

Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT)

Mini Manual

Uferdig utkast av 4. august 2009,

Tomas Formo Langkaas

Forhåndsarbeid

- Vurdere om forutsetninger og indikasjoner for IRRT er tilstede
- Gi informasjon om og innhente samtykke for behandlingsmetoden
- Registrere utgangsnivå av kjernesymptomer (forekomst av tilbakeglimt/mareritt) for å kunne spore endring

Forberedelse til visualisering

- Klargjøre lydopptaksutstyr
- Klargjøre registreringsskjemaer for IRRT
 - Forekomst av kjernesymptomer siden sist
 - Registrering av ubehagsnivå under visualisering
 - Opplevelse av visualisering (PIQ-A)
 - Registrering av ubehagsnivå under hjemmeoppgave
- Ha satt av opptil 90 minutter for en visualiseringssesjon
- Ha klokke tilgjengelig

Før visualisering

- Sjekk forekomst av kjernesymptomer (mareritt/tilbakeglimt) siden sist og registrer eventuelle endringer
- Sjekk personens erfaringer siden sist og registrer eventuelle endringer
- Vurder om det er hensiktsmessig å gjennomføre visualisering
- Avklar hvilket minne som skal brukes for visualisering (mest plagsomme tilbakeglimt/mareritt den siste tiden)

Visualisering

- Gjennomfør alltid alle 3 faser uten opphold
- Begynn med å gi standard informasjon om visualisering og om registrering av ubehagsnivå

”Denne behandlingen innebærer at du bes om å konfrontere minner og scener som vil medføre en del angst og ubehag. Jeg kommer til å be deg om å følge med på og bedømme graden av ubehag du opplever på en skala fra 0 til 100. 100 vil være et signal om at du er ekstremt opprørt, tilsvarende så sterkt ubehag du har følt noen gang. 0 vil være et signal om at du ikke føler noe ubehag eller uro i det hele tatt. Med utgangspunkt i denne skalaen, hvor opprørt føler du deg akkurat nå?”

”Jeg kommer nå til å be deg om å gjenkalle minnene om den traumatiske hendelsen. Det er best om du lukker øynene slik at du ikke blir forstyrret av andre inntrykk. Jeg vil be deg om å gjenkalle disse smertefulle minnene så levende som mulig. Det er av betydning at du beskriver hendelsen i nåtidsform, som om det skjer her og nå. Vi kommer til å samarbeide om dette. Dersom det begynner å oppleves ubehagelig og du ønsker å forlate bildene, vil jeg hjelpe deg å fastholde dem og å gjenopprette opplevelse av trygghet. Omtrent hvert tiende minutt kommer jeg til å be deg om å bedømme graden av ubehag på en skala fra 0 til 100. Jeg ber om at du svarer raskt og ikke forlater bildene. Har du noen spørsmål før vi begynner?”

- Avklar eventuelle spørsmål personen har før dere begynner

Fase I: Visualisering av hendelsen

Mål: Å aktivere problematiske kognisjoner og følelser knyttet til den traumatiske hendelsen

1. Begynn med å gi startinstruksjon for fase I:

”Jeg ber deg nå om å lukke øynene og se for deg begynnelsen av hendelsen, og at du beskriver i detalj hva du opplever, inkludert tanker og følelser du har om det som skjer. Igjen er det av betydning at du beskriver opplevelsen i nåtidsform, som om det var i ferd med å skje akkurat nå.”

”Når du er klar, kan du se for deg begynnelsen av hendelsen og beskrive i detalj hva som skjer.”

2. Oppretthold levende visualisering ved å:
 - Hjelp personen til å snakke i presens om nødvendig
 - Stille åpne spørsmål forankret i visualisering (om sanseinntrykk, hendelser, opplevelser i visualiseringen)
 - Unnlate å gå inn i samtale forankret i nåtid
3. Registrer regelmessig personens ubehagsnivå (hvert 10. minutt)
4. Avklar hvilket punkt i visualiseringen som oppleves mest plagsomt for personen (ut fra ubehagsnivå og personens tilbakemeldinger)
5. Når personen har visualisert hele hendelsen, hold personen i visualiseringen og gå rett til fase II

Fase II: Visualisering av mestring

Mål: Å frata gjerningspersonen (eller andre ytre årsaker) maket over personen og å redde seg selv ut av den farlige situasjonen

1. Begynn med å gi startinstruksjon for fase II:

”Jeg ber igjen om at du ser for deg begynnelsen av hendelsen og beskriver, i nåtidsform, hva som skjer. Denne gangen skal vi derimot forsøke å endre på bildene slik at det blir et bedre utfall, og jeg kommer til å hjelpe deg med dette. Er du klar til å begynne?”

”Når du er klar kan du igjen se for deg begynnelsen av hendelsen og beskrive i detalj hva som skjer.”

2. Oppretthold levende visualisering på samme måte som i fase I inntil personen kommer frem til det mest plagsomme punktet (fra fase I) i visualiseringen.
3. Registrer fortsatt regelmessig personens ubehagsnivå (hvert 10. minutt)
4. På det mest plagsomme punktet (fra fase I), gi personen instruksjon om å innføre seg selv fra nåtid i visualiseringen:

”Kan du nå forestille deg at du, som den du er i dag, kommer inn i visualiseringen?”

5. Undersøk om personen klarer å visualisere i henhold til instruksjonen:

”Hva skjer når du ankommer?”

”Ser [gjerningspersonen] deg?”

”Hvordan reagerer [gjerningspersonen] på at du er der?”

6. Oppretthold samhandling mellom personen fra i dag og gjerningspersonen (eller annen ytre årsak) ved å:

- o Undersøke hva personen ønsker å gjøre eller si:

”Er det noe du ønsker å si eller gjøre?”

- o Undersøke om personen klarer å forestille seg at han/hun gjør dette:

”Kan du se for deg at du gjør dette?”

- Eventuelt undersøk hva som må til
 - Undersøke hva som skjer i visualiseringen når personen gjør dette:
 - ”Hvordan reagerer [gjerningspersonen] på det?”
 - ”Hva skjer nå?”
 - Undersøke hva personen ønsker å gjøre eller si videre:
 - ”Hvordan kunne du ønske å handle eller svare på [hans/hennes] respons?”
 - Gjenta denne syklusen inntil maktbalansen er endret
 - Undersøke tegn på endring av avmakt eller hjelpeløshet (gjennom fokus på kroppsspråk og øyne hos gjerningspersonen):
 - ”Hva ser du i øynene [hans/hennes]?”
 - Unnlate å komme med løsningsforslag eller tolkningsforslag for personen
 - Unnlate å gå inn i samtale forankret i nåtid
7. Registrer fortsatt regelmessig personens ubehagsnivå (hvert 10. minutt)
 8. Når personen gir uttrykk for at det ikke er mer som trengs å gjøres eller sies og personen har reddet seg selv fra den gang ut av faresituasjonen, hold personen i visualiseringen og gå rett til fase III

Fase III: Visualisering av personen nå og personen da

Mål: Å etablere en omsorgsfull samhandling mellom personen i dag og personen den gang

Merk: Erfaring peker mot at denne fasen ofte ikke lykkes dersom behandleren ønsker at personen skal vise omsorg for seg selv og gir personen direkte eller indirekte signaler om dette eller på annen måte forsøker å styre visualiseringen i denne retningen. Noen ganger er det avgjørende at personen får gi uttrykk for negative følelser mot seg selv først (som for eksempel sinne eller skyld).

1. Begynn med å gi startinstruksjon for fase III:

”Hva kunne du, som den du er i dag, ønske å gjøre eller si til deg fra den gang?”

2. Oppretthold samhandling mellom personen i dag og seg selv den gang ved å:

- Undersøke om personen klarer å forestille seg at han/hun gjør dette
 - ”Kan du se for deg at du gjør dette?”
 - Eventuelt undersøk hva som må til
- Undersøke hva som skjer i visualiseringen når personen gjør dette
 - ”Hvordan reagerer [han/hun] på det?”
 - ”Hva skjer nå?”
- Undersøke egenskaper ved samhandlingen (gjennom fokus på fysisk avstand til seg selv den gang og kroppsspråk og øyne hos seg selv den gang):
 - ”Hva ser du i øynene [hans/hennes]?”
 - ”Hvor langt unna er du [han/henne]”
- Undersøke hva personen ønsker å gjøre eller si videre:
 - ”Hvordan kunne du ønske å handle eller svare på [hans/hennes] respons?”
- Hjelp personen å uttrykke sine følelsesmessige reaksjoner direkte til seg selv fra den gang, dersom personen gir uttrykk for ønsker om å klandre, skade eller forlate seg selv fra den gang. Ved å minske den fysiske avstanden øker sannsynligheten for at personen blir mer oppmerksom på hvordan seg selv fra den gang har det:
 - ”Hvor langt unna er du fra [han/henne]?”
 - ”Er det mulig å gå nærmere [han/henne] og fortelle hvorfor du er sint på [han/henne]?”
 - ”Kan du fortelle [han/henne] hvorfor du synes det er grunn til å klandre [han/henne]?”
 - ”Når du ser rett inn i øynene [hans/hennes], hva ser du?”
 - ”Hvordan ønsker du å reagere på det du ser i øynene [hans/hennes]?”
- Unnlate å komme med løsningsforslag eller tolkningsforslag for personen

- Unnlate å gå inn i samtale forankret i nåtid
- 3. Registrer fortsatt regelmessig personens ubehagsnivå (hvert 10. minutt)
- 4. Når personen gir uttrykk for at det ikke er mer som trengs å gjøres eller sies og det ser ut til at samhandlingen er preget av omsorg og trygghet, ta personen ut av visualiseringsøvelsen:

”Er det noe mer du ønsker å gjøre eller si til deg fra den gang før vi avrunder visualiseringen?”

”Når du er klar, kan du la bildene blekne og åpne øynene igjen.”

I etterkant av visualisering

- Gjennomgå skjema for opplevelse av visualisering (PIQ-A)
- Undersøk personens erfaringer fra visualiseringen
- Gi hjemmeoppgave i å lytte til lydopptak av visualiseringen