

Psychiatrische Dienste Graubünden
UE Kliniken
Loenstrasse 220
7000 Chur

Was ist eine Skillsgruppe nach DBT?

In einer Skillsgruppe eignen sich Menschen effektive Fertigkeiten („Skills“) zur Veränderung unangemessener Erlebens-, Gefühls- und Verhaltensweisen an, die immer wieder zu Schwierigkeiten und psychischen Belastungen führen. Das Konzept des ‚Skills‘ stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Störung, kurz DBT genannt.

Das Skillstraining wird in unserer Klinik sowohl im Rahmen einer stationären, einer teilstationären als auch einer ambulanten Behandlung angeboten und findet in eigens dafür eingerichteten Gruppen statt.

Unsere zwei Skillsgruppen werden von Skills-Gruppenleitern mit langjähriger Erfahrung geleitet und finden jeweils wöchentlich einmal statt.

Das Skillstraining umfasst vier Module:

- Achtsamkeitstraining
- Training der Fähigkeit zur Stresstoleranz
- Training im Umgang mit eigenen Gefühlen
- Training der Fähigkeiten zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten

Wer kann von unserem Angebot profitieren?

Menschen mit folgenden Beschwerden können vom Skillstraining profitieren:

- selbstschädigendes Verhalten, z.B. Selbstverletzungen
- häufige Selbstmordgedanken
- Hang zu impulsiven Handlungen
- ausgeprägte Stimmungsschwankungen
- innere Leere und Depression
- chaotische, instabile und fehlende Beziehungen
- intensive und unangenehme Spannungszustände
- Dissoziationen und ‚Flashbacks‘
- Schwankende oder auch fehlende Vorstellungen von der eigenen Identität und Zukunft

Menschen mit derartigen Erlebnis- und Verhaltensmerkmalen leiden oftmals an einer so genannten Borderline-Persönlichkeits-Störung.

Gibt es Voraussetzungen für eine Teilnahme am Skillstraining?

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Mindestalter 16 Jahre
- Kontinuierliche Einzeltherapie
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme an den Gruppensitzungen
- Sie müssen bereit sein neue Denk- und Verhaltensmuster in der Gruppe und ausserhalb der Gruppe zu erproben.

Wann und wo findet das Skillstraining statt?

Die Gruppenveranstaltungen finden jeweils wöchentlich einmal statt, und zwar am Mittwoch zwischen 08.30 Uhr und 11.30 Uhr.

Hierzu stehen uns die Räumlichkeiten der Psychiatrischen Dienste Graubünden, Klinik Waldhaus, Psychotherapie-Tagesklinik, zur Verfügung.

Wie lange dauert das Skillstraining?

Ihre Teilnahme ist zunächst auf einen Durchgang durch sämtliche vier Module begrenzt. Ein Durchgang dauert erfahrungsgemäß ungefähr sechs Monate.

Wer leitet das Skillstraining?

Jede einzelne der zwei Gruppe wird von jeweils zwei erfahrenen Skillsgruppen-LeiterInnen geleitet

- Dr.med. Jörg Schaudé, Oberarzt Psychotherapie-Station
- Marijana Susak, Fachfrau für Psychiatriepflege DN II

- Dr.phil. / MBA G. Franco J. Arnold-Keller, Fachpsychologe für Psychotherapie / Fachpsychologe für Laufbahn- und Personalberatung
- Werner Guler, Fachmann für Psychiatriepflege HöFa

Wie können Sie sich bei uns anmelden?

Ihr ambulanter psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandler kann Sie uns zuweisen. Die Anmeldung erfolgt bei

- Dr.med. Svjetlana Vinkovic, Co-Chefärztin Spezialpsychiatrie oder
- Dr.med. Jörg Schaudé, Oberarzt Psychotherapie-Station

Sie werden dann zu einem persönlichen Informations- und Vorgespräch eingeladen, in dem Indikation und gegebenenfalls konkrete Therapieziele besprochen werden.

Adresse:
Psychiatrische Dienste Graubünden
Klinik Waldhaus, PTS
Loestrasse 220
7000 Chur
Tel.: 081 354 06 06
Fax.: 081 354 06 52
info@pdgr.ch
www.pdgr.gr.ch