

# Mindfulness i stofbehandling

Stofbrugere har gode erfaringer med kurser i mindfulness, som er en særlig meditationsform. Her opøver man større opmærksomhed og bevidsthed i nuet. Man lærer at være mere til stede i det, som man oplever og gør.

AF JOHNNY LINDBLAD REINHARDT  
& ØIVIND WEINGARDE  
I SAMARBEJDE MED BIRGITTE THYLSTRUP

MB16P er ikke navnet på et nyt designdrug, selv om bogstav- og tal-kombinationer kunne lede tankerne i den retning. Der er i stedet tale om et nyt kursustilbud inden for stofbehandling i Danmark. Kurset hedder 'Mindfulness Baseret på 16 Principper'. Artiklen gennemgår, hvad det vil sige at arbejde med *mindfulness*, hvorfor vi har valgt at bruge de 16 principper så aktivt, og hvad vores og brugernes erfaringer er med at arbejde på denne måde.

## Historien bag Mindfulness

De fleste, der beskæftiger sig med misbrugsområdet, er højst sandsynlig stødt på ordet mindfulness eller har selv arbejdet med metoden. Det må i hvert fald siges at være én af de store bølger inden for området i øjeblikket, og det er en arbejds metode, som ofte bliver brugt i forbindelse med kognitive behandlingsmetoder. Alligevel vil vi kort ridse lidt historie op: Mindfulness er en 2.500 år gammel filosofi og meditationsform med rødder i buddhismen. Det tibetanske ord for meditation er 'gom', som kan oversættes til *at blive kendt med* og kan tolkes som *at opnå fortrolighed med sig selv*. Meningen med at arbejde med mindfulness meditationen er at opøve større opmærksomhed og bevidsthed i nuet og på denne måde være mere til stede i det, som man oplever og gør.

*'Målet er at lære personen metoder til at bryde automatiske, vanemæssige kæder af reaktioner og gøre det muligt at træde et skridt tilbage og observere*

*tankeprocesser, mens de foregår, for derved at få et bredere perspektiv på de faktorer, som forværrer eller vedligeholder stressbelastningen i personens liv'.*

Citatet stammer fra Jon Kabat-Zinn, professor emeritus, som i 1970'erne startede med at træne mindfulness med kroniske smertepatienter i USA. Fordi patienterne oplevede radikale positive ændringer i forhold til deres smerter og den måde, som de forholdt sig til smertene på, fik resultaterne meget opmærksomhed, og mindfulness blev integreret i andre behandlingsprogrammer rettet mod f.eks. depression og misbrug, alkoholmisbrug og tilbagefald.

## De første erfaringer

For ti år siden arbejdede Johnny Lindblad Reinhardt som pædagog inden for misbrugsbehandling, og han blev meget inspireret af de behandlingsforløb, der havde været lavet med mindfulness. Efter selv at have taget flere kursusforløb for behandlere - og efter selv at have mediteret i lang tid - startede han i 2002 sine første mindfulnessgrupper med stoffri brugere i ambulans stofbehandling:

'Jeg planlagde, at den første gruppe skulle mødes én gang om ugen over otte uger, hvilket var den samme længde som de kurser, jeg selv havde taget. Planen blev dog hurtigt ændret, fordi de brugere, der deltog i kurset, syntes, at de havde behov for at mødes på daglig basis. Det var muligt at tilpasse kurset til brugernes behov, selvom det gav nogle udfordringer i forhold til at være kreativ som underviser og samtidig følge det fastlagte program. For eksempel

skulle hjemmeopgaverne tilpasses, og meditationerne gøres kortere, så de ikke blev for overvældende for brugerne.

Virkede kurset? Fik brugerne det bedre, og kom de mere til stede? Generelt var tilbagemeldingerne, at brugerne oplevede, at de var blevet bedre til at være i nuet, og at de overvejende satte pris på det. De fortalte, at de havde fået større opmærksomhed på deres tanker, deres følelser og deres krop, og de oplevede, at det gjorde dem bedre i stand til lidt bedre at kunne rumme det, der skete i deres liv, uden at aktivere den destruktive 'automatpilot'.

Seks år senere begyndte jeg at arbejde med mindfulnessgrupper for både stoffri brugere og brugere i substitutionsbehandling. Det eneste krav til deltagerne (i begge grupper) var, at man skulle møde stabilt op og ikke være stofpåvirket. Umiddelbart var der ikke nogen oplevelse af forskel på, hvordan de to grupper fungerede, hvilket jeg synes var en interessant erfaring set i lyset af, at den metode, som var blevet anvendt i den oprindelige behandling, betingede fuldstændig stoffrihed fra deltagerne'.

## MB16P i misbrugsbehandling

Efter at have afholdt flere kurser begyndte Johnny Reinhardt i samarbejde med Øivind Weingaarde at bruge dele af de 16 principper fra mindfulness på kurserne:

'Vores inddragelse af de 16 principper var et forsøg på at få mere almenmenneskelige problemstillinger i spil. Vi havde erfaret, at brugerne fandt det positivt, at kurset ikke var direkte relateret til deres misbrug-



sidentitet, altså til deres problemer med stofbrug, misbrug, afhængighed. Derfor ville vi gerne sende et signal om, at man på kurset ville komme til at arbejde med andet end stofproblematikker. Vi syntes også, at det at arbejde med 'gruppebehandling' sendte et signal om at være i behandling i stedet for at være i et forløb der i højere grad tog udgangspunkt i personlig selvudvikling. Det var en oplevelse, som blev forstærket af, at flere brugere havde fortalt, at det kunne føles direkte stigmatiserende at skulle 'gå i gruppe'.

Et mangeårigt misbrug gør ofte, at brugerens opmærksomhed er rettet meget intenst mod misbruget. Men misbruget er som regel forbundet med mange andre problemer: fortidelse og skam eller en følelse af at være anderledes og ikke høre til. Når brugere gennem mange år har levet med et misbrug, bliver det derfor også vigtigt at tale om det, som optager de fleste, nemlig lysten til at kunne indgå i et fredeligt, respektfuldt og gensidigt forhold til andre mennesker. Vores idé var derfor, at arbejdet med de 16 principper i mindfulness kunne give mindfulness-træningen en ny dimension, nemlig fokus på livsværdier, som kunne danne retning for en mere aktiv adfærd. Og vi fandt, at de 16 principper, som tager udgangspunkt i fire filosofiske temaer, udgjorde en enkel ramme for

refleksioner over den måde, vi tænker, taler og handler på. Samtidig er principperne praktiske, fordi de kan omsættes til brug i hverdagen uden de store problemer'.

De 16 principper danner en cirkel, som går fra 'Ydmyghed' til 'Mod' og omhandler:

- 1. Hvordan vi tænker** – Ydmyghed, Tålmodighed, Tilfredshed og Glæde.
- 2. Hvordan vi handler** – Venlighed, Ærlighed, Gavnildhed og Meningsfuld tale.
- 3. Hvordan vi forholder os til hinanden** – Respekt, Tilgivelse, Taknemmelighed og Loyalitet.
- 4. Hvordan vi finder mening** – Inspiration, Principper, Hjælpssomhed og Mod.

Hvert af de 16 principper er trykt på et lille kort, og kortene kan bruges lige så kreativt, som ens evner rækker. På kurserne var idéen, at brugerne skulle forholde sig til de 16 kort ét efter ét i forbindelse med forskellige øvelser. Ved at arbejde med værdierne på den måde udforsker vi dem, lærer dem at kende og giver os tid til at finde ud af, hvad de betyder for os. En af øvelserne er for eksempel, at man i plenum brainstormer på, hvad man tænker om eksempelvis 'Glæde', og derefter to og to skiftes til at fortælle om en situation eller begivenhed, der aktuelt har haft et udfald eller forløb, som

har været utilfredsstillende for én. Efterfølgende re-framer man den fortalte historie med et kort fra dagens hovedtema og ser dermed den fortalte historie i et andet perspektiv, hvilket er meget inspirerende for deltagerne. Pre-framing, tanker om en forestående begivenhed, bliver perspektiveret på samme måde.

MB16P er altså bygget op om to søjler. Den ene søjle er mindfulness, hvor fokus for vores opmærksomhed er os selv, vores sind, tanker, krop og følelser. Her øver vi at iagttage os selv og at blive opmærksomme på 'larmen' fra vores tanke- og følelsesliv. For eksempel anvender vi let yogatræning og 'bodyscanning', som er en guidet gennemgang af kroppen fra top til tå, og som giver én opmærksomhed og mulighed for at kunne forholde sig til sin krop på en mere sund og omsorgsfuld måde. Når vi opnår en vis fortrolighed med den form for opmærksomhed, bliver vi også bedre og bedre i stand til at fokusere på den anden søjle, som er de 16 principper.

De 16 principper er øvelse af nærvær og empati i relationen til vores medmennesker. Kendskabet til os selv, som kommer ved at iagttage os selv med opmærksomhed, giver os også mulighed for en øget forståelse af, hvordan vi selv og andre tænker, føler og handler. Ved at give os mulighed for at se igennem de

**JOHNNY LINDBLAD REINHARDT**  
TIDL. BEHANDLER OG LEDER PÅ BEHANDLINGSINSTITUTIONER  
**ØIVIND WEINGAARDE**  
CAND.PHIL. I FILOSOFI  
**BIRGITTE THYLSTRUP**  
CAND.PSYK., PH.D., POST.DOC, CRF



vaner og mønstre, som ikke altid er hensigtsmæssige eller til gavn for os selv eller andre, bliver de 16 principper en inspiration til, hvordan vi kan udvide vores måde at være kreative i vores tilgang til verden og vores eget liv.

### Hvad kan MB16P?

Kurset er ikke som sådan terapeutisk funderet, men fokuserer på at arbejde med alment menneskelige problemstillinger og overvejelser. Det er vores erfaring, at kurset kan hjælpe nuværende eller tidligere stofbrugere med især disse forhold:

**Tilbagefaldsforebyggelse:** Ved at træne en øget opmærksomhed på egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser kan brugeren bedre blive i stand til at tænke på nye strategier og muligheder, for at undgå at lade sig forføre og styre af stoftrang. Her kan en øget bevidsthed om, hvad der er vigtigt for den enkelte bruger, støtte vedkommende i at prøve andre løsninger, inden der tyes til den velkendte løsning, som et tilbagefald ofte er.

**Psykoedukation** (eller måske rettere 'psykeedukation'): Ved at opnå en øget forståelse af, hvordan brugerens tanker og følelser nogle gange kan 'leve deres eget liv', som ikke er til at styre, kan brugeren få større forståelse af, hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der ikke skal identificeres som ens 'sande og urokkelige jeg'.

**Social færdighedstræning:** Ved at få større klarhed over, hvad der er brugerens egne værdier, skabes der rum og mulighed for refleksion over, hvordan man møder og ønsker at møde sin omverden.

På den måde øges bevidstheden om, at andre mennesker kan have andre livsværdier, hvilket kan hjælpe brugeren til at indgå i sociale relationer på en mere hensigtsmæssig måde.

### Vores erfaringer med MB16P

Generelt er kursisterne meget stabi-

le i deres fremmøde, og de udtrykker stor glæde over kursets indhold og deres oplevelse af, hvordan de kan bruge det i deres eget liv. Vores egen erfaring er, at kurset støtter brugerne i deres egenomsorg og i at indgå i hverdagslivet på godt og ondt. Nøjagtigt på samme betingelser som for alle andre forvirrede og usikre mennesker, der har lyst til at blive klogere på sig selv og sine medmennesker.

Vi foretog en mundtlig evaluering af et kursusforløb efter kursets syvende session. Her beskrev brugerne, at de oplevede at være mere opmærksomme, åbne og 'klare i hovedet', og at de var blevet bedre til at træffe valg. De oplevede også at være mere til stede i forhold til at acceptere den situation, som de var i, mærke mindre stress og se situationer på nye måder og fra andre vinkler. Det havde givet nogle af brugerne en oplevelse af at gribe situationer anderledes an - og for nogle at styre deres temperament og ikke reagere så meget på uro og brok omkring sig.

I forhold til arbejdet med de 16 principper oplever vi, at kursisterne her får mulighed for at tilegne sig praktiske og enkle redskaber, der kan bruges til at bryde med en uhensigtsmæssig 'automatadfærd' i hverdagen. Brugerne selv har udtrykt stor glæde og engagement over at arbejde med de 16 principper. De fortæller, at de har følt sig 'frisatte' og oplevede et frirum, hvor dagsordenen var en noget anden end den, de er vant til i behandlingsregi. De føler sig udfordrede og inkluderede med spørgsmål, som de normalt ikke bliver bedt om at tage stilling til.

I forhold til, hvordan kortene bruges i hverdagen, fortalte en mandlig bruger, at han havde haft kortene med i sin bil, en dag da den brød sammen. Han kom i tanke om, at han ville trække et kort og trak kortet med ordet 'Glæde'. Han tænkte over ordets betydning og bestemte

sig for, at den gamle bil ikke skulle forhindre ham i at være glad, så han forlod bilen i godt humør.

En kvinde fra samme hold fortalte, at hun i starten ringede sammen med en anden kvindelig deltager for at fortælle om 'dagens kort', og at de begge havde stor glæde af disse samtaler. Samme kvinde fortalte også, at hun startede sin dag med bodyscanning, og at hun i samme periode havde opnået at reducere sit forbrug af benzodiazepiner til en fjerdedel af, hvad hun havde brugt før kurset.

### Betydningen af et kursusbevis

Vores erfaring med, at stofbrugere har behov for ikke at blive eller føle sig stigmatiseret, gør, at det er vigtigt at understrege, at MB16P er et KURSUS, hvor man ligesom på andre kurser modtager et kursusbevis bagefter. Den eneste forskel er, at potentielle deltagere tilbydes en forsamtale, inden de, mere eller mindre, forpligter sig til at deltage på kurset. Kursisterne vil også deltage i en 'før-forventning' og en 'efterevaluering' af kurset med henblik på at dokumentere deres udbytte af forløbet. Det kan anbefales at have tilbud om 'åbent kursus', hvor nysgerrige og potentielle kursister kan få en fornemmelse af, hvad det handler om. ■

*Man kan læse mere om forfatterne og deres kurser, workshops og uddannelse til MB16P- instruktører på hjemmesiden [www.MB16P.dk](http://www.MB16P.dk).*

### LITTERATUR

- Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living. Delta. Random House Inc. New York. 2009.  
Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale: Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression. Guilford Press . 2001.  
Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale & Jon Kabat-Zinn: Bevidst nærvær. The Guilford Press. 2007.  
Alison Murdoch Deyki & Lee Oldershaw: 16 Guidelines for Life. Foundation for Developing Compassion and Wisdom. March. 2008.