

ACHTSAMKEITSBASIERTE RÜCKFALLPRÄVENTION BEI SUBSTANZERKRANKUNGEN

MBRP – MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION



Ein ambulantes Angebot der Klinik Südhang

**SICH SELBST BEOBACHTEN UND
KENNENLERNEN**

südhang 

WAS IST MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION (MBRP)?

Das MBRP-Programm ist eine Integration von Rückfallprävention und Achtsamkeit. Es geht um die Bewusstwerdung von persönlichen Auslösern und die damit verbundenen Prozesse. Mit dem Ansatz der Achtsamkeit lernen Sie alternative Bewältigungsfähigkeiten kennen.

WARUM TEILNEHMEN?

An jedem Kurstermin wenden wir uns einem Schwerpunktthema zu und beleuchten damit verschiedene Facetten der Achtsamkeit. Sie haben die Gelegenheit, mit verschiedenen Übungen unterschiedliche Erfahrungen zu machen. Zudem erweitern Sie Ihr Bewusstsein für körperliche und geistige Faktoren des Konsumverhaltens (und darüber hinaus).

Mit den Aufgaben zwischen den Kursterminen vertiefen Sie die Inhalte, die im besten Fall zur neuen Gewohnheit werden. Damit beginnen Sie, die achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Mit dem Üben der Achtsamkeit erhöhen Sie die bewusste Wahrnehmung Ihres eigenen Erlebens und der Mitwelt. Indem Sie Ihre Wahrnehmungen der Sinne, des Körpers, der Gefühle und Gedanken schärfen und vertiefen, entwickeln sich in Ihnen mehr Freiheit, Vertrauen und die Fähigkeit, angemessen und bewusst (statt automatisch) zu handeln.

Die achtsame Haltung führt zu einem ehrlichen, lebendigen Zugang zu sich selbst und allem, was um uns ist. Die kontinuierliche Praxis der Achtsamkeit unterstützt uns auf dem Weg zu einem zufriedeneren, friedlicheren Dasein.

«Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar.»

Jon Kabat-Zinn

DATEN 2025

Falls nicht anders vermerkt, findet der Kurs montags von 18:15–20:40 Uhr statt.

Montag, 20. Oktober 2025

Montag, 27. Oktober 2025

Montag, 03. November 2025

Montag, 10. November 2025

Montag, 17. November 2025

Montag, 24. November 2025

Samstag, 29. November 2025**

Montag, 01. Dezember 2025

Montag, 08. Dezember 2025

** Tag der Achtsamkeit. Der Kurs dauert von 10:00 bis 16:00 Uhr.

INTERESSIERT AN EINEM ACHTSAMEN LEBEN?

SETTING UND TEILNAHME

Gruppe von 8 — 10 Personen

Die Inhalte sind aufeinander aufgebaut, daher ist es wichtig, wenn möglich an allen Terminen teilzunehmen.

MATERIAL

Sitzkissen, Matten und Decken werden zur Verfügung gestellt. Für die Übungen zu Hause erhalten Sie Audio-Dateien. Bitte tragen Sie am Kurs bequeme, legere Kleidung.

ORT

Klinik Südhang, Südhang 1, 3038 Kirchlindach
Haus Arbeitsintegration, 2. Stock, Raum der Begegnung

KOSTEN

Abrechnung über die Grundversicherung.

LEITUNG

Andrea Mock, MBSR-Lehrerin, Kunsttherapeutin Klinik Südhang

ANMELDUNG

Das Sekretariat des Ambulatoriums Bern nimmt Ihre Anmeldung gerne entgegen unter empfang.bern@suedhang.ch oder 031 828 80 00. Ein paar Wochen vor Kursbeginn laden wir Sie zu einem telefonischen Vorgespräch ein. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

WEITERE INFORMATIONEN

Das Angebot ist Teil des Behandlungsprogramms «Mensch und Sucht» der Klinik Südhang.