**Mindfulnessbaserad återfallsprevention, MBRP**

Syftet med programmet är att erbjuda en behandling som ökar medvetenheten för att inte återfalla i destruktiva mönster/beteenden.

Genom ökad medvetenhet om ”autopiloten”, som utlöser destruktiva invanda mönster och reaktioner, får vi hjälp att kontrollera våra impulser. MBRP är utformad för att hjälpa oss att pausa, observera nuvarande situation och bli medvetna om vilka val vi har i varje ögonblick. Vi lär oss att svara konstruktivt, snarare än att reagera på ett impulsivt sätt som skadar oss.

Mindfulnessbaserad återfallsprevention integrerar mindfulness och beteendeförhindrande färdigheter. Enligt vår erfarenhet passar MBRP bäst för personer som har genomgått en initial behandling och vill behålla sina behandlingsvinster och utveckla en livsstil som stöder välbefinnande och återhämtning.

De primära målen för MBRP är:

* Uppmärksamma det som händer nu i stunden och utveckla en nyfiken och accepterade inställning till det du upplever. Att inte värderar eller döma det du upplever i nuet.
* medvetenhet om personliga högrisksituationer och vanliga reaktioner för att lära dig att skapa en paus i denna till synes automatiska process.
* Ändra vårt förhållande till obehag, lära oss att känna igen utmanande känslomässiga och fysiska upplevelser och svara på dem på ändamålsenligt sätt.
* Främja en medkännande inställning till oss själva, andra och våra erfarenheter.
* Bygg en livsstil som stödjer både mindfulness och återhämtning.