

Mindfulness

Som återfallsprevention

Arbetskompendium



En definition av mindfulness

Mindfulness är den förmåga eller medvetenhet som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksamt och utan att värdera eller döma observera saker och ting som de är i stunden, här och nu.

- En intention dvs. en avsikt
- Upplevelse baserat och fokuserat här och nu
- Icke-dömande värderingsfri



”Mindfulness betyder att
vara uppmärksam på ett särskilt sätt:

Med avsikt,
I detta ögonblick,
och icke dömande”

//Jon Kabat-Zinn

MBRP

MBRP är en förkortning av Mindfulness Based Relaps Prevention, på svenska:

Mindfulnessbaserad återfallsprevention.

Programmet är ett eftervårdsprogram som integrerar KBT-baserad återfallsprevention färdigheter med mindfulness meditationsövningar. Som behandlingsprogram har den alltså ofta föregåtts av t ex inläggning, avgiftning, antabusbehandling och något psykosocialt program som minnesotaprogram. Programmets grundträningsform och upplägg har stora likheter med det mindfulnessprogram som MBSR (mindfulness based stress reduction) och MBCT (mindfulness based cognitive therapy for depression). På detta sätt finns det stora inslag av stressreduceringsteknik och även tekniker hur man kan förhålla sig till sina tankar som ett sätt att undvika att falla in i en tendens av grubblande. Det specifika med MBRP är teknikerna där man lär sig att handskas med reaktiva mönster som är ett vanligt inslag i återfall till substansmissbruk.

Vårt program är ett 8-veckors program där vi träffas en gång i veckan under 3 timmar/session. Varje session har ett tema. Mellan sessionerna så förutsätts att deltagarna övar dagligen minst c:a 1 timme/dag samt fylla i sina iakttagelser och övningar på papper som man tar med sig till nästa session.

Mindfulness-programmet

Session 1: Automatpiloten och återfall

Session 2: Medvetenheten risksituationer och sug

Session 3: Mindfulness i det dagliga livet och medvetenhet på andningen

Session 4: Mindfulness i högrisksituationer

Session 5: Acceptans och ett klokt förhållningssätt till sitt liv

Session 6: Att se tankar som tankar

Session 7: Balans och livsstil

Session 8: Vikten av ett socialt sammanhang och resten av livet

1. Automatpiloten

När vi kör bil använder vi oss ofta av "automatpiloten". Vi är egentligen inte riktigt närvarande i körningen.

På samma sätt är vi ofta inte riktigt närvarande i vårt dagliga liv. Vi är i själva verket ofta "helt borta" utan att veta om detta.

Att ha automatpiloten påkopplad kan förstås vara energisparande. Men problemet är att händelser runtomkring oss kan dra igång känslor, tankar och kroppsörnimmelser (utan att vi egentligen är medvetna om det), dra igång gamla mönster som leder oss vidare till dåligt mående. På detta sätt kan vi om och om igen helt omedvetet falla in i gamla destruktiva mönster.

Genom att bli mer närvarande så kan vi förhindra detta. Genom att från ögonblick till ögonblick vara medveten om vilka tankar, känslor och kroppsörnimmelser som finns inom oss ger vi oss själva möjligheten till en större frihet att välja. Vi behöver inte göra på precis samma sätt som vi alltid brukar göra. Problemet är att för många av oss leder omedvetna mönster gång på gång till att vi hamnar i problem.

Den här kursen vill hjälpa er att öka er närvaro så att ni kan agera fritt i situationer där ni tidigare bara har reagerat automatiskt. Vi gör det genom att träna oss att bli mer uppmärksamma över vad vårt sinne är. Vi tränar oss även på att flytta vårt fokus för uppmärksamhet när vi så behöver. Till att börja med tränar vi på att rikta vår uppmärksamhet mot olika delar av vår kropp. Vi använder kroppen och andningen som ett ankare för vår medvetenhet i just detta nuvarande ögonblick. Vi tränar också på att flytta vår uppmärksamhet dit vi själva vill att den ska vara. Detta är grundmeningen med den övning i kroppskännedom som vi har som hemarbete till nästa vecka.

1. Att vara närvarande

Mindfulness är framför allt en kroppslig medvetenhet. Kom därför ihåg att använda din kropp som en väg att öka din vakna närvaro. Det kan vara så lätt som att vara medveten om sin kroppshållning. Just nu när du läser detta så sitter du antagligen. Vad känner du i din kropp just nu? När du har slutat att läsa och ställer du dig upp, känn då hur det känns att stå upp. Känn även efter hur det känns i din kropp när du utövar någon aktivitet och hur det känns när du lägger dig ner vid dagens slut. Var i din kropp när du rör dig och sträcker dig efter någonting, när du vänder dig om. Så enkelt kan det faktiskt vara att börja öva mindfulness.

Försök också tålmodigt öva att hitta förnimmelser från din kropp. Kroppen har du alltid med dig, du kan öva när som helst under dagen. Så om du sträcker dig efter någonting så är det egentligen ingenting extra du behöver göra, bara att uppleva själva sträckandet. Tror du att du kan träna upp dig själv att vara där din kropp är, att alltid känna vad din kropp gör? Det är väldigt enkelt, men kanske inte alltid så lätt. Öva om och om igen att föra din medvetenhet tillbaka till kroppen. Den här grundläggande ansträngningen är paradoxalt nog avslappnande. Den för oss tillbaka till detta ögonblick och ger oss en nyckel till att utvidga vår medvetenhet från våra formella meditationsövningar till att leva medvetet närvarande i vardagen. Undervärdera inte den kraft som finns inom dig som kan frigöras genom din kropps enkla rörelser under dagen.

1. Tips för BodyScan

1. Oavsett vad som händer (om du somnar, tappar koncentrationen, tänker på andra saker eller fokuserar på fel kroppsdel eller inte känner någonting). **Just do it!**
2. Om dina tankar vandrar mycket, notera dem bara som tankar.
För sedan ditt medvetande tillbaka till BodyScan övningen.
3. Släpp taget om idéer som att "lyckas", "misslyckas", "göra det väldigt bra" eller "försöka rena kroppen". Detta är ingen tävling. Det är ingen skicklighet som du ska försöka uppnå, det enda som krävs är disciplinen att träna regelbundet och mycket. Gör det bara med en inställning av öppenhet och nyfikenhet.
4. Släpp taget om alla förväntningar om vad BodyScan övningen kommer att leda till. Föreställ dig övningen som ett frö som du har planerat. Ju mer du trampar omkring och stör desto mindre får fröet chansen att utvecklas. Samma sak med BodyScan övningen, skapa bara de rätta förutsättningarna – lugn och ro, regelbunden övning. Det är det enda. Ju mer du försöker påverka vad övningen vill göra för dig, desto mindre kommer den att hjälpa dig.
5. Gör övningen i varje ögonblick med inställningen; "- ok, det är precis så här saker och ting ligger till just nu". Om du försöker kämpa mot obehagliga känslor, tankar eller kroppsfrömmelser kommer de upprörda känslorna bara att distrahera dig. Var medveten, var ickesträvande, var här och nu, acceptera saker precis som de är.

Just do it!

1. Hemuppgift

- 1) Genomför bodyscan-övningen som den beskrives på CD sex gånger tills vi träffas igen. Räkna inte med att du kommer känna någonting speciellt genom att lyssna på CD. I själva verket ska du försöka ge upp alla förväntningar av vad som kommer att hända med dig under och efter träningen. Låt bara din upplevelse bli erfarenheten. Döm inte. Fortsätt bara och gör det du ska så pratar vi om det när vi träffas nästa vecka.
- 2) Skriv ner i "hemuppgift formuläret" varje gång du lyssnar på CD. Skriv också ner en kommentar om någonting kommer upp i samband med att du övar så kan vi prata om det vid nästa träff.
- 3) Välj en aktivitet i ditt dagliga liv där du försöker föra in uppmärksamhet, från ögonblick till ögonblick ,under tiden du gör den. Försök att göra på samma sätt som du gjorde med russinövningen. Du skulle kunna välja uppvaknandet på morgonen, tandborstning, duschning, när du klär på dig, när du äter eller något annat. Försök då bara koncentrera dig på vad du gör och se till att du verkligen gör just det.
- 4) Försök att föra in din medvetenhet till en måltid på samma sätt vi övade med russinövningen.
- 5) Skriv ner om du någon gång under veckan lyckas föra in samma uppmärksamhet som vi hade vid russinövningen till ett tillfälle då du sitter och äter. Det kanske kan komma till dig utan att du har tänkt ut det i förväg.

1. Hemuppgift formulär

Skriv ner i hemuppgiftsformuläret varje gång du tränar. Skriv gärna ner om någonting kommer upp under dina övningar som vi kan prata om vid nästa möte.

Dag/Datum	Träning (Ja/Nej)	Kommentarer
Onsdag Datum:		
Torsdag Datum:		
Fredag Datum:		
Lördag Datum:		
Söndag Datum:		
Måndag Datum:		
Tisdag Datum:		

1. FFMQ

Skatta följande påståenden genom att använda den bifogade skalan. Skriv den siffra på den tomma raden som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

1	2	3	4	5
Stämmer aldrig eller mycket sällan	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer mycket ofta eller alltid

- _____ 1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen.
- _____ 2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor.
- _____ 3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga.
- _____ 4. Jag uppfattar mina känslor utan att behöva reagera på dem.
- _____ 5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad.
- _____ 6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp.
- _____ 7. Jag har lätt att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar.
- _____ 8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt.
- _____ 9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem.
- _____ 10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör.
- _____ 11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen.
- _____ 12. Det är svårt för mig att hitta de rätta orden för att beskriva vad jag tänker.
- _____ 13. Jag blir lätt distraherad.
- _____ 14. Jag tycker att en del av mina tankar är onormala eller dåliga, och att jag inte borde tänka på det sättet.
- _____ 15. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte.
- _____ 16. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka vad jag tycker om saker och ting.
- _____ 17. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga.
- _____ 18. Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet.
- _____ 19. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den.
- _____ 20. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar.

1	2	3	4	5
Stämmer aldrig eller mycket sällan	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer mycket ofta eller alltid

- _____ 21. I svåra situationer kan jag stanna upp i stället för att reagera på en gång.
- _____ 22. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden.
- _____ 23. Det är som om jag "går på automatik" utan att vara särskilt medveten om vad jag gör.
- _____ 24. När jag har känt känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, blir jag lugn snart efteråt.
- _____ 25. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör.
- _____ 26. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar.
- _____ 27. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord.
- _____ 28. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem.
- _____ 29. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något.
- _____ 30. Jag tycker att en del av mina känslor är dåliga eller olämpliga och att jag inte borde känna dem.
- _____ 31. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former eller mönster av ljus och skugga.
- _____ 32. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser.
- _____ 33. När jag har tankar eller inre bilder som gör mig känslomässigt upprörd, noterar jag dem bara och släpper dem sedan
- _____ 34. Jag arbetar eller gör uppgifter automatiskt utan att vara närvarande i det jag gör.
- _____ 35. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, värderar jag mig själv som bra eller dålig, beroende på vad tanken eller bilden handlar om.
- _____ 36. Jag är uppmärksam på hur mina känslor påverkar mina tankar och beteenden.
- _____ 37. Jag kan vanligtvis beskriva ganska detaljerat hur jag känner mig i ett visst ögonblick.
- _____ 38. Jag kommer på mig själv att göra saker utan att vara uppmärksam.
- _____ 39. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar.

1. MADRS-S

Namn	Ålder	Kön	Datum	kod	Summa
<input type="text"/>					

Avsikten med detta formulär är att ge en detaljerad bild av **Ditt** nuvarande sinnestillstånd.

Vi vill alltså att **Du** skall försöka gradera hur **Du** mått under de senaste tre dygnet.

Formuläret innehåller en rad olika påståenden om hur man kan må i olika avseenden.

Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.

Ringa in eller ange den siffra som Du tycker bäst stämmer med hur Du mått de **senaste tre dagarna**.

Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

1. Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods.

Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt

0. Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.

1. _____

2. Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.

3. _____

4. Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.

5. _____

6. Jag är totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

Skattning

KOM IHÅG att bedömningen endast gäller de tre senaste dagarna

2. Risksituationer

Medvetenhet om risksituationer och sug

Fokus andra sessionen ligger på att bli medveten om triggers och lära oss att handskas med dem utan att slå på automatpiloten. Vi börjar med att lära oss att identifiera risksituationer och observera hur de ofta leder till en kedja av kroppsförnimmelser, tankar, känslor och beteenden. Mindfulness kan hjälpa oss att bli medvetna om den här processen och på detta sätt störa våra automatiska reaktiva vanor och tillåta oss större flexibilitet och olika möjligheter till svarsreaktioner.

Vi tenderar att antingen ge efter för vårt sug eller slåss hårt emot det. Den här sessionen fokuserar vi på att lära oss att uppleva triggers och sug på ett annat sätt. Vi försöker observera vår erfarenhet utan att falla in i automatiskt reagerande. Vi börjar lära oss att identifiera triggers, se hur de kan leda till alla möjliga tankar och känslor som ofta är en del i vårt sug.

Vanliga hinder och utmaningar under meditationsträning (i vårt dagliga liv)

1. Aversion, motvilja

Detta är erfarenheten av "vill inte". Varje gång vi erfar någonting och får reaktionen ogillande eller att vi upplever att vi vill gå därifrån så kan det beskrivas som aversion. Aversionen kan innehålla känslor av rädsla, ilska, irritation, avsky eller harm.

2. Sug eller begär

Detta är erfarenheten av "vill ha". Det kan vara så enkelt som en önskan att vara avslappnad eller lugn eller som ett starkt sug efter att ta en drog.

3. Rastlöshet, agitation eller oro

Detta kan vara som en mindre klåda. Men också en stark känsla av obehag kopplat till en önskan att röra sig. Eller en mental agitation där sinnet känns rastlöst och oroligt.

4. Slö eller sömnig

Det kan vara en fysisk trötthet eller en mental slöhet. Det kan vara sinnet, kroppen eller båda delarna.

5. Tvivel

Tvivet kan ta sig formen av en känsla, ett personligt tvivel ("jag klarar inte den här övningen") eller ett tvivel om övningens användbarhet ("det här är ju löjligt, varför skulle människor vilja sitta ner och bara uppleva sin andning?"). Tvivel är en särskilt lurig utmaning då den kan vara väldigt övertygande. Det kan vara till hjälp att komma ihåg att meditation har funnit som en hjälp till människor i flera tusen år och att miljoner människor har kunnat förändra sina liv med hjälp av meditation. Det är ingen som inte kan delta i meditation, den finns där som en möjlighet för var och en som vill pröva. Det viktiga men också det svåra är att stanna kvar i tvivet när det dyker upp och försöka göra det till föremål för sin medvetenhet.

2. Hemuppgift

- 1) Använd BodyScan – CD i 6 av 7 dagar. Fyll i iakttagelser i hemuppgifts formuläret.
- 2) Prova att vid olika tillfällen under dagen göra en 10-15 minuter lång "medvetenhet på andningen" under 6 dagar. Att vara med din andning varje dag ger dig en möjlighet att bli uppkopplad till här och nu utan att behöva göra någonting.
- 3) Fyll i formuläret med behagliga händelser. Ta en händelse per dag. Använd detta som en möjlighet att verkligen bli medveten om tankar, känslor och kroppssensationer i samband med en behaglig händelse. Skriv ner i formuläret så fort du kan och gärna ganska detaljerat hur du upplevde den kroppsliga förnimmelsen och var du upplevde den i kroppen.
- 4) Välj en rutinaktig aktivitet per dag och försök vara lite extra uppmärksam då du gör den. T ex när du borstar dina tänder, tar en dusch, går och handlar eller äter.

2. Hemuppgifts formulär

Skriv ner i hemuppgiftsformuläret varje gång du tränar. Skriv gärna ner om någonting kommer upp under dina övningar som vi kan prata om vid nästa möte.

Dag/Datum	Träning (Ja/Nej)	Kommentarer
Onsdag Datum:		
Torsdag Datum:		
Fredag Datum:		
Lördag Datum:		
Söndag Datum:		
Måndag Datum:		
Tisdag Datum:		

2. Kalender över behagliga händelser

Var medveten om de behagliga händelserna när de händer. Använd frågorna för att fokusera din medvetenhet på detaljer i din erfarenhet. Skriv ner så fort du kan.

Vad var din erfarenhet	Var du medveten om de behagliga känslorna under tiden som händelsen inträffade?	Hur kändes det i kroppen?	Vilka stämningar, känslor och tankar kopplade du till händelsen?	Vilka tankar har du i sinnet nu när du skriver ner din erfarenhet?
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Måndag				
Tisdag				

3. Mindfulness i det dagliga livet

Att föra in mindfulness i det dagliga livet innebär att göra en sak i taget och att koncentrera sig på att vara fullt närvarande i det du gör här och nu. Det finns ett zen-ordspråk som säger ungefär ”när du äter så ät, när du går så gå och när du sover sov”. Det vill säga du har en viktig uppgift och det är den du håller på med just nu. Mindfulnesssträning ökar vår medvetenhet och leder till att vi har lättare att göra goda val i våra liv. Eftersom andningen alltid finns där som en möjlighet att koppla upp sig till här och nu så kan medvetenheten på andningen vara ett första steg in i mindfulness i det dagliga livet. Vi kan när som helst göra en paus, stanna upp och försöka föra vår medvetenhet och uppmärksamhet till andningen. Det hjälper oss att föra oss tillbaka till här och nu och tillbaka till vår egen verklighet. Den närvaro och uppmärksamhet som vi då uppnår så är det lättare att inte reagera så reaktivt som vi kanske annars gör. SOBER andrumsövningen introduceras under den här sessionen och kommer sedan att följa oss som en viktig del i resten av Mindfulness-programmet. SOBER andrumsövning går att använda som en kortare meditationsövning som vi kan göra flera gånger/dag men också ett sätt för oss att hantera situationer och utmaningar som vi möter i vårt dagliga liv.

Fokusering på andningen:

- Tar dig tillbaka till detta ögonblick – till här och nu.
- Finns alltid tillgänglig som ankare och hamn oavsett var du är någonstans.
- Kan verkligen förändra din erfarenhet genom att göra dig mer vidsynt och ge dig större perspektiv på hur saker och ting ligger till.

Grunder:

Det hjälper om du kan hitta en stolt och upprättad kroppshållning. Försök att ha huvudet, nacken och ryggraden i en vertikal linje, detta ger dig den fysiska motsvarigheten till den inre hållningen av självkänsla, självacceptans, tålamod och den vakna medvetenhet som vi försöker odla.

Öva på en stol eller på golvet. Om du använder en stol ska du försöka välja en stol som tillåter dig att ha rak rygg och fötterna platt på golvet. Om det är möjligt försök att sitta med ryggen fri från ryggstödet så att ryggraden bär upp sig själv.

Om du väljer att sitta på golvet gör det på en tjock kudde som lyfter upp din bak minst en decimeter från golvet.

3. Medvetenhet på andningen

1. Sätt dig i en bekväm position, på en vanlig stol eller på ett mjukt underlag på golvet, med rumpan stödd av en kudde eller låg pall. Om du använder en stol är det bra om du kan sitta med ryggen fri från ryggstödet. Om du sitter på golvet är det bra om knäna får golvkontakt.
2. Se till att din rygg har en upprätt, stolt och behaglig hållning. Om du sitter på en stol med dina fötter platt till marken utan att benen är korsade. Slut dina ögon försiktigt
3. För din medvetenhet till dina kroppsörnimmelser. Genom att fokusera din uppmärksamhet, känn på trycket som skapas med din kroppskontakt med underlaget. Använd en minut eller två till att undersöka vilka kroppsörnimmelser du har i kroppen just nu.
4. För nu din medvetenhet till magens rörelser i den nedre delen av buken när du andas in och ut.
5. Fokusera din medvetenhet på de små rörelserna i bukväggen i samband med andningen. Magen rör sig utåt vid inandning och inåt vid utandning. Försök att så gott det går följa rörelserna i buken under hela andetaget.
6. Det finns ingen anledning att försöka kontrollera andningen på något sätt. Låt helt enkelt andningen sköta sig själv. Det är inget som ska fixas till, inget särskilt tillstånd som ska uppnås. Försök bara att låta din upplevelse vara upplevelsen.
7. Förr eller senare (snarare förr!) börjar dina tankar att vandra iväg. Du tappar ditt fokus på andningen. Istället börjar din hjärna ägna sig åt dagdrömmar, leta upp gamla minnen och planering för framtiden. Detta är helt ok, det är så tankar gör. Det är inget misstag eller misslyckande. När du märker att du inte längre är medveten om andningen gratulera då dig själv, du har just nu kommit tillbaka till där du började övningen.
8. Varje gång du märker att dina tankar har vandrat iväg (och det brukar hända om och om igen) tacka dig själv för att du har gjort den erfarenheten i just detta ögonblick.
9. Försök att så gott du kan vara vänlig mot ditt medvetande, kanske kan du se det som att de de upprepade tankehandlingarna ger dig en möjlighet att tåligt och nyfiket se vart de tar vägen.
10. Fortsätt din övning i 15 minuter eller längre om du önskar och påminn dig ibland om att du bara behöver vara medveten om din avsikt med övningen. Använd andningen som ett ankare för att återföra dig till här och nu.

3. Andrum

Andrum är en minimeditation att använda dagligen som en del av den dagliga rytmen eller då du besväras av tankar eller känslor.

1. Medvetenhet av vad som just nu pågår i ditt sinne.

Vad tänker du för tankar? Vart är du på väg i ditt sinne? Lägg också märke till känslor eller känslotråk som finns inuti dig och också vilka kroppsförnimmelser som du kan erfara. Försök att utan att döma bara beskriva, erkänna och identifiera det som just nu pågår inom dig. Låt gärna dina upplevelser formas till ord t ex säg till dig själv "en känsla av ilska vaknar inom mig", "det är väldigt kritiska tankar det här".

"En stark känsla av oro finns i min maggrop".

2. Återför uppmärksamheten

Återför din fulla uppmärksamhet snällt och vänligt till andningen. Sök dig till ditt centrum som vi brukar placera några centimeter nedanför naveln, mitt inne i kroppen. Samtidigt som du söker dig inåt så upplever du din andning i bukens rörelser. Försök att följa andningen hela vägen in och hela vägen ut. Ett sätt att försöka hålla sitt fokus i andningen och i sitt centrum kan vara att säga till sig själv inandning 1....utandning 1....inandning 2.....etc

3. Utvidgad uppmärksamhet

Tillåt din uppmärksamhet att expandera ut till hela kroppen. Låt gärna den här utvidgningen ske på en inandning. Upplev som om du fyller upp hela din kropp med närvaro. Du kanske till och med upplever att närvaron finns runt omkring dig som att du är i ett litet moln. Det är en lätt luftig känsla som du söker.

Relationen mellan andrumsövning och SOBER kan vara lite krångliga att förstå från början. Ett sätt att se på det är att andrumsövningar representerar OBE-delen i SOBER. Det går alltså att använda som en egen meditation under några minuter eller som ett sätt att handskas med besvärande tankar eller känslor. SOBER-övningen är mer tänkt som att verkligen stoppa upp en situation där jag har en vana att reagera reaktivt. När jag känner att jag behöver använda ett stopp innan saker och ting utvecklar sig på ett sätt som jag inte vill gör jag sedan andrumsövningen eller OBE-delen kanske endast under ett fåtal sekunder för att sedan förhoppningsvis kunna respondera, svara an på ett betydligt klokare sätt vad jag skulle ha gjort annars. Ju fler gånger jag gjort andrumsövningen och ju fler gånger jag har för mitt inre sinne tänkt mig situationer då jag använt SOBER desto större chans har jag att det ska kunna fungera när det uppstår "skarpt läge".

3. "SOBER" Andrum

S – STOP (stopp): ta paus var du än är

O – OBSERVE (iaktta): vad som händer i din kropp och i ditt sinne

B – BREATH (andas): använd andningen som ett ankare att hjälpa dig fokusera och stanna i nuet

E – EXPAND (öppna upp): var uppmärksam på hela din kropp och din omgivning

R – RESPOND (svara på): var medvetet närvarande i motsats till "automatisk reaktion"

3. Daglig mindfulness

- När du vaknar upp på morgonen, före du går ur sängen, för din medvetenhet till andningen. Observera dig själv under fem andetag.
- Lägg märke till förändringar i din kroppshållning. Var medveten om hur din kropp och ditt sinne känner sig när du rör dig från liggande till sittande, till stående, till gång. Lägg märke till varje gång du för din kropp från en position till nästa.
- Varje gång du hör en telefon ringa, en fågel sjunga, ett tåg åka förbi, ett skratt, en biltuta, vinden i löven, ljudet från en dörr som stängs – använd varje ljud som en klocka som ringer dig tillbaka till här och nu. Lyssna verkligen, var närvarande och vaken.
- Under dagen, försök att så ofta du kan föra din medvetenhet till andningen, ta några fullt medvetna andetag.
- Varje gång du äter eller dricker någonting, ta dig en minut att andas. Titta på maten, försök att bli fullt medveten om allt som har närt dess växt. Kan du se solskenet, regnet, himlen, bonden, lastbilschauffören i din mat. Var medveten då du äter och tänk på att mat behövs för din fysiska hälsa. För ditt medvetande till synintrycken du får av maten, lukten av maten, smaken av maten, tuggandet av maten, nedsväljandet av maten.
- Lägg märke till din kropp när du går och står. Stanna till och notera din kroppshållning. Lägg märke till kontakten dina fötter har med marken. Känn att marken bär dig. Känn luften mot ditt ansikte, dina armar och dina ben när du går fram. Har du bråttom?
- Stanna till en eller flera gånger per dag. T ex då du kommer till ditt jobb, försök att sitta ner under några minuter. Känn att du sitter lugnt och tryggt, flytta in din koncentration till ditt centrum, säg slingan några gånger för dig själv ”jag känner mig lugn och trygg, jag känner mig lugn och trygg...”. Expandera ut i hela din kropp och säg till dig själv ”jag känner mig stark och glad, jag känner mig stark och glad...”, för slutligen ut ditt medvetande till din hud och säg till dig själv ”jag känner mig lätt och fri, jag känner mig lätt och fri...”.

- För din medvetenhet till ditt lyssnande. Kan du lyssna när någon pratar utan att hålla med eller emot, gilla eller tycka illa, eller att planera vad du ska säga när det är din tur? När du talar, kan du säga just det du behöver säga utan att överdriva eller underdriva? Har du någon gång kontakt med ditt sinne och din kropp när du lyssnar och talar?
- Varje gång du står och väntar i en kö, använd den tiden och det tillfället att notera hur du står och att vara medveten om din andning. Känn att din bukvägg rör sig. Är du otålig?
- Var medveten om områden i din kropp som känns spända under dagen. Se om du kan andas in vid dessa områden och när du andas ut se om spänningarna kan minska. Om du känner dig mycket stel i skuldror, axlar eller nedre delen av ryggen, har du någon möjlighet att stretcha eller göra yoga en gång per dag?
- Försök att föra mindfulness till så många aktiviteter som möjligt under dagen. Träna på att vara medveten då du borstar dina tänder, då du duschar, då du klär på dig och då du inte gör någonting.
- Före du går och lägger dig på kvällen, stanna till några minuter och för din medvetenhet till andningen. Försök att genomföra fem andetag med full medvetenhet.

3. Hemuppgift

- 1) Öva Sittande meditation från CD sex dagar denna vecka och skriv ner dina reaktioner i Hemuppgift formuläret.
- 2) Börja föra in SOBER- Andrum i ditt dagliga liv. Det bästa är om du både kan öva i dag för dag situationer som i utmanande situationer. Skriv ner när du har övat i hemuppgift formuläret.

4. Högrisk situationer

Mindfulness i högrisksituationer

På den här sessionen fokuserar vi på att hålla oss medvetna i utmanande situationer som tidigare var associerade med droganvändning eller andra reaktiva mönster. Vi lär oss att relatera på ett annorlunda sätt på stress. Vi tränar oss på att förhålla oss till högrisksituationer med medvetenhet snarare än att reagera automatiskt av gammal vana.

Vi går igenom allmänna och individuella återfallsrisker.

De tre största återfallsriskerna ur ett beroendemedicinskt perspektiv är:

1. Liten mängd av favoritdrogen
2. Stress
3. Återgång till gamla miljöer, i verkligheten eller i sinnet.

Från ett KBT/återfallspreventionsperspektiv är de tre största riskerna

1. Socialt tryck (inklusive sociala situationer som är associerade med substansanvändning)
2. Interpersonella konflikter (våldigt ofta med familjemedlemmar)
3. Negativa känslotillstånd ("negativ" borde kanske här bytas ut mot utmanande känslor).

Vi försöker tänka oss in i hur vi kan använda SOBER i utmanande situationer. Det är förstås viktigt att förstå att det kan vara svårt att använda SOBER i verkligheten. Det finns därför anledning att börja försöka använda SOBER i inte fullt så utmanande situationer.

4. Hemuppgift

- 1) Sittande meditation 6 av 7 dagar
- 2) Öva på SOBER – andrum regelbundet och när du utsätts för någon stressande, utmanande känsla, kroppssensation eller något annat som driver dig att reagera reaktivt. Skriv ner i Hemuppgift formuläret 'dagliga övningar'.
- 3) Öva gående meditation minst 2 gånger under veckan.

Idén med gående meditation är att koppla medvetenhet till kroppen samtidigt som du gör en daglig aktivitet. Du kan öva formellt på ett avskilt ställe där du kan gå fram och tillbaka. Du kan också öva som en del av en daglig rutin t ex när du går till bussen eller när du är ute och går med hunden. När du övar i ditt dagliga liv så kanske du kan prova att flytta din medvetenhet mellan själva förmiddagen av att gå, din erfarenhet av att se eller observera din andning.

5. Acceptans

Temat för femte sessionen är acceptans och att försöka hitta ett klokt förhållningssätt till sitt liv.

En acceptans för hur ditt liv har sett ut och ser ut just nu ger dig en god grund för att kunna komma vidare. En ökad acceptans gör dig också mycket mer flexibel. Om du är närvarande i livet som det är här och nu utan att döma får du mycket större frihet för att göra saker och att låta bli att göra saker. Om du kan låta tankar, kroppsfrömmelser och känslor som just nu finns hos dig få finnas där utan att försöka kontrollera dem befrias du från mycket av ditt kontrollbehov. Om du inte är beredd att släppa taget kommer du att klamra dig fast vid ditt gamla liv och ditt rörelseutrymme kommer att bli väldigt begränsat. Att vara öppen för något är inte detsamma som att säga att man vill ha det på det sättet. Om vi försöker att slåss emot verkligheten och inte accepterar saker och ting som de just nu är, är det lätt att du blir väldigt frustrerad och arg vilket kan vara en stark trigger för att ta ett återfall i substansanvändning eller något annat reaktivt mönster.

Förhållningssätt hämtade från 12-stepsbehandling.

Aware	Acceptance	Action
--------------	-------------------	---------------

AAA är en generell formel för att kunna genomföra positiva förändringar i livet. För att överhuvudtaget kunna göra någon förändring måste jag vara medveten om vad det är jag vill förändra. När jag blivit helt medveten om detta måste jag acceptera att jag just nu har det problem som jag så småningom vill göra någonting åt. Först när jag är helt medveten och verkligen har accepterat mitt "problem" kan jag göra någon form av förändring. Väldigt ofta är vi bara svagt medvetna om vad vi vill förändra samtidigt som vi överhuvudtaget inte accepterar att vi just nu har detta problem, som avslutning så gör vi en väldigt massa "action", detta brukar inte sluta väl.

Det är de två första A:na som vi arbetar mycket med under Mindfulness, d v s att bli medvetna och acceptera. Mycket av den action som vi gör är också helt motsats till hur vi brukar agera i vanliga fall. T ex att stanna upp och andas lugnt under tre minuter eller sätta sig på en kudde i en halvtimme.

GE MIG SINNESRO ATT ACCEPTERA DET JAG INTE KAN FÖRÄNDRA MOD ATT FÖRÄNDRA DET JAG KAN OCH VISHET ATT FÖRSTÅ SKILLNADEN

Sinnesrobönen ger mig en möjlighet att stanna till och avgöra om jag just nu ska göra någonting eller om jag bara ska stanna kvar och acceptera situationen precis som den är. Genom att öva på Mindfulness så blir vi hela tiden bättre på att veta om den här situationen/problemet ska läggas i "accepterande-korgen" eller i "förändringskorgen".

5. Hemuppgift

- 1) Praktisera Sittande meditation, Body scan eller Kropprörelser 6 dagar denna vecka.
Skriv ner i det Dagliga övningsformuläret
- 2) Praktisera SOBER-andrum regelbundet, närhelst du upptäcker en utmanande känsla eller kroppsförnimmelse, Eller när du upplever drivet till att bli reaktiv.
Skriv ner i det Dagliga övningsformuläret.
- 3) Använd SOBER-andrum i utmanande situationer. Skriv ner i det Dagliga övningsformuläret.

5. SOBER-andrum i utmanande situationer

Instruktion

I den vänstra kolumnen skriver du upp situationer (människor, miljö, relationer, känslor, händelser) som inträffade under veckan och kändes utmanande, triggande eller upplevdes som en högrisksituation. I nästa kolumn skriver du ner vad du noterade angående din reaktion, särskilda kroppsöppnimmelser, tankar eller känslor som kanske kan bli en trigger för dig i framtiden att ta till SOBER-andrum. I den tredje kolumnen skriver du om du lyckades använda SOBER-andrum eller inte. I den sista kolumnen skriver du ner ditt gensvar till situationen.

Högrisksituationer Triggers: människor, miljö, känslor, händelser	Reaktioner Kroppsöppnimmelser, tankar, känslor som kanske kan få dig att använda SOBER-andrum	SOBER- andrum Ja / Nej	Vilket gensvar, vad hände?

Notera att reaktionerna du skrivit ner i den andra kolumnen kan bli en trigger/nyckel för dig att stanna upp och ta ett andrum. Se om du kan känna igen dessa reaktioner och börja använda dem som påminnelser att gå ur din reaktiva automatpilot och börja observera dina vanor (upplevelser).

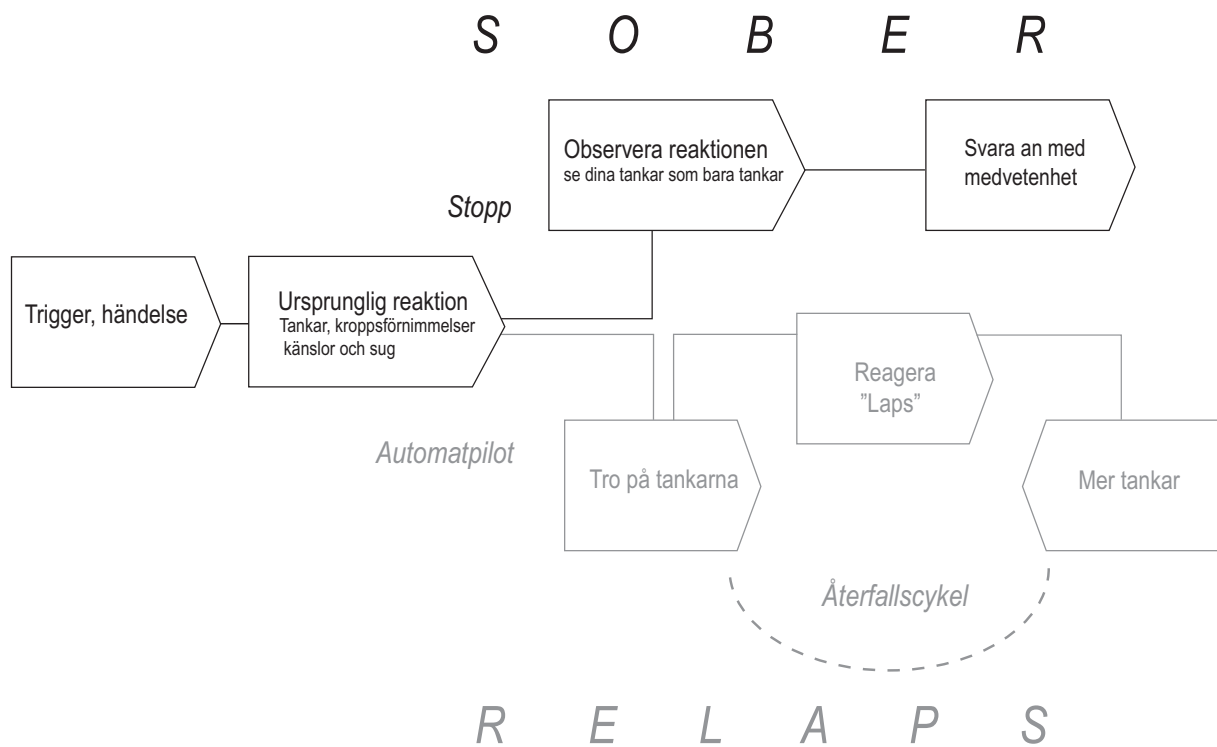
6. Att se tankar som tankar

Vi har många möjligheter under de här veckorna av Mindfulness-övning att se hur tankarna vandrar och vi sätter etiketten på det som pågår i vårt sinne som "tänkande". Vi har övat att vänligt föra tillbaka vår uppmärksamhet till andningen och kroppen. Nu vill vi fokusera på tankar, och börja uppmärksamma att tankar bara är ord och bilder som ibland är sanna men väldigt ofta inte är det. Det är inte så att vi på något sätt nedvärderar tankar, de hjälper oss förstås fantastiskt mycket, vi försöker bara ha ett friare förhållningssätt. Vi tittar också på hur vår ibland överdrivna tro på våra tankar kan föra oss in i återfall eller hålla oss kvar i mönster som vi inte alls vill vara i.

Här är några saker du kan göra med dina tankar:

1. Se dem bara komma och gå utan att känna att du behöver följa med dem (du kan tänka dig att du ligger på en sommaräng och ser små moln på himlen som kommer och går eller att du står på en bro och ser en flod inunder, följer enstaka löv som kommer under bron och sedan flyter iväg).
2. Betrakta dina tankar som mentala händelser snarare än fakta. Det kan vara sant att just den här händelsen ofta brukar följas av vissa känslor. Det är lätt att tänka sig att det är en sanning. Det är fortfarande upp till dig att bestämma om det är en sanning och hur du ska handskas med den.
3. Skriv ner dina tankar på ett papper. Detta låter dig se dem på ett sätt som är mindre emotionellt och överväldigande. Det är också så att pausen mellan att vi tänker tanken och skriver ner den ger dig lite tid att reflektera över dess innehåll.
4. Fråga dig själv följande frågor:
 - Dök den här tanken upp i mitt huvud automatiskt?
 - Stämmer den med fakta avseende just den här situationen?
 - Är det någonting runt den jag kan ifrågasätta?
 - Hur skulle jag ha tänkt på den vid ett annat tillfälle, i en annan sinnesstämning?
 - Finns det alternativ?
5. Vid särskilt jobbiga tankar kan det hjälpa om du ser på dem med balanserad och öppen sinnesstämning, som en del av din sittande övning: Låt ditt "visa sinne" ge det rätta perspektivet. Använd gärna den dialektiska modell som Sinnesro-bönen erbjuder.

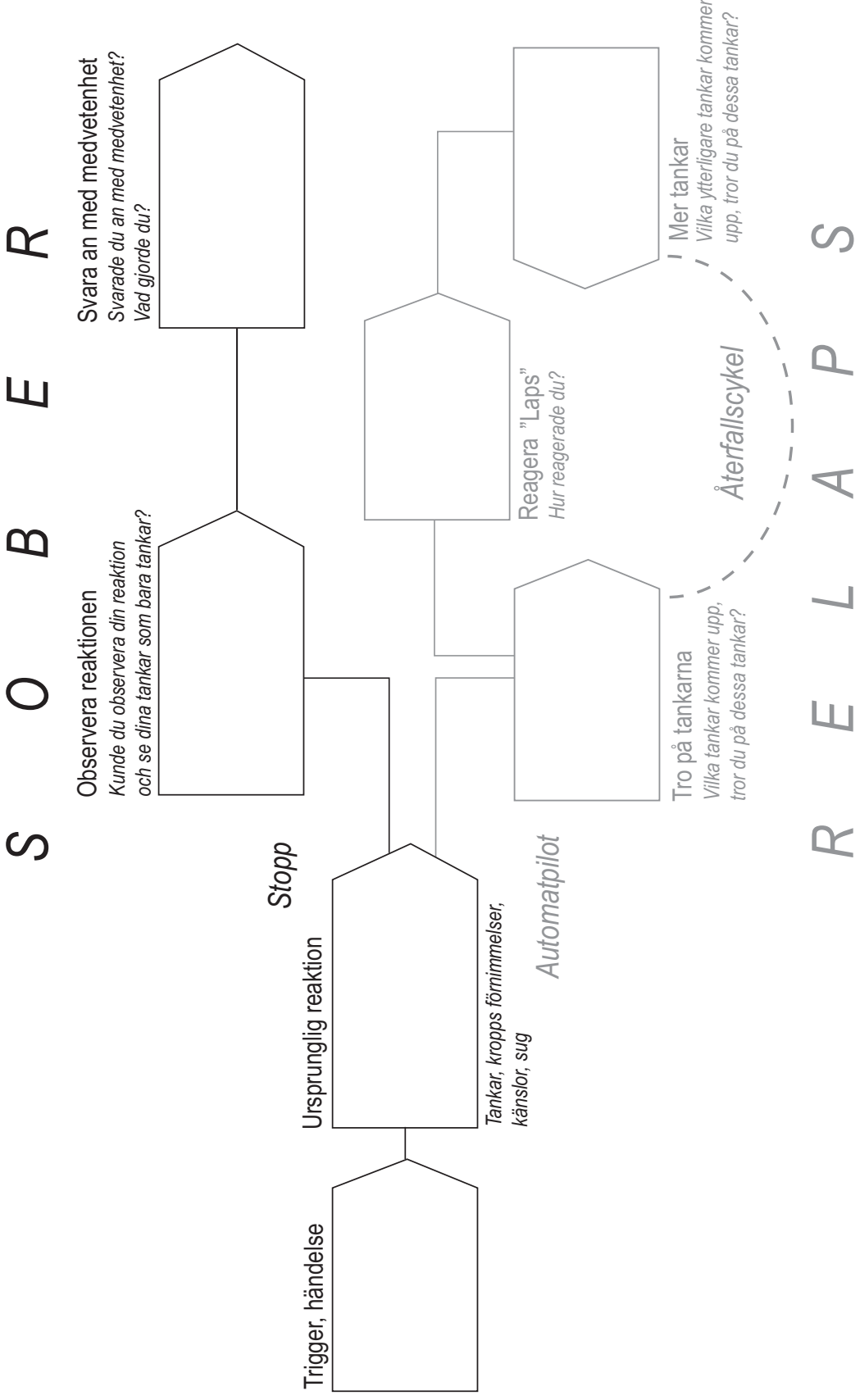
6. Återfalls cykeln



6. Hemuppgift

- 1) Välj din egen övning från CD-skivorna. Skriv ner i dagliga övningar.
- 2) Praktisera SOBER – andrum regelbundet och när något utmanande dyker upp. Skriv även ner detta i Dagliga övningar.
- 3) Fyll i Återfallscykel – arbetsschemat.

6. Återfalls cykeln arbetsschemat



7. Livsstil och balans

Att ta hand om sig själv

Vi har de senaste veckorna verkligen försökt lägga märke till speciella situationer, tankar och känslor som utsätter oss för risk för återfall. Under den här sessionen försöker vi få ett lite bredare perspektiv av våra liv och identifiera de aspekter av livet som stödjer ett hälsosamt och mer vitalt liv och de aspekter av vårt liv som ökar våra risker. Att ta hand om sig själv är att försöka se till att sådant som ger mig energi och är närande för mig får en så stor del av mitt liv som möjligt. I en tidig återhämtningfas av destruktivt liv så bör vi lägga ner mycket energi på att finna denna balans. Vi försöker se hur en vanlig dag i vårt liv kan se ut, vi försöker värdera vilka delar som är närande och vilka delar som är tärande. Därefter försöker vi förstå om det finns någorlunda enkelt vi kan göra för att göra lite fler saker som hjälper oss i vår återhämtning och lite färre saker som stjälper oss och tar energi från oss.

Vi försöker också både öva på och förstå hur medkänsla både för oss själva och andra är någonting som verkligen hjälper oss att må bättre på alla plan.

7. Hemuppgift

- 1) Bland de olika formerna av formella övningar som vi tränat på under kursen ska du försöka göra ett schema som du kan använda regelbundet. (T ex Sittande meditation 3 gånger per vecka och Body scan 3 gånger per vecka eller helt enkelt att sitta 6 gånger per vecka) Se till att du genomför ditt program den här veckan.
- 2) Öva SOBER andrum 3 gånger eller fler varje dag (på regelbundna tider efter schema och så ofta som möjligt när du upplever obehagliga tankar, känslor eller känner ett sug efter droger eller andra dysfunktionella mönster).
- 3) Genomför åtminstone 3 aktiviteter som du vet ger dig god energi. Välj från listan under punkt 2 på arbetsschemat för dagliga aktiviteter.

7. Dagliga övningar

Skriv ner i hemuppgiftsformuläret varje gång du tränar. Skriv gärna ner om någonting kommer upp under dina övningar som vi kan prata om vid nästa möte.

Dag/Datum	Träning (Ja/Nej)	Kommentarer
Onsdag Datum:		
Torsdag Datum:		
Fredag Datum:		
Lördag Datum:		
Söndag Datum:		
Måndag Datum:		
Tisdag Datum:		

8. STAI-T

Namn : _____ Datum: _____

Nedan följer några påstående som människor har använt för att beskriva hur man känner sig. Läs varje påstående noga och ringa sedan in den siffra som bäst beskriver hur du vanligen känner dig. Det finns inga riktiga eller felaktiga svar. Använd inte för mycket tid på varje påstående utan svara som du tycker bäst beskriver hur du vanligen känner dig.

	1	2	3	4
	----- ----- ----- -----			
	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
1. Jag känner mig angenäm.	1	2	3	4
2. Jag blir fort trött.	1	2	3	4
3. Jag känner mig gråtfärdig.	1	2	3	4
4. Jag önskar att jag kunde vara lika lycklig som andra verkar vara.	1	2	3	4
5. Jag går miste om saker för att jag inte kan bestämma mig fort nog.	1	2	3	4
6. Jag känner mig utvilad.	1	2	3	4
7. Jag är "lugn och samlad".	1	2	3	4
8. Jag känner att svårigheter växer upp så att jag inte kan klara av dem.	1	2	3	4
9. Jag oroar mig för mycket över något som egentligen inte spelar någon roll.	1	2	3	4
10. Jag är lycklig.	1	2	3	4
11. Jag är benägen att ta saker och ting för allvarligt.	1	2	3	4
12. Jag saknar självförtroende.	1	2	3	4
13. Jag känner mig trygg.	1	2	3	4
14. Jag försöker att undvika att ta itu med kriser och svårigheter.	1	2	3	4
15. Jag känner mig nedstämd.	1	2	3	4
16. Jag är belåten.	1	2	3	4
17. Någon oväsentlig tanke far genom huvudet och stör mig.	1	2	3	4
18. Jag tar besvikelser så hårt att jag inte kan få dem ur mina tankar.	1	2	3	4
19. Jag är en stabil person.	1	2	3	4
20. Jag blir spänd och upprörd när jag tänker på mina aktuella bekymmer och intressen.	1	2	3	4

8. STAI-S

Namn : _____ Datum: _____

Nedan följer några påstående som människor har använt för att beskriva hur man känner sig. Läs varje påstående noga och ringa sedan in den siffra som bäst beskriver hur du känner dig just nu, i detta ögonblick. Det finns inga riktiga eller felaktiga svar. Använd inte för mycket tid på varje påstående utan svara som du tycker bäst beskriver dina nuvarande känslor.

	1	2	3	4
	Inte alls	Något	En hel del	Väldigt mycket
1. Jag känner mig lugn.	1	2	3	4
2. Jag känner mig trygg.	1	2	3	4
3. Jag är spänd.	1	2	3	4
4. Jag är ångestfylld.	1	2	3	4
5. Jag känner mig väl till mods.	1	2	3	4
6. Jag känner mig upprörd.	1	2	3	4
7. Jag oroar mig över tänkbara olyckor.	1	2	3	4
8. Jag känner mig utvilad.	1	2	3	4
9. Jag känner mig ängslig.	1	2	3	4
10. Jag känner välbefinnande.	1	2	3	4
11. Jag känner mig självsäker.	1	2	3	4
12. Jag känner mig nervös.	1	2	3	4
13. Jag är uppgad.	1	2	3	4
14. Jag känner mig överkänslig.	1	2	3	4
15. Jag är avslappnad.	1	2	3	4
16. Jag känner mig belåten.	1	2	3	4
17. Jag är orolig.	1	2	3	4
18. Jag känner mig överspänd och "skakis".	1	2	3	4
19. Jag känner mig glad.	1	2	3	4
20. Jag känner mig angenäm.	1	2	3	4

8. FFMQ

Skatta följande påståenden genom att använda den bifogade skalan. Skriv den siffra på den tomma raden som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

1	2	3	4	5
Stämmer aldrig eller mycket sällan	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer mycket ofta eller alltid

- _____ 1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen.
- _____ 2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor.
- _____ 3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga.
- _____ 4. Jag uppfattar mina känslor utan att behöva reagera på dem.
- _____ 5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad.
- _____ 6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp.
- _____ 7. Jag har lätt att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar.
- _____ 8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt.
- _____ 9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem.
- _____ 10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör.
- _____ 11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen.
- _____ 12. Det är svårt för mig att hitta de rätta orden för att beskriva vad jag tänker.
- _____ 13. Jag blir lätt distraherad.
- _____ 14. Jag tycker att en del av mina tankar är onormala eller dåliga, och att jag inte borde tänka på det sättet.
- _____ 15. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte.
- _____ 16. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka vad jag tycker om saker och ting.
- _____ 17. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga.
- _____ 18. Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet.
- _____ 19. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den.
- _____ 20. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar.

1	2	3	4	5
Stämmer aldrig eller mycket sällan	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer mycket ofta eller alltid

- _____ 21. I svåra situationer kan jag stanna upp i stället för att reagera på en gång.
- _____ 22. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden.
- _____ 23. Det är som om jag "går på automatik" utan att vara särskilt medveten om vad jag gör.
- _____ 24. När jag har känt känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, blir jag lugn snart efteråt.
- _____ 25. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör.
- _____ 26. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar.
- _____ 27. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord.
- _____ 28. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem.
- _____ 29. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något.
- _____ 30. Jag tycker att en del av mina känslor är dåliga eller olämpliga och att jag inte borde känna dem.
- _____ 31. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former eller mönster av ljus och skugga.
- _____ 32. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser.
- _____ 33. När jag har tankar eller inre bilder som gör mig känslomässigt upprörd, noterar jag dem bara och släpper dem sedan
- _____ 34. Jag arbetar eller gör uppgifter automatiskt utan att vara närvarande i det jag gör.
- _____ 35. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, värderar jag mig själv som bra eller dålig, beroende på vad tanken eller bilden handlar om.
- _____ 36. Jag är uppmärksam på hur mina känslor påverkar mina tankar och beteenden.
- _____ 37. Jag kan vanligtvis beskriva ganska detaljerat hur jag känner mig i ett visst ögonblick.
- _____ 38. Jag kommer på mig själv att göra saker utan att vara uppmärksam.
- _____ 39. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar.

8. MADRS-S

Namn Ålder Kön Datum kod Summa

--

Avsikten med detta formulär är att ge en detaljerad bild av **Ditt** nuvarande sinnestillstånd.

Vi vill alltså att **Du** skall försöka gradera hur **Du** mått under de senaste tre dygnet.

Formuläret innehåller en rad olika påståenden om hur man kan må i olika avseenden.

Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.

Ringa in eller ange den siffra som Du tycker bäst stämmer med hur Du mått de **senaste tre dagarna**.

Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

1. Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods.

Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt

0. Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.

1. _____

2. Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.

3. _____

4. Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.

5. _____

6. Jag är totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

Skattning

--

KOM IHÅG att bedömningen endast gäller de tre senaste dagarna
--

8. Utvärdering

Kursen är nu slut och vi har träffats åtta gånger tillsammans. Mellan varje sammankomst har ni haft hemuppgifter. Meningen är nu att ni med hjälp av det ni lärt er och med de CD-skivor ni har fått ut ska kunna fortsätta eller snarare påbörja ett livslångt övande.

I samband med kursavslutning vill jag nu ställa några frågor och ge er chans att kommentera kursinnehållet.

Först några korta påståenden som ni värderar från 1-5 där 1 står för stämmer inte alls och 5 står för överensstämmer mycket väl.

1. Kursen som helhet har varit väldigt givande.
2. Jag skulle mer än gärna rekommendera någon som lever i ungefär samma livssituation som jag gör att gå kursen.
3. Jag tror att nästan alla människor kan ha nytta av en sådan här kurs.
4. Upplägget på kursen verkar väl genomtänkt.
5. Kursen genomfördes på ett professionellt sätt.
6. Det material som delades ut vid varje kurstillfälle gav en god sammanfattning och bra råd inför veckans hemarbete.
7. CD-skivorna som delades ut var bra och lätta att använda sig av vid hemövningarna.
8. Upplägget vid de enskilda kurstillfällena med praktiska övningar, möjlighet till kommentarer samt smärre föreläsningar kändes väl balanserat.

På följande frågor får ni möjlighet att ge några kortare kommentarer till hur ni upplevde kursen

1. Kan du ge en kort sammanfattning av dina intryck av kursen.

2. Vad tyckte du var bäst under kursen?

3. Vad tyckte du var mindre bra?

4. Kan du nämna något du tycker man borde ändra eller lägga till?

5. Tror du att du om 5 år kommer kunna se tillbaka på denna kurs och känna att den i viss mån innebar början på en förändring, till det bättre, av ditt liv.
