



„ImpulsPunkt!“

Manual-gestütztes (Einzel- und Gruppen-)Training eines gesünderen Umgangs mit aggressiven (und autoaggressiven) Impulsen

HERZLICH WILLKOMMEN!!!



Bernd Westermann



impulsPunkt!
Training eines gesünderen Umgangs
mit aggressiven Impulsen

Standort	www.verband-drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Köpenick Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Mitte Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Neukölln Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Spandau Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Tempelhof Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Tierpark Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de
Notdienst ImpulsPunkt-Weißensee Lindowstr. 10/11 12555 Berlin	Telefon: (030) 212 240 210 Telefax: (030) 212 240 212 impulsPunkt@drug.de

Logo of 'der verband der drogen- und suchthilfe fdr' and 'Notdienst Berlin e.V.' logo.





Wer wird sich dorthin setzen?



gewiss (erwiesen) **WIRKSAM!**,
...allerdings frag-würdiges
„Exorzismus“-Ritual
mit „Katharsis“-Erwartung

Was wir alles nicht tun (wollen):

- kein Anti-Programm!!!
- keine Reduzierung auf Gewalt oder gar auf Aggression
(flacher ansetzend, allgemeiner ...dadurch auch ökonomischer)



Wieso (jetzt, auch noch) ein „Impulskontrolltraining“?

- ▶ Es gibt Probleme mit stark eingeschränkter Impulskontrolle unter unserer Klientel! (Zweifel?: diverse Beispiele !!!
fälliger Schritt von der Verhältnis- zur Verhaltensprävention)
- ▶ Es gibt diese Probleme in nennenswertem Umfang (ohne dass wir dies wirklich „beziiffern“ könnten... !
(generell dazu kaum epidemiologische Daten)
- ▶ Diese Probleme haben erhebliche Konsequenzen im Hinblick auf Eingliederungs- und Teilhabe-Chancen / Lebensqualität!
- ▶ Diese Probleme stehen oft im engen Zusammenhang mit substanzbezogenen und/oder anderen psychischen Störungen





ICD 10 / DSM IV: Impulskontrollstörung

- ▶ ein Verhaltensablauf ..., bei dem ein als unangenehm erlebter Anspannungszustand durch ein bestimmtes impulsiv ausgeübtes Verhalten aufgelöst wird...
- ▶ wiederholte Handlungen ohne vernünftige Motivation, die nicht kontrolliert werden können und meist die Interessen des betroffenen oder anderer Menschen schädigen
- ▶ dranghaft, oft automatisch,
...zwar bewusst erlebt aber willentlich nicht oder nur schwer zu verhindern
(Volitionsstörung)
- ▶ sehr große Bandbreite: Essen, Kaufen, Spielen, Nägelkauen, Mit-dem-Auto-Rasen, exzessive Masturbation, Selbstverletzungen (Verbindung mit Persönlichkeitsstörungen)
- ▶ Unangepasstes, dysfunktionales, schädigendes Verhalten
- ▶ Als „abnorm“ / „Impulskontrollstörungen werden auch klassifiziert:
 - pathologisches Spielen (Code: F63.0)
 - pathologische Brandstiftung (F63.1)
 - pathologisches Stehlen (F63.2)
 - pathologisches Haarezupfen (F63.3)

**Wir machen weder psychiatrische Behandlung noch Psychotherapie!
Aber wir unterstützen (wirksam!) Ver- & Er-Lernen!!!**



Warum „Impulskontroll“-Training?

- ▶ **Anti-Aggressions / Anti-Gewalt-Trainings:**
 - symptom-fokussiert (und auch deshalb)
 - inadäquat im Hinblick auf die Komplexität der Problematik
 - somit schon vom Ansatz her begrenzte Wirksamkeit
 - überzogener Anspruch (vergleichbar mit Abstinenz-Paradigma)
= Verkennen gradueller Besserungen des Kontrollpotenzials
- ▶ **Opposition zu Ideen mit höchster Medienpräsenz**
(gegen „Besessenheit“: „Umsessenheit“ im gebrüllten „Rache“-Modus)

„konsequent demütigungsfrei“ **TESYA:**

<http://www.ifgg-berlin.de/tesya-antigewalttrainings-fuer-kinder-und-jugendliche.htm>

Wann Therapie? / Wann Training?





► Bisherige Umgangsvarianten mit dem Problem:

- „divide et impera“
unser Part = **Regelrahmen** (Verhältnisprävention)
- „das Andere“ (Verhaltensprävention): **Delegation**
(Außer-Haus-Trainings, Psychiater) = **wenig erfolgreich / passend**

Und nun?: Lösung „einkaufen“ und „implementieren“?
oder (mal wieder) „Eigenbau“
(Vorteile, Erfahrungen) & Unterstützung

<http://www.paravida.de/> Institut für angewandte Gewaltprävention Köln



Jürgen Fais



SFB 619
Ritualdynamik

Christina Wippermann



Herzlich Willkommen!

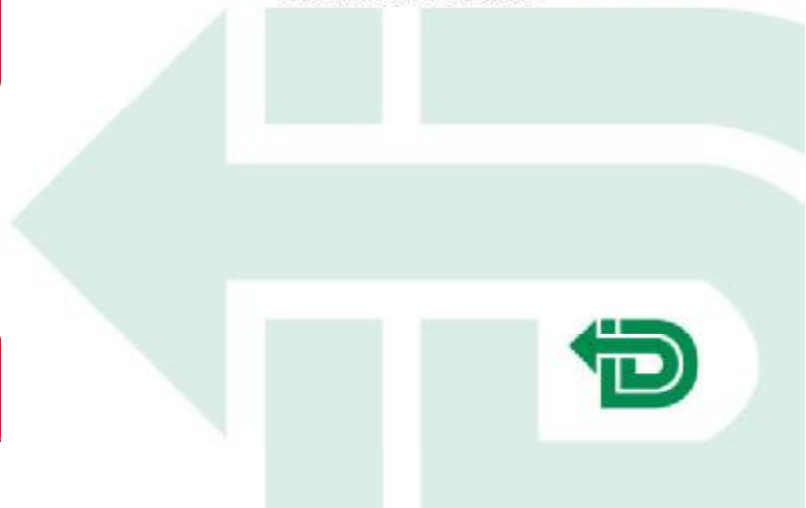
ImpulsKontrollTraining (I) ManualEntwicklungsTeam

04. Juni 2013



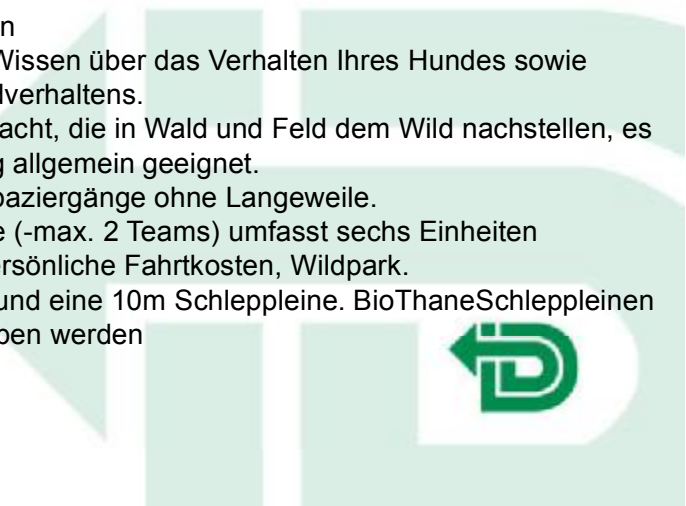


„Impulskontrolltraining“ – auf ersten google-Plätzen:



„Impulskontrolltraining“ – auf ersten google-Plätzen:

Sie haben einen Hund mit großer Jagdleidenschaft?
Die können und möchten wir Ihrem Hund nicht nehmen. Mit unserem Programm zeigen wir Ihnen, wie sie Ihren Hund im Ernstfall ansprechbar machen ihm artgerechte Alternativen zum Jagdverhalten bieten können ihn geduldiger machen (Steadyness, Impulskontrolle) ihn richtig/situationsgerecht belohnen richtig mit Schleppeine, Clicker & Co. umgehen
Außerdem vermitteln wir Ihnen theoretisches Wissen über das Verhalten Ihres Hundes sowie rechtliche Konsequenzen unerwünschten Jagdverhaltens.
Antijagdtraining ist nicht nur für die Hunde gedacht, die in Wald und Feld dem Wild nachstellen, es ist auch als Rückruf- und Impulskontrolltraining allgemein geeignet.
Machen sie mit Ihrem Hund künftig kreative Spaziergänge ohne Langeweile.
Der Kurs im Einzeltraining bzw. der Minigruppe (-max. 2 Teams) umfasst sechs Einheiten Praxisraining à 90 Minuten zzgl. Eintritt und persönliche Fahrtkosten, Wildpark.
Sie benötigen ein gut sitzendes Brustgeschirr und eine 10m Schleppeine. BioThaneSchleppeinen aus eigener Herstellung können bei uns erworben werden



Manual für das Einzel-Training / Aufbau und Struktur:

Inhaltsübersicht:

- ▶ • Modul 1 „Ich bin, der ich bin...“
- ▶ • Modul 2 Biographische Arbeit
- ▶ • Modul 3 Gefühle und körperlich-leibliche Empfindungen wahrnehmen und reflektieren
- ▶ • Modul 4 Individuelle Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster
- ▶ • Modul 5 Kommunikation und Dialog
- ▶ • Modul 6 Habitus und Identität
- ▶ • Modul 7 Umgang mit Impulsen und Provokationen
- ▶ • Modul 8 Strategien für Bedrohungssituationen / Auseinandersetzung mit der Opferrolle (Ursachen und Verantwortlichkeiten)
- ▶ • Anhang I Trainermaterialien: Achtsamkeitsübungen
- ▶ • Anhang II Trainermaterialien: Körperorientierte Übungen
- ▶ • Anhang III Trainerinformationen
- ▶ • Literatur und AutorInnen



Aufbau und Struktur

- ▶ flexible Gestaltung des Trainingsprogramms im Hinblick auf Dauer, konkrete Inhalte, Abfolge und Intensität
- ▶ JEDOCH:
- ▶ Die Module bauen aufeinander auf, ihrer Reihenfolge liegt eine Logik zugrunde (Vertiefung, Intensivierung...).
- ▶ Vollständigkeit im Hinblick auf Abarbeitung der Arbeitsblätter ist weder vorgesehen noch realistisch
- ▶ Grundsätzlich im Einzel- oder Gruppen-Setting (Das Gruppen-Manual ist aber noch in Arbeit.)
- ▶ Laufende „Manual-Revision“
auch dafür: Zufriedenheitsbögen (für TT und TL)



Methoden-Mix

- ▶ VT-, systemische sowie MI-Elemente, Vorgehensweisen aus der qualitativen Sozialforschung
- ▶ Psychoedukation
- ▶ Achtsamkeits- und körperorientierte Übungen
- ▶ Arbeit mit Metaphern, Geschichten und Symbolen
- ▶ Rollenspiel

Ressourcen- und dynamisch prozessorientiertes Arbeiten
60- 90 Minuten pro Termin



Zum **Setting des Einzel-Trainings** (Varianten):

(In der Regel sind TrainingsleiterIn und KlientIn allein im Raum. Bei Bedarf sind unterstützende KollegInnen dabei oder weitere KollegInnen in der Nähe informiert.)

- 1) TrainingsteilnehmerIn und TrainerIn **sitzen** nebeneinander und sind gemeinsam auf das jeweilige Arbeitsblatt fokussiert, das von letzterer/letzterem ausgefüllt wird (gelenkt durch die Auskünfte /Antworten der am Training teilnehmenden Person.)
- 2) TrainingsteilnehmerIn und TrainerIn **sitzen oder stehen** einander gegenüber (bei Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen.)
- 3) TrainingsteilnehmerIn und TrainerIn **bewegen sich** im Raum (z.B. bei STOP!-Übungen).

Wiederholungen / Vertiefungen, Rituale / Skills

Achtsamkeitsübungen



„Scheinwerfer nach innen“



„Achtsam
Kommunizieren“

Körperorientierte Übungen



Nähe-Distanz-Übungen

Zusammenhang Impulskontrollprobleme - Substanzkonsum



Erste Klärungen

WARUM bin **ICH** eigentlich hier?

Was **WILL/KANN/MUSS** ich ändern?

WARUM wäre das **FÜR WEN** von Vorteil?

Welche **NACHTEILE** könnte das auch haben?

Impulspunkt!-Trainingsvereinbarung

Wozu das Ganze? („Zielvereinbarung“)

Bitte vollenden Sie diese Sätze:

- Wenn mir dieses Training etwas genützt hat, dann bin ich danach

.....

- Dadurch dass ich das erreicht habe, habe ich zusätzlich den Vorteil, dass

.....

Rahmen & Regeln

-Trainingsmodus

- Ge- und Verbote

Datum:

Unterschriften:

1. Schritt: Bitte hören Sie der Geschichte aufmerksam zu und unterbrechen Sie immer mit einem lauten „**Stopp!!!**“, wenn sie etwas hören, dass Sie als „**aggressiv**“ oder „**gewalttätig**“ einordnen würden! (Besprechung der Impulse / Hintergründe für Unterbrechungen)
2. Schritt : Bitte markieren sie beim gründlichen Lesen Hinweise auf Aggressivität (**grün**) und Hinweise auf Gewalt (**rot**)! (Besprechung der getroffenen Entscheidungen)

Mein Gott, jetzt ist der dämliche Wecker im Eimer! Gehört hatte ich ihn ja sowieso nicht, nachdem ich erst vor 2 ½ Stunden eingeschlafen war... Bin ich alle!!! Und Scheiße drauf!!! Wenn mir die Kanaken auf der Treppe begegnen, die ihre Brut heute Nacht wieder nicht beruhigen konnten, trete ich sie! Oder ich überlasse sie Arni zum Frühstück, der blöde Köter kriegt von mir heute sowieso nichts, der hat mich auch nicht schlafen lassen, musste um 3 nochmals Gassi und jetzt schon wieder, wo ich sowieso schon zu spät zum Amt komme... Womöglich kriege ich nicht einmal mehr eine Marke und wenn ich motze, baut sich wieder dieser Security-Heini vor mir auf! Den würde ich gern mal ein Stündchen foltern, mit allem, was die Kammer so her gibt an Instrumenten...! Jetzt aber flinke Füße! Immer 5 Stufen auf einmal. Und dann muss mir dieser Löffel im Weg stehen. Das war Absicht, der kann mich nicht leiden, Kuckt mich immer so brassig an... Selber Schuld, dass er jetzt meine Faust im Magen hatte, irgendwie musste ich halt vorbei. Und dann macht mich auch noch der Müllmann vor der Haustür dämlich an, der Stinkefinger musste sein, zum Umschubsen zu schwer und zu wenig Zeit, schade eigentlich! Aber ich bin ja nach dem Amt - dann wahrscheinlich noch geladener als jetzt schon - ohnehin noch auf dem X-Platz. Da kann ich dann noch Dampf ablassen. Hoppla, wie komisch hängt denn der Spiegel von der Luxuskarre jetzt rum?! Gerd wird wohl auf dem Platz sein und der muss noch in die Presse bekommen, dafür dass er die Mary immer so anmacht und überhaupt. Heute will ich Blut sehen! Nebenbei komme ich so ja vielleicht auch noch zu ein wenig Kohle? Der Gerd hat immer einiges auf Tasche vom Speed-Verkauf. Und neben ein paar Scheinen wären ein paar Kugeln auch noch ganz nett. Damit das klappt, müsste ich Gerd aber richtig platt machen. Ich könnte Mike als Partner anheuern. Der hat ein tolles Klappmesser. Und wenn der Zoff vorbei ist, besorge ich meiner Mama das Geburtstagsgeschenk. Sie kriegt das Parfum, das sie nicht leiden kann, als Rache für ihre ständige Nerverei! Danach wird sie wieder ein Jahr kein Wort mehr mit mir reden, so wie es schon ganz früher immer war. Wie schön war dagegen Keile satt!!!

- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen X-Konsum und „Ausrasten“?



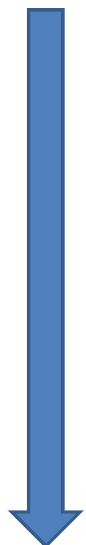
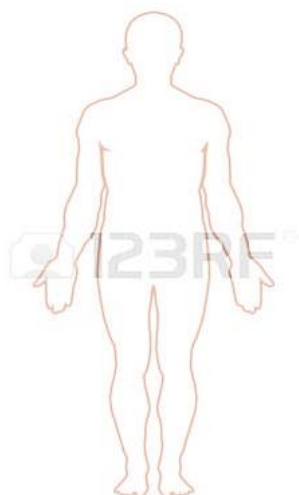
Selbst (an mir/anderen) erlebt:



Glaubhaft erzählt/gut bekannt:

Was bei Aggression / Aggressivität körperlich geschieht:

- von oben nach unten (bildlich/tabellarisch, kleinteilig): Haut und Haar, Stirn, Augen, Ohren; Mund, Hals, Schultern....
- Negative Gefühle / positive Gefühle



Körperregion	Veränderung

Ausreden

Bitte ordnen Sie die Sätze den entsprechenden Tonnen zu:

„Ich habe sie nur geschubst.“
„Ich verstehe nicht was Sie von mir wollen.“
„Ich wollte nicht, dass er/sie mit dem Kopf aufkommt.“
„Sie/ er ist Schuld.“
„Mir macht das alles nichts aus.“
„Ich war nicht nüchtern, denn nüchtern bin ich ruhig.“
„Er/ sie hat mich provoziert.“
„Er/ sie hätte sich nicht einmischen sollen.“
„Ich hätte auch fester zuschlagen können“
„Sie/er wusste ganz genau, wie ich reagiere.“
„Ich war's ja nicht allein.“
„ich musste es tun, sonst hätte ich das Gesicht verloren.“
„Der ist doch eh nichts wert.“
„Er/ sie hat's nicht anders verdient.“
„Er/sie hat angefangen.“



Welcher ist Ihr Lieblingssatz?

Zusammenhang zu „Gewalt-Typen“...

„Auslöser“ von (Impuls-)Kontrollverlust

• Auslöser in Situationen

Nennen Sie **Beispiele für Orte / Konstellationen**, in denen oft / fast immer „die Luft brennt“!
Was führt jeweils zur angespannten Lage?

Was haben Sie selbst in diesen / solchen Situationen erlebt?

Genau wann und woran haben Sie bemerkt,
dass die Situation „kippt“ / außer Kontrolle gerät?

Haben andere das auch bemerkt? Woher wissen Sie das?

• „Mitbringsel“

Was bringen alle Menschen mit (von woanders, aus Ihrem Alltag), die sich in solche
Situationen begeben? Was sind hilfreiche, was sind weniger hilfreiche „Mitbringsel“?

Was haben Sie selbst in die letzte schwierige Situation mitgebracht?

Mit welcher Vorbereitung könnten Sie die nächste schwierige Situation besser überstehen?

ÜBERALL BEACHTEN!: Substanzwirkungen

Eskalations-“Drehbuch“



Startsequenz

Paul und Mike treffen sich an der Haltestelle. „Hi, Alter! Was geht ab?“ sagt Mike...

...

Endsequenz

Mike ist schon ziemlich erschöpft, schlägt und tritt aber immer weiter auf Paul ein, der inzwischen blutend und schreiend am Boden liegt...

Aufgabe 1:

Beschreiben Sie (abwechselnd von vorn / von hinten) die jeweils nächste / vorige Szene, bis der gesamte Ablauf stimmig erscheint!

(Variante 1: insgesamt 10 Min. / Variante 2: insgesamt 5 Minuten)

Aufgabe 2:

Genau wann wäre genau welcher andere Verlauf möglich?

Haltung klären und zeigen!!!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Notdienst Berlin e.V.

Telefon: (030) 2332 40 125

Telefax: (030) 2332 40 101

Email: bwestermann@notdienstberlin.de

Internet: www.notdienstberlin.de; www.aid-berlin.org

Der Verein dankt seinen Unterstützern:



Der Verein ist Mitglied im:

