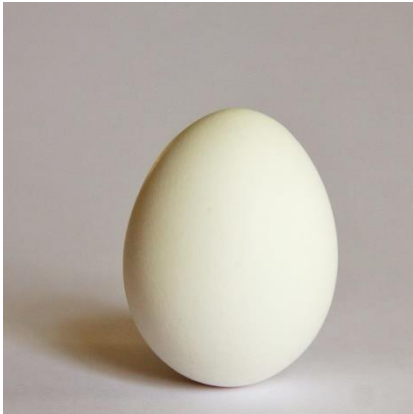


DBT Skillstraining



Kurzbeschreibung

Die DBT Skillsgruppe ist eine Therapieform zur Behandlung von Patientinnen und Patienten, die zur Selbstgefährdung oder Fremdgefährdung neigen, und kommt oft im Rahmen der Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung zum Einsatz. Die von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan in den 1980er Jahren entwickelte DBT basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie, umfasst aber auch Elemente anderer Therapierichtungen sowie fernöstliche Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

Inhalt und Ziel

Das Ziel des DBT-Skillstrainings ist, ungünstige («dysfunktionale») Bewältigungsmuster, zum Beispiel Selbstverletzungen, Selbstabwertungen und Wutausbrüche, Überanpassung und andere ungünstige Beziehungsverhalten zu reduzieren. Die Patientinnen und Patienten lernen neue, günstige («funktionale») Fertigkeiten, mit deren Hilfe sie Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändern, die immer wieder zu Schwierigkeiten und psychischen Belastungen führen.

Das DBT-Skillstraining erfolgt in der Gruppe und beinhaltet die fünf Module:

Stresstoleranz
Achtsamkeit
Umgang mit Gefühlen
Zwischenmenschliche Beziehungen
Selbstwert

Indikation

- Vorgespräch
- Eigenmotivation
- Wunsch nach einer Verhaltensveränderung
- Ausreichende körperliche und soziale Stabilität

Kontraindikation

- akute Suizidalität
- akute Essstörung
- aktueller Suchtmittelgebrauch