

Darmstädter DBT-Netzwerk – Information für Patientinnen –

Im Darmstädter DBT-Netzwerk werden alle **vier Bausteine der DBT** (Dialektisch-Behaviorale Therapie) von Borderline-Persönlichkeitsstörungen angeboten:

Skills-/Fertigkeitentraining in der Gruppe

Ziele: Vermittlung von „Skills“ (= Verhaltensfertigkeiten, die in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam und dabei langfristig nicht schädlich sind).

Inhalte: Vier inhaltliche Module „Stresstoleranz“, „Umgang mit Gefühlen“, „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“ und „Selbstwert“. Jedes Modul beginnt mit jeweils zwei Sitzungen zum Thema „Achtsamkeit“. Arbeitsgrundlage ist das *Therapiemanual von Martin Bohus & Martina Wolf-Arehult (2012): Interaktives Skills Training für Borderline-Patienten*. Die Anschaffung wird den Patientinnen ausdrücklich empfohlen.

Ablauf jeder Gruppensitzung: 1. Begrüßung, 2. Achtsamkeitsübung, 3. Hausaufgaben-Besprechung, 4. Pause, 5. Vermittlung neuer Informationen, 6. Vergabe Hausaufgaben und 7. abschließende Achtsamkeitsübung.

Rahmenbedingungen: Dauer mindestens ein Jahr. Bei Bedarf ggfs. Ausweitung auf zwei Jahre. Wöchentliche, 90-minütige Gruppe mit etwa acht Patientinnen und zwei Therapeuten. Halboffen, d. h. zu jedem Modulbeginn (vierteljährlich, ca. 12 Sitzungen pro Modul) können neue Patientinnen aufgenommen werden. Workshop-Charakter (keine „Gruppentherapie“). Regelmäßige Abstimmungen zwischen Einzeltherapeuten und Skillsgruppenleiter.

Einzeltherapie

Ziele: Individuelle Ziel- und Motivationsanalyse sowie Durchführung von Problem- und Lösungsanalyse unter Einbindung der in der Gruppe vermittelten Skills.

Inhalte: Zunächst Behandlung von schweren Problemen auf der Verhaltensebene (z. B. Suizidalität, Selbstverletzungen), später Verbesserung der Lebensqualität und Behandlung schwerwiegender psychischer Störungen (z. B. PTBS, Essstörungen).

Ablauf jeder Einzelsitzung: 1. Besprechung Tagebuchkarte, 2. Erstellung Agenda nach Dringlichkeit, 3. Besprechung Skillsgruppe, 4. Psychiater/Medikation und 5. Besprechung Fortschritte und Bearbeitung einzelner Problembereiche.

Rahmenbedingungen: Dauer mindestens ein Jahr. Die Patientinnen führen eine Tagebuchkarte, in die Anspannungszustände und dysfunktionale Verhaltensweisen (z. B. Selbstverletzungen, Substanzabusus), aber auch Ressourcen und positive Aktivitäten einzutragen sind. Mittels Ketten- und Verhaltensanalysen soll Einsicht in den Spannungsaufbau vermittelt und die in der Gruppe gelernten Skills in Handlungspläne eingebaut werden.

Telefonkontakte im Notfall

Ziele: Transfer des Gelernten in den Alltag der Patientin.

Inhalte: Kurze telefonische Gespräche zur Anwendung von Skills in akuten Krisen, z. B. in suizidalen Krisen bzw. vor Selbstverletzungen, nach vorgegebenen Regeln.

Rahmenbedingungen: Die telefonische Erreichbarkeit muss mit dem Therapeuten vorher geklärt werden und richtet sich auch nach den Grenzen des Therapeuten.

Teambesprechungen der Therapeuten

Ziele: DBT-basierte Intervision und Supervision für die Therapeuten, um dadurch den Patientinnen die bestmögliche DBT-Therapie zu erhalten.

Inhalte: Koordination von Einzel- und Gruppentherapie, organisatorische Probleme, schwierige therapeutische Situationen, Wahrung der Grenzen der Therapeuten sowie Ein- und Ausstiege.

Rahmenbedingungen: Alle zwei Wochen 90-minütige Intervisionen/Consulting-Teams. Einmal im Jahr eintägige externe Supervision der Therapeuten, um die Arbeit im DBT-Netzwerk zu hinterfragen und zu erleichtern.

Zusätzliches Angebot: DBT-A für emotional instabile Jugendliche

Ziele: Vermittlung von Skills für emotional instabile Jugendliche (13 - 19 Jahre).

Rahmenbedingungen: Dauer ca. sechs Monate, 17 Termine plus Abschlusstreffen. Wöchentliche Gruppe mit ca. sechs Jugendlichen plus Elternteil/Betreuer. Zusätzlich Einzeltherapie sowie bedarfsweise Elterngespräche. Die Kosten werden von der Krankenkasse, ggfs. auch vom Jugendamt, übernommen.

Wie gelangen Sie in das Darmstädter DBT-Netzwerk?

Nehmen Sie **Kontakt** zu einem Therapeuten unseres Darmstädter DBT-Netzwerkes auf: <http://www.hansgunia.de/index.php/therapeutenliste>. Bei freier Kapazität bestellt der Therapeut Sie ein, überprüft die **Diagnose** und klärt Sie über das weitere Vorgehen auf.

Nach der Klärung Ihrer Behandlungsmotivation unterschreiben Sie einen **Behandlungsvertrag**. Der Therapeut kümmert sich um die **Kostenübernahme** durch die Krankenkasse und klärt Ihre Aufnahme in eine unserer Skillsgruppen.