



IRRT zur Behandlung von Trauerstörungen

IMAGERY RESCRIPTING & REPROCESSING THERAPY

Online-Workshoptage 2023

An zwei Workshoptagen, die im Abstand von 4-6 Wochen stattfinden, wird die Behandlung von anhaltenden Trauerstörungen mit IRRT vermittelt. Die beiden Workshoptage bauen jeweils aufeinander auf und sollten zusammen gebucht werden. Man kann aber auch den ersten Tag im Frühjahr, den zweiten im Herbst buchen. Die Workshops werden als Videokonferenz mit dem Programm Zoom (zoom.us) durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten vor dem Workshop eine persönliche Einladung per Mail mit den Zugangsdaten.

Zielgruppen:

- Psychologische und ärztliche Psychotherapeutinnen (auch noch in Weiterbildung), die die IRRT bereits kennengelernt haben und den IRRT-Ansatz zur Behandlung anhaltender Trauerstörungen vertieft kennenlernen möchten.
- Für zertifizierte IRRT-Therapeutinnen Level 1 werden die beiden Workshoptage zusammen als ein Theorieseminar für die Erlangung von Level 2 anerkannt.

Termine:

Frühjahr (2023 A) Mo 15.05.23 und Mo 19.06.23
Herbst (2023 B) Do 02.11.23 und Do 07.12.23

Workshopzeiten (je Workshoptag 10 Unterrichtseinheiten [UE] à 45'):
09:00 – 18.00, Mittagspause 12:30 - 13:30

Die Workshops werden deutschsprachig geführt. Englische und schweizerdeutsche Videos sind übersetzt.

Workshopleitung



Dr. med. Rolf Köster, Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie FMH,
Zertifizierter Psychotraumatheapeut
DeGPT, Ärztl. Leiter: ZPPB, Zentrum für
Psychiatrie, Psychotherapie & Beratung,
Schwerpunkt Psychotraumatologie,
Weiterbildungen in EMDR, Prolonged
Exposure, BEPP;
IRRT-Trainer und -Supervisor.
info@irrt.ch www.irrt.ch



lic.phil. & M.Sc. Silvia Köster,
Eidgen. anerkannte Psychotherapeutin,
Ltd. Psychologin: ZPPB, Zentrum für
Psychiatrie, Psychotherapie & Beratung,
IRRT-Trainerin und -Supervisorin
silvia.koester@drkoester.ch

ANHALTENDE TRAUER

Die **anhaltende Trauer** (früher auch komplizierte, traumatische, prolongierte, pathologische oder morbide Trauer genannt) wird erst seit wenigen Jahren als umschriebenes Krankheitsbild anerkannt und erschien erstmals als eigenständige Diagnose in der 11. Version der International Classification of Diseases (ICD-11, WHO, Einführung Anfang 2022).

Die anhaltende Trauer zeigt eine hohe Komorbidität mit Depressionen, posttraumatischen Störungen und Angststörungen. Viele für psychische Störungen erfolgreiche psychotherapeutische Behandlungskonzepte zeigen aber bei anhaltender Trauer eine nur mässige Erfolgsrate. Eine anhaltende Trauerstörung erfordert in der Regel ein auf die Störung spezifisch abgestimmtes Vorgehen.

Aus psychologischer Sicht verlangt ein erfolgreicher Trauerprozess die Bewältigung der folgenden Herausforderungen für die Hinterbliebenen:

- Das Zulassen und Durchleben der auftretenden Gefühle (Trauer, Ohnmacht, Wut, Angst, Sehnsucht, Einsamkeit, Verlassenheit, Schuld, Erleichterung)
- Die Akzeptanz des Verlusts als schmerzhaft Realität
- Die bildhafte oder symbolische Integration des Verstorbenen in die eigene Biografie, das Alltagsbewusstsein und das zukünftige Leben
- Das Wiederaufnehmen der Alltagsaufgaben (Arbeit, Beziehungen, Partnerschaft, spirituelle Orientierung)

Wenn dieser Prozess an irgendeinem Punkt blockiert ist, kann die Symptomatik einer anhaltenden Trauerstörung entstehen.

IRRT

IMAGERY RESCRIPTING & REPROCESSING THERAPY

IRRT ist eine auf Imagination basierende Therapiemethode, die ursprünglich zur Behandlung von Traumafolgestörungen eingesetzt wurde. In den letzten zehn Jahren wurde die Methode kontinuierlich weiterentwickelt, wodurch das Indikationsspektrum erheblich ausgeweitet werden konnte. Heute können mit IRRT sämtliche belastungsinduzierten psychischen Störungen (z. B. Angststörungen, Depressionen, anhaltende Trauerstörungen, Anpassungsstörungen), Störungen im Selbstbezug (z.B. Selbsthass, Selbstvernachlässigung), Emotionsregulationsstörungen sowie bestimmte Persönlichkeitsstörungen behandelt werden.

Hauptaspekte der IRRT-Behandlung:

- Arbeit in der **Imagination** auf der INNEREN BÜHNE der Patientin, was einen unmittelbaren Zugang zur emotionalen Ebene ermöglicht.
- Arbeit mit **verschiedenen Persönlichkeitsanteilen** als Protagonisten auf der INNEREN BÜHNE des Patienten (Heutiges Ich, Damaliges Ich, verinnerlichtes Bild des Verstorbenen, verinnerlichte Täterbilder bei Posttraumatischen Störungen).
- **Sokratische Haltung** der Therapeutin, d. h. eine inhaltlich offene, fragende und paraphrasierende Haltung. Die Therapeutin gibt lediglich den formalen Rahmen der Imagination vor und hält den Patienten „auf Kurs“. Die inhaltliche Ausgestaltung des Prozesses ist Aufgabe des Patienten.
- Bewusste **Beachtung einer sprachlichen Genauigkeit** in der Formulierung der Fragen und Aussagen der Therapeutin.
- Bewusste **Beachtung einer konzeptuellen Genauigkeit**, d. h. die Therapeuten nehmen möglichst genau wahr, in welcher Phase und auf welcher Ebene des Therapieprozesses sich die Patientin in einer IRRT-Sitzung gerade befindet.

Vorbereitende Literatur:



Köster, R. & Schmucker, M. (2016, 2. Aufl. 2020):

*IRRT zur Behandlung anhaltender Trauer
Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy
in der Praxis*
Stuttgart: Klett-Cotta

„... besonders lesenswert und faszinierend:
eine wunderbare Erweiterung der IRRT-
Methode.“
Andreas Maercker

- Die Therapeutin arbeitet **prozessorientiert, nicht ergebnisorientiert**, d.h. es geht in der Sitzung darum, dem Patienten zu ermöglichen, seinen eigenen Prozess zu gestalten und nicht, vorbestimmte Ziele zu erreichen.

IRRT ZUR BEHANDLUNG ANHALTENDER TRAUER

In einer IRRT-Trauersitzung kommt es zu einer imaginativen Begegnung des Patienten mit dem Verstorbenen. Dabei entsteht eine intensive emotionale Auseinandersetzung zwischen den beiden Protagonisten auf der INNEREN BÜHNE, in deren Verlauf die blockierten Schritte in der Trauerverarbeitung spontan aufgelöst werden können, interessanterweise oft durch Aussagen und Reaktionen des Verstorbenen.

PROGRAMM

Workshoptag 1

- Was ist Trauer? Was ist anhaltende Trauer?
- Übliche Therapiemethoden, klinische Interventionen
- Kurze Rekapitulation der Grundlagen der IRRT
- Das IRRT-Modell bei anhaltender Trauer
- Video-Beispiele
- Gegenseitige Übungen der Teilnehmenden
- Live-Demonstrationen
- Fallkonzeptionen der Teilnehmenden

Workshoptag 2

- Kurze Rekapitulation des ersten Workshops
- Video-Demonstrationen bei komplexeren Fällen und Verläufen
- Grundlagenvertiefung anhand der Analyse von IRRT-Trauersitzungen der Teilnehmenden, Theoriediskussion
- Live-Demonstrationen
- Weitere Fallkonzeptionen der Teilnehmenden

ANMELDUNG

- **Per E-Mail via:** info@irrt.ch
- Zusage nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr
- Pro Workshoptag werden 8 Fortbildungspunkte bescheinigt, d.h. für beide Tage 16 CME-Punkte.

KOSTEN

340 CHF pro Workshoptag, bei gleichzeitiger Buchung beider Workshoptage innerhalb eines Zyklus (A oder B) 650 CHF (für Angehörige der PDAG oder des TNP 310 CHF bzw. 590 CHF)

Bankverbindung:

Aus der Schweiz: Dr. Rolf Köster, 5620 Bremgarten, Raiffeisenbank 5621 Zufikon, IBAN CH18 8080 8009 6772 2301 6

Aus der EU: Dr. Rolf Köster ZPPB, 5620 Bremgarten, Schweiz, Bank: WISE, Av. Louise 54 (S 52), Brussels 1050, Belgium, IBAN BE91 9670 3926 6976 **1 EURO = 1 CHF**



Köster, R. & Köster, S. (2021):

*Anhaltende Trauer:
Therapeutisches Vorgehen mit IRRT*
DNP - Der Neurologe und Psychiater.
22 (6), S. 37-43.