

### **Informationen zur Achtsamkeitsgruppe bei extra – ambulant!**

*Ansprechpartnerin: Sophia Küster-Benkhofer, Tel. 089 / 23 03 2000*

„Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit“ ist ein Programm, bei dem achtsamkeitsbasierte Meditationstechniken und bisherige Ansätze zur Rückfallprävention miteinander verbunden werden. Es soll als ambulantes Gruppenprogramm die Aufrechterhaltung der Abstinenz und einen nachhaltigen Lebensstil der Teilnehmerinnen fördern.

#### **Inhalte des Programms sind:**

- Ermittlung von persönlichen Auslösern und Risikosituationen sowie Übung praktischer Bewältigungsfertigkeiten
- Achtsamkeitstechniken, die die eigene Wahrnehmung schärfen
- Unmittelbares Erleben der Teilnehmer\*innen in Interaktion mit der Gruppe
- Versuch der Beschreibung im gegenwärtigen Augenblick (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle)
- Differenzierung zwischen dem unmittelbaren Erleben und gedankliche Fluchten, Ausweichen, Verschlimmern bzw. Reaktionen auf dieses Erleben (Geschichten erzählen, bewerten etc.)
- Tägliches, selbstständiges Üben zu Hause und
- Thematisierung eventuell auftretender Schwierigkeiten dabei