

IRRT-ER (imagery rescripting & reprocessing therapy) als Emotionsregulationstraining

Ein Emotionsregulationstraining zur Bearbeitung und Prävention von Verhaltensrückfällen bei psychischen Störungen (z.B. Angst, Zwang, Borderline-PS, Essstörungen, Sucht, etc.).

Bei der IRRT handelt es sich um eine effektive Behandlungsmethode belastungsabhängiger psychischer Störungen wie posttraumatische, depressive, Angst- und Trauerreaktionen. In der Fortbildung wird das Behandlungsprinzip der IRRT als Emotionsregulationstraining hergeleitet und anhand von Videopräsentationen anschaulich erläutert. Die methodischen Grundpfeiler sind dabei: Sokratische Haltung, Imagination, die Arbeit mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen sowie sprachliche und konzeptionelle Genauigkeit. Der Ansatz IRRT-ER stellt eine neue und äusserst wirkungsvolle Form der Bearbeitung und Prävention von Verhaltensrückfällen dar. Dabei erlebt der oder die Betroffene die Situation des Rückfalls in der Imagination noch einmal nach und konfrontiert in einer zweiten Phase der Imagination als AKTUELLES-ICH das DAMALIGE-ICH im Moment der höchsten emotionalen Anspannung. Im weiteren Ablauf kommt es durch Kommunikation beider ICH-Zustände zu Selbstberuhigung und -tröstung. Das strukturierte Vorgehen fördert die Kompetenz zu emotionaler Selbstunterstützung, trägt zu Akzeptanz und Toleranz gegenüber negativen Emotionen bei und unterstützt die Modifikation negativer Emotionen. Somit kann IRRT-ER als zukunftsweisender Ansatz verstanden werden, der für eine gelingende Emotionsregulation die entscheidenden emotionalen Kompetenzen (Berking, 2014) trainiert.

Die meisten Verfahren zur Bearbeitung von Verhaltensrückfällen bzw. zur Verbesserung der Emotionsregulation sind explizite Verfahren, wie zum Beispiel Rückfallanalysen, Notfallpläne, etc... Das bedeutet, dass die Betroffenen ihre Verhaltensrückfälle im stabilisierten und beruhigten Zustand analysieren und Strategien entwickeln, die ihnen in der nächsten Risikosituation helfen sollen, auf dysfunktionales bzw. selbstschädigendes Verhalten zu verzichten. Allerdings geschehen die meisten Verhaltensrückfälle nicht im beruhigten und stabilisierten Zustand, sondern ganz im Gegenteil unter emotionaler Aktivierung. Aus diesem Grund ist es unbedingt notwendig, dass Betroffene sich darin üben können, im emotional aktivierten Zustand sich selbst funktional zu regulieren. Diese Möglichkeit bieten erlebensorientierte implizite Verfahren. IRRT-ER ist so konzipiert, dass Betroffene in der Imagination emotionale Selbstunterstützung und Emotionstoleranz unter emotionaler Aktivierung einüben können.

Nach Berking und seinem Modell der adaptiven Emotionsregulation (2014) sind bewusstes Wahrnehmen, Erkennen und Benennen und Analyse der Ursachen wichtige Qualitäten der Emotionsregulation. Ganz zentral allerdings finden sich zudem die Fähigkeiten zur emotionalen Selbstunterstützung und zur Akzeptanz und Toleranz unangenehmer Gefühle. IRRT-ER unterstützt und trainiert genau diese emotionalen Kompetenzen.

Die Fortbildung umfasst einerseits das Kennenlernen und Beherrschen der Grundprinzipien der IRRT. Zudem findet ein Focus auf die Anwendung als Emotionsregulationstraining statt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Supervision im Einzel- und Gruppensetting.

Die Fortbildungsreihe befähigt zur selbstständigen Anwendung der Methode IRRT-ER. Der interdisziplinäre Austausch und Beispiele sowie Erfahrungen der Teilnehmenden sind wichtige Elemente.

Inhalt/Themen

- Emotionsregulation
- Emotionale Selbstunterstützung
- Akzeptanz und Toleranz gegenüber unangenehmen Gefühlen
- Imagination
- Bearbeitung und Prävention von Verhaltensrückfällen

Zielgruppe

Fachpersonen aus dem Arbeitsfeld Psychiatrie und Psychotherapie, die sich für eine tiefgreifende und wirksame Methode zur Emotionsregulation interessieren.

Referenten

Martin Fleckenstein, eidg. anerkannter Psychotherapeut, SIFAP, Windisch

Dr. Rolf Köster, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, IRRIT- Institut Schweiz, Bremgarten

Umfang/Dauer

3 Seminare à 2 ½ Tage (20 UE pro Seminar, 1 UE = 45 Min.)

10 Einzelsupervisionen à 45 min (können auch in Kleingruppen zusammengefasst werden)

Datum/Zeit

Seminar 1: 29. – 31. August 2024

Seminar 2: 10. – 12. Oktober 2024

Seminar 3: 21. – 23. November 2024

Do.: 13.00 bis 18 Uhr; Fr.: 09.15 bis 16.45 Uhr; Sa.: 9.15 Uhr bis 15.45 Uhr

Ort

Kunzwerk Hauptgebäude, Alte Spinnerei 9, 5210 Windisch

Kontakt

mail@sifap.ch

Kosten

CHF 560.– pro Seminar

Anmeldefrist

30 Tage vor Seminarbeginn. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Abmeldung

Bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, bei späterer Abmeldung ist 30% der Kursgebühr geschuldet.