

IRRT-ER – Ein Emotionsregulationstraining zur Rückfallprävention und -bearbeitung

Bei der IRRT (imagery rescripting & reprocessing therapy) handelt es sich um eine effektive Behandlungsmethode belastungsabhängiger psychischer Störungen wie posttraumatische, depressive, Angst- und Trauerreaktionen. In der Ausbildung wird das Behandlungsprinzip der IRRT als Emotionsregulationstraining zur Rückfallbearbeitung in der Suchttherapie hergeleitet und anhand von Video-präsentationen anschaulich erläutert. Die methodischen Grundpfeiler sind dabei: Sokratische Haltung, Imagination, die Arbeit mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen sowie sprachliche und konzeptionelle Genauigkeit. Der Ansatz der IRRT-ER stellt eine neue und äusserst wirkungsvolle Form der Rückfallbearbeitung und -prävention dar. Dabei erlebt der:die Patient:in die Situation des Rückfalls in der Imagination noch einmal nach und konfrontiert in einer zweiten Phase der Imagination als «aktuelles Ich» das «damalige Ich» («Craving-Ich») im Moment der Konsumentscheidung. Im weiteren Ablauf kommt es in der inneren Kommunikation 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 gelingende Emotionsregulation und die für die Abstinenzsicherheit oder Konsumkontrolle entscheidenden emotionalen Kompetenzen (Berking, 2014) trainiert.

Die Ausbildung umfasst einerseits das Kennenlernen und Beherrschen der Grundprinzipien der IRRT. Zudem findet ein Fokus auf die Anwendung als Emotionsregulationstraining statt, welches spezifisch in der Suchttherapie als Rückfallbearbeitungs- und Rückfallpräventionstraining zur Anwendung kommt, aber auch im Kontext anderer Emotionsregulationsstörungen (u.a. emotional instabile Patient:innen) wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Die meisten Verfahren zur Rückfallbearbeitung sind explizite Verfahren, wie zum Beispiel Rückfallanalysen, Notfallpläne etc. Das bedeutet, dass der oder die Betroffene einen Rückfall im stabilisierten und beruhigten Zustand analysiert und Strategien entwickelt, die in der nächsten Risikosituation helfen sollen, auf Suchtmittelkonsum zu verzichten bzw. den Konsumplan einzuhalten. Allerdings geschehen die meisten Rückfälle 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 die Abstinenz bzw. ihren Konsumplan aufrechtzuerhalten. 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.

Der interdisziplinäre Austausch und Beispiele sowie Erfahrungen der Teilnehmenden sollen ihren Platz haben.

Themen

- Emotionsregulation
- Rückfallbearbeitung und Rückfallprävention
- Imagination
- Anwendung bei anderen Emotionsregulationsstörungen

Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen die theoretischen Grundlagen der Emotionsregulation in der Suchttherapie.
- verstehen die Methode und das Potential des IRRT-ER.
- wissen um die diagnostische Aussagekraft des IRRT-ER.
- sind in der Lage die Methode selbständig anzuwenden.

Umfang und Zertifizierung

Die Ausbildung umfasst 3 Seminarblöcke à 2 ½ Tage und soll zur selbständigen Anwendung der Methode IRRT-ER befähigen. Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung des Fachverbands Sucht.

Um eine Zertifizierung zu erhalten, werden zusätzlich 10 Einzelsupervisionen à 45 min (auch in Kleingruppen möglich) vorausgesetzt, die direkt mit den Supervisoren vereinbart und abgerechnet werden.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Fachpersonen aus dem Arbeitsfeld Sucht, die sich für eine tiefgreifende und wirksame Methode zur Rückfallbearbeitung und Emotionsregulation interessieren.

Referenten

Martin Fleckenstein, Psychologe MSc, eidg. anerk. Psychotherapeut, Praxis Alte Spinnerei GmbH, Schweizer Institut für angewandte Psychotherapie SIFAP.

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

1. Block:	Montag bis Mittwoch, 17. bis 19. Juni 2024
2. Block:	Montag bis Mittwoch, 19. bis 21. August 2024
3. Block:	Montag bis Mittwoch, 14. bis 16. Oktober 2024

Zeiten: Montag jeweils 13.15 bis 18.00 Uhr
Dienstag jeweils 9.15 bis 17.00 Uhr
Mittwoch jeweils 9.15 bis 16.00 Uhr

Ort:

1. Block: [Pädagogische Hochschule Zürich](#) (Zürich HB, Ausgang Europaallee)
Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

2. & 3. Block: [Pfarreizentrum Liebfrauen](#)
Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Kosten: Fr. 2'250.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 2'625.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen
Die Platzzahl ist beschränkt.
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.