

Mindfulness-baseret misbrugsbehandling



ISBN:	9788771290622
Sprog:	Dansk
Forlag:	Klim
Forfatter:	Sarah Bowen
Udgivet:	1. marts 2012
Kategori:	Sundhed

[Mindfulness-baseret misbrugsbehandling.pdf](#)

[Mindfulness-baseret misbrugsbehandling.epub](#)

Vejledningen i mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelse i misbrugsbehandling er udformet med henblik på at tilbyde opmærksomhedstræning til personer, der er fanget i misbrug og afhængighed.

Formålet med træningen er at forøge opmærksomheden på de triggere, vanemønstre og 'automatiske' reaktioner, der synes at styre livet for mange mennesker. Øvelserne i programmet udvikler evnen til at stoppe op, iagttage her-og-nu oplevelsen og bringe opmærksomhed til de valgmuligheder, der foreligger. Programmet består af otte ugentlige sessioner i gruppeforløb, og vejledningen giver behandlere grundlæggende information og materiale til at gennemføre kurset. I de velstrukturerede gruppesessioner opnår deltagerne klarhed over deres indre oplevelser, så de kan opgøre vanemønstre forbundet med tanker og sociale hændelser, der risikerer at udløse tilbagefald, og tilegne sig konkrete færdigheder i at møde dagligdagens udfordringer. Det brugervenlige materiale består af retningslinjer for forløbet af hver enkelt session, eksempler på ledede meditationer samt en række skemaer og handouts til hjemmetræning.

Rasmussen Fisketorvet 4-6, 10. integration af 3. Peter H. E-mail: info@. dk – et forum for dig, som er interesseret i at anvende mindfulness i misbrugsbehandling. Neokognitivt Institut Neokognitivt Institut er et moderne psykologcenter, der både tilbyder psykologisk behandling, fagkurser, uddannelser og supervision.

Kontakt Neokognitivt Institut - Institut for Moderne Psykologi Kirkegårdsvej 25 A, 1. Peter H.

Neokognitivt Institut Neokognitivt Institut er et moderne psykologcenter, der både tilbyder psykologisk behandling, fagkurser, uddannelser og supervision. Psyk. Her kan du finde artikler, kursustilbud. Vi træffest hurtigst via mail. Velkommen til mbrp. Peter H. Velkommen til mbrp. sal 2300 København S. generation (Mindfulness og ACT) For. integration af 3.