

ABLAUF

Das Gruppentraining findet immer **dienstags von 17 bis 19 Uhr** statt. Ein kompletter Durchlauf aller Module dauert etwa **sechs bis neun Monate**.

Die erste Stunde besteht jeweils im Nachbesprechen der Aufgaben aus der vorigen Sitzung, die zweite Stunde (nach einer kleinen Pause) in der Vermittlung neuer Fertigkeiten. Die Gruppe besteht aus maximal **acht Personen** und wird von einer Therapeutin und einem Therapeuten gemeinsam trainiert. Trainingsort ist der Gruppenraum der Psychotherapeutischen **Praxis Holzhofgasse** in **Dresden-Neustadt**. Als Material ist lediglich Schreibzeug mitzubringen.



WIE KANN MAN TEILNEHMEN?

Die kurz- und langfristige Wirksamkeit der Gruppenbehandlung mit DBT wurde mittlerweile mehrfach in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Findet das Skillstraining parallel zu einer Verhaltenstherapie statt, können die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden – bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Einzeltherapeuten.

Anderenfalls müssen die Kosten des Trainings, den persönlichen Umständen angemessen, von den TeilnehmerInnen selbst getragen werden:

- voll berufstätig: 20 €/Doppelstunde
- teilzeit berufstätig: 10 €/Doppelstunde
- nicht berufstätig: 5 €/Doppelstunde

ANMELDUNG & VORGESPRÄCH

Wenn Sie Interesse und Lust an der Teilnahme haben, melden Sie sich bitte über die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten. In zwei Vorgesprächen lernen Sie die Gruppenleiter kennen. Sie können sich dabei weiter zum Thema Borderline und Skillstraining sowie Möglichkeiten der Kostenübernahme informieren und mit uns besprechen, ob das Training für Sie geeignet wäre.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

HOLZHOFGASSE

Dipl.-Psych. Guido Weißhahn

Telefon:

0351 / 899 60 513

Fax:

0351 / 895 11 93

Internet::

www.holzhofgasse.de

Postanschrift:

Holzhofgasse 9
01099 Dresden

Email:

weissahn@holzhofgasse.de

Erreichbarkeit::

Straßenbahn 11 (Pulsnitzer Str.):
Straßenbahn 6, 13 (Bautzner/Rothenburger Str.)
Straßenbahn 3, 7, 8 (Albertplatz)



PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
HOLZHOFGASSE

SKILLS- TRAINING



GRUPPENPROGRAMM FÜR PATIENTINEN UND PATIENTEN MIT BORDERLINE-STÖRUNG

WAS IST „BORDERLINE“?

Wer von einer Borderline-Störung (BPS; auch: „Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung“) betroffen ist, leidet oft an einigen der folgenden psychischen Probleme:

- **Gefühls-Chaos** (starke, oft unangemessene Wut; diffuse Ängste; sehr schnelle und heftige, oft plötzliche Gefühlsschwankungen; chronisches Leeregefühl)
- **Kurzschlusshandlungen** (Alkoholmissbrauch; Fressanfälle; Risikoverhalten; Selbstmorddrohungen oder –versuche; Selbstverletzungen)
- **negatives Denken** (sich selbst schlecht finden; oft das Schlimmste erwarten; sich verfolgt fühlen; sich nicht spüren können)
- **Beziehungsschwierigkeiten** (nicht allein sein können; Beziehungen nicht stabil führen können; zwischen Nähe und Distanz schwanken)

WAS IST EIN „SKILL“?

Als Skill bezeichnet man **jedes Verhalten**, das gegen unangenehme Gefühlszustände **kurzfristig hilft** und **langfristig nicht schadet**. Die Betroffenen verfügen meist bereits über derartige Fertigkeiten („skills“). Im Skillstraining sollen diese erweitert, miteinander ausprobiert und zwischen den Sitzungen im Alltag intensiv trainiert werden, bis sie langfristig schädliches oder unangemessenes Verhalten ersetzen.



MEHR GUTE INFO UND HILFEN UNTER:

- www.borderline-netzwerk.de
- www.skillshop.ch
- www.grenzposten.de
- sowie auf der **Patienten-CD** zum Gruppentraining: „Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten“ (Bohus & Wolf), Schattauer 2009.

WAS PASSIERT IM TRAINING?

Das Skillstraining basiert auf der **Dialektisch-Behavioralen Therapie** für Borderline-Störungen (DBT), die in den 1980er Jahren in den USA von Marsha Linehan entwickelt wurde. Die aktuelle Fassung des Trainings entspricht dem Manual „Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten“ von Martin Bohus und Martina Wolf, das 2009 im Schattauer Verlag erschienen ist. Es beginnt mit einem **einleitenden Modul**, in dem es um Hintergrundwissen zur Störung und zu den Skills geht. Dann geht es mit den folgenden fünf Modulen weiter:

ACHTSAMKEIT

In diesem ersten Trainingsabschnitt werden Fertigkeiten vermittelt, die helfen, sich mit allen **Sinnen** und ohne Bewertung auf den gegenwärtigen **Augenblick** zu konzentrieren. Diese Achtsamkeits-Skills gehören zu den wichtigsten Fertigkeiten überhaupt, weil sie uns ermöglichen, auf Abstand zu belastenden Gefühlen und Gedanken zu gehen. Deshalb werden sie in jeder Sitzung trainiert.



STRESSTOLERANZ

Im zweiten Abschnitt werden Fertigkeiten zur Bewältigung akuter emotionaler Krisen erlernt und geübt - also genau für jene Augenblicke, in denen die gefühlte **Anspannung** extrem hoch ist und sich bisher nur durch langfristig schädliches Verhalten reduzieren ließ. In der umfangreichen Sammlung von Skills gegen Hochstress wird für jedes Gruppenmitglied etwas Passendes dabei sein.

UMGANG MIT GEFÜHLEN

Kern einer Borderline-Störung ist der schwierige Umgang und die zeitweise Unkontrollierbarkeit von Gefühlen. Deshalb ist der dritte Abschnitt das Herzstück des Trainings. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen den psychologischen Hintergrund von **Emotionen** kennen und befassen sich ausgiebig mit den wichtigsten menschlichen Gefühlen, von Freude, Liebe und Stolz bis hin zu Wut, Schuld, Angst, Sehnsucht und anderen. Sie erfahren, warum und wie Gefühle unser Handeln steuern, lernen einzuschätzen, ob die Gefühle in bestimmten Situationen angemessen sind und wie sie sich regulieren lassen, wenn sie zu heftig werden.

ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

Die Kompetenzen im Umgang mit anderen Menschen stehen im Mittelpunkt des vierten Moduls. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, in der Kommunikation mit anderen die eigenen **Ziele** wirksam zu verfolgen, dabei für eine gute **Beziehung** zum Gegenüber und die Wahrung der **Selbstachtung** zu sorgen.

SELBSTWERT

In diesem neuesten Modul des Skillstrainings lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, negative **Einstellungen** zu sich selbst genauer zu erkennen, deren Berechtigung zu prüfen (einen „fairen Blick“ entwickeln), sie abzuschwächen und durch sinnvollere, positive Einstellungen zu ersetzen. Sie können bereits gespannt sein auf den „Brigitte-Test für Bordis“, den „InSEL-Skill“ und die Frust-Balance-Waage.

