

Zertifizierungen



Kontakt

Asklepios Klinikum Harburg

Psychiatrische Institutsambulanz I

Haus 16

Eißendorfer Pferdeweg 52

21075 Hamburg

Tel.: 040 181886-3366

Fax: 040 181886-3031

psychambulanz.harburg@asklepios.com

www.asklepios.com/hamburg/harburg



Psychiatrische Institutsambulanz I



DBT-Skillstraining



DBT-Skillstraining

Für Menschen, die unter hoher innerer Anspannung, emotionaler Instabilität, Impulsivität und Krisenverhalten wie Selbstverletzungen, Suizidalität oder wiederholten Therapieabbrüchen leiden, kann ein DBT-Skillstraining eine sinnvolle Ergänzung im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung sein.

Das Training ist ein Teil der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), eines achtsamkeitsbasierten, kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsprogramms. Ziel ist die Verbesserung der emotionalen Regulation und die Annäherung an ein ausgeglichenes emotionales Erleben und Verhalten. Die erfolgreiche Teilnahme an einem Skillstraining und die Umsetzung der Fertigkeiten im Alltag können eine wichtige Voraussetzung für die Aufnahme einer ambulanten Richtlinienpsychotherapie sein. Eine begleitende fachpsychiatrische Behandlung wird vorausgesetzt. Die gruppentherapeutischen Angebote finden wöchentlich statt.

Ziel des DBT-Skillstrainings ist es, Fertigkeiten (Skills) zu vermitteln, die zu einer eigenverantwortlichen Kontrolle intensiver emotionaler Zustände verhelfen können.

Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Techniken, um

- die Selbstwahrnehmung und den Umgang mit sich selbst zu verbessern (Achtsamkeit)
- den Umgang mit belastenden, stressigen Situationen oder Lebensereignissen zu verbessern (Stresstoleranz)
- einen bewussteren Umgang mit eigenen Gefühlen

zu erlangen (Emotionsregulation)

- befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu führen (interpersonelle Fertigkeiten)
- das Selbstwerterleben zu verbessern

Unser Behandlungsangebot umfasst folgende Leistungen:

■ DBT-Skills-Gruppe stationär

(„Basisskillstraining“) – 6 Sitzungen

Im Rahmen einer stationären Krisenintervention werden neben einem Störungsmodell erste Skills zur Stresstoleranz und zum Umgang mit Gefühlen vorgestellt mit dem Ziel, eine Motivation zur weitergehenden Therapie herzustellen.

■ DBT-Skillstraining Stufe 1

(„Fertigkeitentraining“) – bis zu 14 Sitzungen

Hier werden grundlegende Skills zum Umgang mit schwerwiegenden, Störungen der Verhaltens- und Emotionskontrolle vermittelt.

■ DBT-Skillstraining Stufe 2

(„DBT-Skills-Gruppe ambulant“) – bis zu 28 Sitzungen

Diese Gruppe kann, ergänzend zu einer angeratenen ambulanten Einzelpsychotherapie, Verhaltensfertigkeiten zur Verbesserung von schwerwiegenden Störungen des emotionalen Erlebens, der Beziehungsgestaltung und des Selbstwerterlebens vermitteln und vertiefen.

Wichtig:

Voraussetzung für die Teilnahme an einem der ambulanten Trainings ist der einmalige Besuch der 14-tätig stattfindenden **DBT-Informationsgruppe**. Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit uns auf.