

Was ist DBT?

Das Behandlungsprogramm basiert auf dem dialektisch-behavioralen Behandlungskonzept (kurz DBT) von Marsha M. Linehan. Hierbei handelt es sich um eine verhaltenstherapeutisch orientierte Methode, die Elemente aus anderen Therapierichtungen integriert und in den USA von Frau Dr. Linehan eigens für die Behandlung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt wurde. Die therapeutische Wirksamkeit wurde im Rahmen von umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Ein Teil der DBT-Therapie umfasst die sogenannte Skillsgruppe (deutsch: „Fertigkeitengruppe“). Die Skillsgruppe richtet sich an Menschen, die emotional sensibel und impulsiv auf Schwierigkeiten in Beziehungen, im Umgang mit inneren Spannungen und auf belastende Situationen reagieren.

Die DBT geht u.a. von folgenden Grundannahmen aus:

Die Patienten und Patientinnen:

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

Die 6 Module des DBT-Skillstrainings:

Achtsamkeit

Wie lerne ich, mich besser wahrzunehmen?

Stresstoleranz

Wie kann ich Strategien erlernen, um stressvolle und belastende Lebensereignisse zu bewältigen?

Umgang mit Gefühlen

Wie kann ich eigene Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren?

Zwischenmenschliche Beziehungen

Wie gelingt es mir, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen?

Selbstwert

Wie lerne ich mich selber wertschätzen?

Umgang mit Sucht

Wie kann ich mit Suchtdruck umgehen?

Wohin wende ich mich?

Anmeldung zum Informationsgespräch bitte unter folgender Rufnummer vereinbaren:

Tel 0228 551-2800

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Wir unterliegen der Schweigepflicht und behandeln alle Informationen absolut vertraulich.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Offenheit, neue Sicht- und Verhaltensweisen inner- und außerhalb der Gruppe auszuprobieren
- Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Gruppensitzungen
- Frauen und Männer ab 18 Jahren
- Regelmäßige Behandlung in der Institutsambulanz
- Möglichst kontinuierliche Einzeltherapie

Die Gruppe richtet sich an Menschen,

- die unter starken Stimmungsschwankungen und innerer Leere leiden sowie Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst oder Depressionen haben
- mit Schwierigkeiten bei der Bewältigung von inneren Anspannungszuständen
- die Impulse schwer kontrollieren können
- die sich selbst schädigen und verletzen
- die an chaotischen, instabilen und/oder fehlenden Beziehungen leiden
- die Angst vor Trennungen und dem Gefühl des Alleineseins haben
- die ein negatives Selbstbild haben
- die unter einer Abhängigkeitserkrankung leiden
- die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Anspannungszuständen, Gefühlsschwankungen, Impulsen, zwischenmenschlichen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl verbessern wollen

Behandlungsteam

Dr. Simone Beitz

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, DBT-Therapeutin, Spezielle Psychotraumatheorie (DeGPT), Homöopathie

Judith Fink

Psychologische Psychotherapeutin
Spezielle Psychotraumatheorie (DeGPT)

Die DBT-Skillsgruppe ist ein Angebot der Ambulanz für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie an der LVR-Klinik Bonn.

www.klinik-bonn.lvr.de
suchtmedizin-bonn@lvr.de

Information und Terminvergabe

Ambulanz für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie

Tel 0228 551-2800

Einstieg jeweils zu Beginn eines neuen Moduls und nach Vorgespräch möglich, Dauer ca. 1 Jahr.

Anfahrt

Ambulanz für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie, Kaiser-Karl-Ring 20 , 53111 Bonn.

Mit dem Auto: Über die A565 bis zur Ausfahrt Bonn-Auerberg, dann stadteinwärts über die Graurheindorfer Straße bis zur Kreuzung, rechts den Kaiser-Karl-Ring entlang bis zur Haupteinfahrt der Klinik.

Mit der Bahn: Von Bonn Hbf, mit der Straßenbahn-Linie 61 Richtung Auerberg bis zur Haltestelle „LVR-Klinik“.

DBT-Skillsgruppe



Balance 1 © The Photos Fotolia

für Personen mit einer Borderline-Störung
und Abhängigkeitserkrankung

LVR-Klinik Bonn

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie
Chefarzt: Prof. Dr. Markus Banger
Kaiser-Karl-Ring 20 , 53111 Bonn Tel 0228 551-1
www.klinik-bonn.lvr.de suchtmedizin-bonn@lvr.de

LVR-Klinikverbund

