en automatisk reaktionsmåde og **observere** din oplevelse.

STILLINGER I OPMÆRKSOM BEVÆGELSE

LIGGENDE DREJNING

Start med at ligge på ryggen med bøjede knæ og fødderne på gulvet. Stræk armene ud til siderne, hvis det føles behageligt. Lad forsigtigt de bøjede ben falde ned mod venstre side og vend hovedet mod højre. Gentag til modsatte side – ben mod højre og hoved mod venstre.

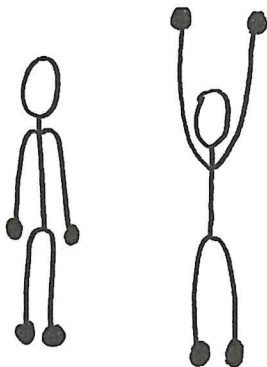


KAT-KO-STILLINGEN

Stå på alle fire (hænder og knæ) med arme og lår lodret under skuldre og hofter. På en indånding danner du forsigtigt en nedadgående bue med ryggen – den starter ved halebenet og bevæger sig gradvist op til nakken, idet du vender blikket opad uden at belaste nakken. På en udånding krummer du ryggen mod loftet, sænker hovedet og retter blikket mod navlen. Gentag 10-15 gange i dit eget tempo og i takt med indånding og udånding.

BARNESTILLINGEN

Som afslutning på kat-ko-stillingen spreder du knæene og lader underkroppen falde tilbage, så maven hviler mellem lårene. Armene kan du strække ud foran dig med håndfladerne nedad, eller de kan lægges bagud langs lårene med håndfladerne opad. Hvil i denne stilling i nogle minutter og følg åndedrættets bevægelser.

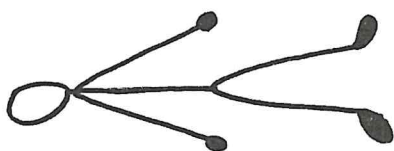


BJERGSTILLINGEN

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, rygsøjlen er ret, knæene ulåste, skuldrene afslappede og halebenet i et let svaj udad. På en indånding løfter du armene mod himlen, og på en udånding lader du dem roligt falde ned langs siden. Hvis du har lyst, kan du på en indånding føre armene op, holde om det ene håndled og forsigtigt strække armen til den ene side, mens du bøjer let i taljen. Gentag til den anden side.

FORLÆNS BØJNING

I forlængelse af bjergstillingen bøjer du lidt dybere ned i knæene, hvis du har brug for det, og bukker dig sammen ind mod benene og lader hænderne hænge løst mod gulvet eller holder om den modsatte albue. Lad bare kroppen hænge ned som en kludedukke, mens du trækker vejret ind i ryggen. Du kan bøje i knæene så meget, som du har brug for. Efter nogle minutter retter du kroppen meget langsomt op ved at rulle en ryghvirvel ad gangen op til stående stilling.



AFSLUTTENDE HVILESTILLING

Du afslutter dine stillinger i opmærksom bevægelse ved at lægge dig til hvile på ryggen med armene ned langs siden lidt ud fra kroppen, med håndfladerne opad og fødderne ud til hver side. Lad din krop blive tung mod underlaget og lad åndedrættet være normalt. Bliv liggende i den stilling i nogle minutter med nærvær og opmærksomhed over for oplevelsen af krop og sind.

TEMA FOR SESSION 5 OG HJEMMETRÆNING: ACCEPT OG KYNDIG HANDLING

TEMA

Det er vigtigt, men ofte udfordrende at skulle acceptere, hvad der dukker op i en bestemt situation. Det er imidlertid det første skridt i retning af at handle sundt eller positivt i vores liv. For eksempel kan der være noget, der sker for os, som vi ikke har kontrol over, følelser, der kommer op, vores aktuelle situation på arbejde eller i familien eller andre menneskers opførsel og reaktioner over for os. Når vi kæmper imod de ting, er vi tilbøjelige til at blive frustrerede, føle vrede eller få en følelse af nederlag, hvilket kan udløse misbrug. Når vi accepterer det nuværende øjeblik, som det er, er vi ikke passive, men lader det være, som allerede er, uden kamp eller modstand. Det er ofte det første nødvendige skridt i retning af forandring. Det samme gælder selvaccept. Det kræver ofte en fuldstændig accept af os selv, som vi er, før en egentlig ændring kan finde sted.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 5

- 1. Praktiser siddende meditation, kropsskanning eller opmærksom bevægelse seks dage i denne uge. Noter din praksis i skemaet for registrering af daglig praksis.*
- 2. Praktiser SOBER-pusterummet regelmæssigt, og når du oplever udfordrende følelser, sanseindtryk eller trang, eller når du bemærker, at du bliver reaktiv. Noter din praksis i skemaet for registrering af daglig praksis.*
- 3. Udfyld skemaet At anvende SOBER-pusterummet i udfordrende situationer.*

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

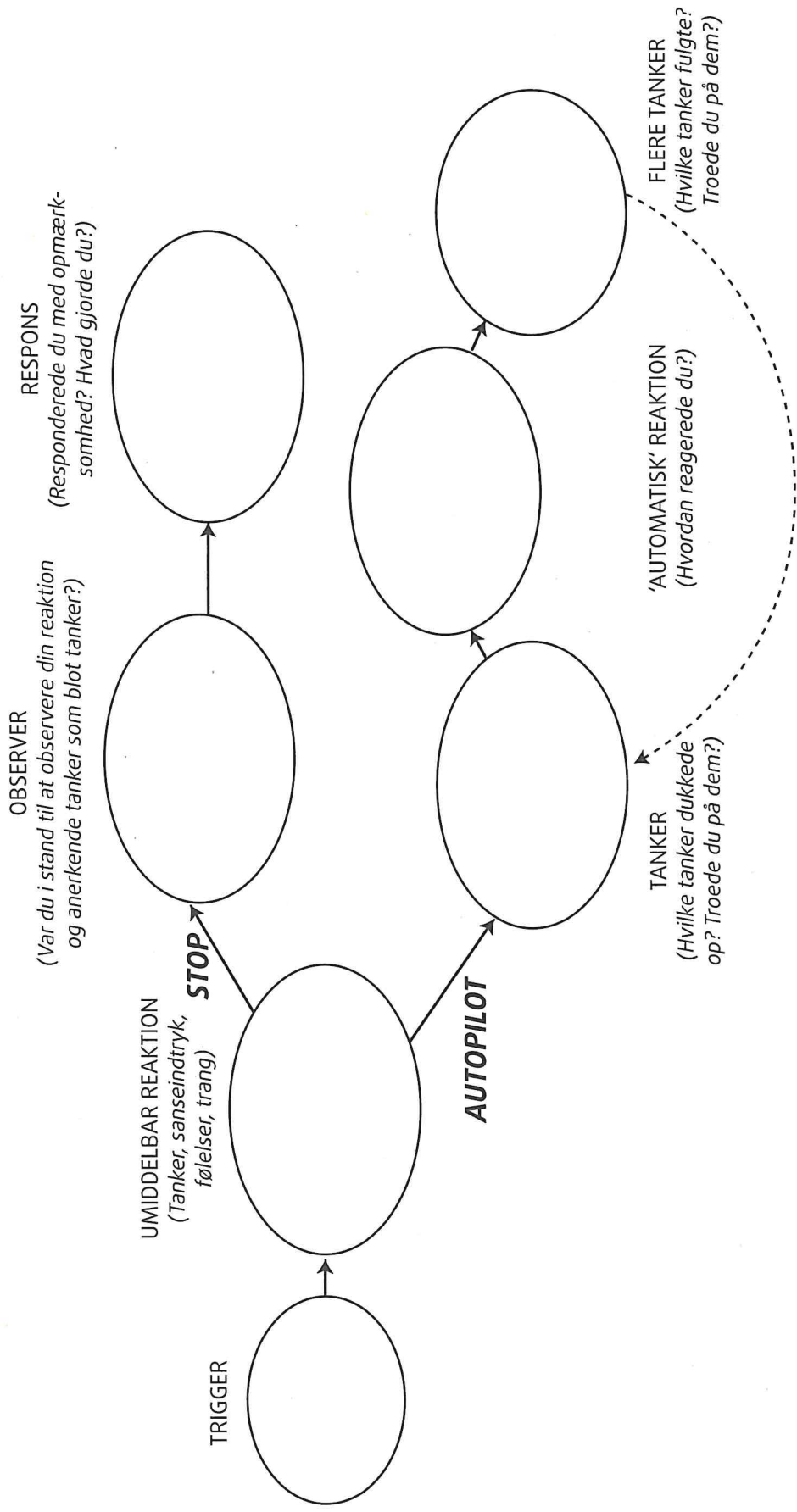
Instruktion: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd – hvor længe?	SOBER-pusterum	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	

HANDOUT 6.1

TILBAGEFALDSKÆDE – ARBEJDSKEMA

Tænk på en situation, som engang har medført tilbagefald, eller en situation, du kan forestille dig kunne være risikabel for dig. Noter i hver af de mulige cirkelforløb nedenfor: triggeren, den umiddelbare reaktion, der fulgte, og det videre forløb. På hvilke måder kunne du reagere anderledes?



TEMA FOR SESSION 6 OG HJEMMETRÆNING: AT SE TANKER SOM TANKER

TEMA

Vi har udført en mængde træning i at se vores sind strejfe. Vi har praktiseret nænsomt at føre fokus for opmærksomheden til åndedrættet eller kropsfornemmelser. Nu vil vi bevidst rette vores fokus mod tanker og begynde at opleve tanker som blot ord eller forestillinger i sindet, og som vi kan vælge at tro på eller ikke at tro på. I denne session diskuterer vi tankernes rolle i tilbagefaldsprocessen, især hvad der har tendens til at ske, når vi tror på disse tanker.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 6

- 1. Vælg din egen praksis fra det sæt af øvelser, vi har lært indtil nu. Noter din praksis på skemaet til registrering af daglig praksis.*
- 2. Praktiser SOBER-pusterummet regelmæssigt og hver gang du bemærker vanskelige følelser, sanseindtryk og trang, eller hver gang du opdager, at du bliver reaktiv. Noter din praksis på skemaet til registrering af daglig praksis.*
- 3. Udfyld arbejdsskemaet med tilbagefaldskæden.*

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

Instruktion: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd – hvor længe?	SOBER-pusterum	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	

SKEMA OVER DAGLIGE AKTIVITETER

Skriv en liste over de aktiviteter, personer og situationer, som du forbinder med bekymring og svære følelser, eller som forøger manglende selvtillid, og beskriv, hvordan du plejer at føle, når du engagerer dig i disse aktiviteter.

Aktivitet, person, sted eller situation

Hvordan plejer du at føle?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Skriv en liste over de aktiviteter, personer og situationer, som du forbinder med glæde, eller som forøger din tro på dig selv uden brug af rusmidler. Noter, hvordan du plejer at føle, når du engagerer dig i disse aktiviteter.

Aktivitet, person, sted eller situation

Hvordan plejer du at føle?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

HUSKEKORT

Side et

- GRUNDE TIL AT FORBLIVE ÆDRU
-
-
-
-
-

- KONTAKTNUMRE
-
-
-
-
-

Side to

- SOBER-PUSTERUMMET
- Stop: stands der, hvor du er
- Observe: bemærk, hvad der foregår lige nu
- Breath: direkte fokus på dit åndedræt
- Expand: udvid din opmærksomhed
- Respond: responder med opmærksomhed

- NYE AKTIVITETER OG PLANER
-
-
-
-
-

TEMA FOR SESSION 7 OG HJEMMETRÆNING: EGENOMSORG OG EN BALANCERET LIVSSTIL

TEMA

Vi har igennem nogle uger omhyggeligt rettet opmærksomheden mod de specielle situationer, tanker og følelser, som giver os risiko for tilbagefald. At tage vare på os selv og engagere os i nærende aktiviteter er også en afgørende del af at restituere. I denne session ser vi på vores liv i en større sammenhæng og finder frem til aspekter, som fører til et sundere og mere veloplagt liv, og til aspekter, som er risikable for os. En balanceret livsstil og medfølelse med sig selv kan være centrale elementer i et sundt og tilfredsstillende liv.

HJEMMETRÆNING FOR UGEN EFTER SESSION 7

- 1. Vælg blandt de forskellige former for øvelser nogle, som du vil udføre regelmæssigt (f.eks. siddende meditation tre gange om ugen og kropsskanning tre gange om ugen – eller blot siddende meditation seks gange om ugen). Udfør i denne uge det program, du vælger. Noter din praksis på skemaet til registrering af daglig praksis.*
- 2. Praktiser SOBER-pusterummet tre eller flere gange om dagen (regelmæssigt, og når du bemærker ubehagelige tanker eller følelser eller ved drikketrang/trang til stoffer). Noter på skemaet til registrering af daglig praksis.*
- 3. Engager dig i mindst tre af de nærende aktiviteter, som du har noteret i dit skema over daglige aktiviteter.*
- 4. Udfyld det sidste af Huskekortet, hvis der mangler noget.*

REGISTRERING AF DAGLIG PRAKSIS

Instruktion: Noter hver dag oplysninger om din meditationspraksis. Noter også forhindringer, der måtte opstå, samt observationer eller kommentarer.

Dag, dato	Formel praksis m. cd – hvor længe?	SOBER-pusterum	Notater & kommentarer
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	
	_____ minutter	Hvor mange gange? I hvilke situationer?	

TIL VIDERE INSPIRATION

I forlængelse af din deltagelse i kurset ønsker du måske at fortsætte med at praktisere denne form for meditation for at holde dig fri af misbrug og være mere til stede i dit liv.

Du kan fortsætte med at praktisere hjemme hos dig selv med eller uden de cd'er, du har fået udleveret på kurset eller har anskaffet dig på anden måde. Det vil være en fordel at indrette et bestemt sted i dit hjem til formålet, hvis det er muligt, og finde frem til tidspunkter og hyppighed, som er realistiske.

Når du ikke længere har de rammer og det fællesskab, kurset gav dig, kan det være en god ide at undersøge, om der er andre muligheder for at deltage i en meditationsgruppe i dit lokalområde. Foruden mindfulnessmeditation kan du eventuelt søge efter vipassana- eller indsigtsmeditation, som har samme tilgang. Måske har din mindfulnessstræner forslag til, hvor du kan henvende dig.

I kan også som gruppe undersøge, om der er mulighed for at fortsætte med at mødes og praktisere sammen, enten der, hvor jeres kursus er afholdt, eller et andet sted.

FORSLAG TIL LÆSNING:

Chödrön, Pema: 'Når verden bryder sammen – vejledning til svære tider', Aarhus, 2003.

Gilbert, Paul: 'Medfølelse og mindfulness. Fra selvkritik til selvværd', Aarhus, 2009.

Hanh, Tich Nhat: 'Åndsnærværets mirakel. En introduktion til mindfulness', København, 2006.

Kabat-Zinn, J.: 'Find hjem til dig selv. 108 lektioner i mindfulness', København, 2008.

Kabat-Zinn, J.: 'Ligemeget hvor du går hen, er du der. At leve med fuld opmærksomhed', København, 2000.

Kornfield, Jack: 'Meditation for begyndere', København, 2009.

Mipham, Sakyong: 'Slip sindet fri – med mindfulness', Aarhus, 2010.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, S., Kabat-Zinn, J.: 'Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed', København, 2008.

REFLEKSION OVER KURSET

VI VIL BEDE DIG OM AT REFLEKTERE OVER DE FØLGENDE SPØRGSMÅL OG SKRIVE DINE SVAR:

1. *Hvad var for dig mest værdifuldt ved kurset? Hvad har du lært?*
2. *Hvilke ændringer har du oplevet gennem de sidste otte uger som resultat af deltagelse i kurset?*
3. *Er der noget, som stod i vejen for, at du kunne lære og udvikle dig, eller noget, som kunne have gjort kurset bedre for dig?*
4. *Andre kommentarer?*
5. *På en skala fra 1 (slet ikke) til 10 (meget): Hvor betydningsfuldt har dette program været for dig? Uddyb gerne, hvorfor du har bedømt således.*
6. *På en skala fra 1 (slet ikke) til 10 (meget): Hvor sandsynligt er det, at du vil fortsætte med **formel** mindfulnesspraksis (f.eks. kropsskanning, siddende meditation, opmærksom bevægelse) efter kurset?*
7. *På en skala fra 1 (slet ikke) til 10 (meget): Hvor sandsynligt er det, at du vil fortsætte med **uformel** mindfulnesspraksis (f.eks. SOBER-pusterum, opmærksom spisning, opmærksom gang, opmærksomhed på daglige aktiviteter) efter kurset?*

TEMA FOR SESSION 8

SOCIAL STØTTE OG FORTSAT PRAKSIS

De færdigheder i mindfulness, vi har lært i løbet af de sidste otte uger, kan hjælpe os med at møde vores oplevelser på en anden måde. Vi kan acceptere oplevelsen i stedet for at bekæmpe den, og ud fra det kan vi foretage valg med afsæt i større visdom og rummelighed. Denne øjeblik-for-øjeblik-rejse i restitution og mindfulnesspraksis kan til tider opleves som at svømme mod strømmen. Det er ikke en let rejse. Vi har indtil nu lært noget om de faktorer, som udsætter os for risiko, og vi har lært nogle færdigheder til at hjælpe os med at navigere gennem højriskosituationer og betydningen af at have en balanceret livsstil.

Deltagerne i denne gruppe har måske også opbygget en fornemmelse af støtte og fællesskab. At have et støttende netværk er afgørende for at kunne fortsætte ad den vej, der indebærer praksis og restitution. Et støttende netværk af ligestillede kan hjælpe os med at opdage tegn på tilbagefald og give os opmuntring, når vi føler, vi er i en risikosituation. En støtte omkring vores meditationspraksis kan hjælpe os med at holde vores praksis ved lige og at vælge at være til stede i vores liv.

Der er mange ting, vi ikke har kontrol over, og mange ting, der måske går os imod. Men vi har et valg i forhold til, hvordan vi responderer, og hvordan vi oplever vores liv. En regelmæssig mindfulnesspraksis kan hjælpe os til at være mindre automatiske eller reaktive, mere opmærksomme i vores valg og kan i sidste instans give os større frihed.

Ved at tage vare på os selv og engagere os i aktiviteter, som er nærende for os, bidrager vi til at holde balance i vores liv og beskytte os mod tilbagefald. At holde en praksis ved lige er ikke let. Vanskeligheder og barrierer vil dukke op. Vær nænsom over for dig selv. Husk, at enhver praksis er en god praksis. Du kan altid begynde forfra lige der, hvor du er.