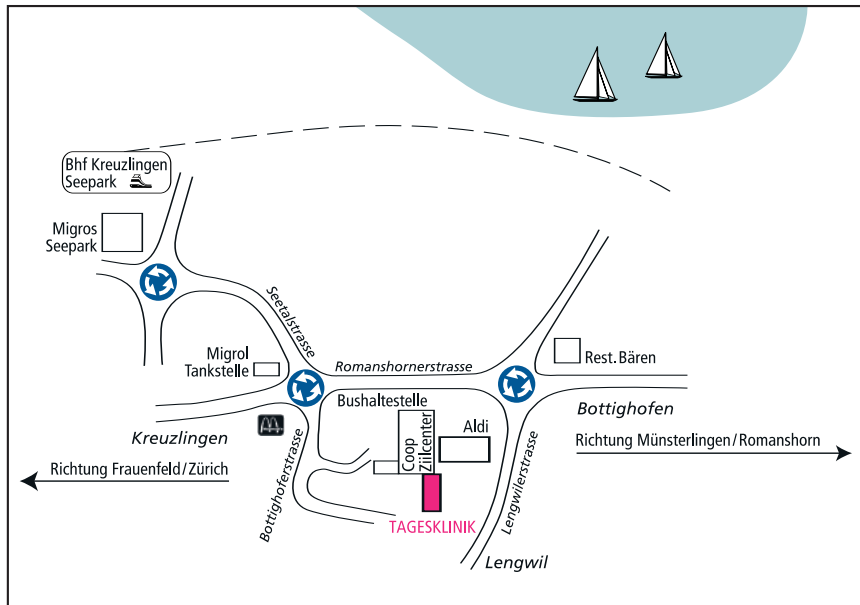


Hier finden Sie uns:



Gerne stehen wir für Informationen zur Verfügung:

Psychiatrische Dienste Münsterlingen
René Schlaepfer, zertifizierter Pflegefachmann DBT
Psychiatrische Akut-Tagesklinik
Bottighoferstrasse 1
CH-8280 Kreuzlingen

Tel. 071 686 48 00
Fax 071 688 94 45
E-Mail: rene.schlaepfer@stgag.ch

www.stgag.ch



Psychiatrische Akut-Tagesklinik

Skillsgruppe DBT



**Psychiatrische
Dienste Thurgau**
Spital Thurgau AG

Impressum

Herausgeber:	Psychiatrische Dienste Thurgau, Münsterlingen Juni 2007
Konzept und Gestaltung:	Psychiatrische Dienste Thurgau, Münsterlingen Ursula Huber, PKM
Fotos:	René Schläpfer, PDT
Druck:	Trionfini, Satz Druck Verlag AG, Altnau
Artikel-No:	3.771010832 / 06 / 07

Skillsgruppe nach DBT

Das DBT-Skillsgruppentraining richtet sich an Menschen, die emotional sensibel und impulsiv auf Schwierigkeiten in Beziehungen, im Umgang mit inneren Spannungen und auf belastende Situationen reagieren. «DBT» ist die Abkürzung für «Dialektisch behaviorale Therapie», die von der amerikanischen Psychologin Frau Dr. Marsha Linehan entwickelt wurde.

Das Ziel des Skillstrainings (deutsch «Fertigkeitentraining») ist es, Fertigkeiten zu erlernen, mit deren Hilfe Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster verändert werden können, die immer wieder zu Schwierigkeiten und psychischen Belastungen führen.

Die DBT geht unter anderem von folgenden Grundannahmen aus: Die PatientInnen:

- wollen sich verändern
- haben ihre Schwierigkeiten nicht selbst verursacht, aber sie müssen sie selber lösen
- müssen neues Verhalten in allen relevanten Dimensionen erlernen
- können in DBT nicht versagen

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

- Achtsamkeit
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Stresstoleranz

Das Modul «Achtsamkeit» umfasst zwei bis drei Sitzungen. Die Module «Umgang mit Gefühlen», «Zwischenmenschliche Beziehungen» und «Stresstoleranz» nehmen acht bis zehn Gruppensitzungen à eineinhalb Stunden in Anspruch.

Die einzelnen Module im Überblick

Achtsamkeit

Die Achtsamkeitsübungen sind Grundlagen des Skillsgruppentrainings der DBT, sie helfen im Umgang mit inneren Spannungen, Stress, belastenden Emotionen und im zwischenmenschlichen Bereich. Sie werden in allen Modulen wiederholt eingeübt, um sie im alltäglichen Handeln anzuwenden.



Umgang mit Gefühlen

Vermittelt wird das Beobachten, Beschreiben und Verstehen von Gefühlen und der Einfluss der eigenen Bewertungen und Interpretationen auf die Befindlichkeit. Das Ziel ist, die eigenen Emotionen besser wahrnehmen, verstehen und regulieren zu lernen.

Zwischenmenschliche Beziehungen

Wie gelingt es mir, befriedigende zwischenmenschlichen Beziehungen aufzubauen und zu erhalten?

Stresstoleranz

In diesem Modul wird in der Gruppe nach Wegen gesucht, auch die schmerzlichen Seiten des Lebens annehmen und ertragen zu lernen, ohne sie gutzuheissen. Durch das Wahrnehmen und das Akzeptieren von schmerzlichen Erfahrungen können Strategien entwickelt werden, mit deren Hilfe Situationen, die sich im Moment nicht verändern lassen, überwunden werden können.



Im Vordergrund steht das Erlernen und Einüben der oben genannten Fertigkeiten. Anregungen und Rückmeldungen eigener, hilfreicher Erfahrungen sind ausdrücklich erwünscht.

Das Kennenlernen und Ausprobieren neuer Verhaltensweisen setzt die Bereitschaft voraus, seine Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und dafür Zeit, Energie und Geduld aufzubringen:

- Zeit:** Wöchentlich findet eine Gruppensitzung von eineinhalb Stunden Dauer statt.
- Energie:** Während der Gruppensitzung werden die Skills erläutert und angewendet. Das Einüben der Skills geschieht ausserhalb der Gruppe und sollte möglichst täglich in der eigenen Umgebung erfolgen.
- Geduld:** Um Fortschritte zu erreichen braucht es viel Geduld, da bis zur Erlernung neuer Verhaltensweisen die Tendenz besteht, auf bisherige, gewohnte Weise zu reagieren, auch wenn diese Reaktionen sich bisher als unwirksam erwiesen.

Falls Sie sich für die Teilnahme an der Skillsgruppe interessieren, so wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Bezugsperson.

Ansprechperson

René Schlaepfer, zertifizierter Pflegefachmann DBT,
Psychiatrische Akut-Tagesklinik Kreuzlingen
E-Mail: rene.schlaepfer@stgag.ch

Anmeldung

PatientInnen der Tagesklinik melden sich für die DBT Skillsgruppe nach Absprache mit dem behandelnden Arzt, resp. der Bezugsperson an. Ambulante PatientInnen benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Eine regelmässige Teilnahme begünstigt Ihre Fortschritte.
Bitte melden Sie sich ab, wenn sie verhindert sind.

