

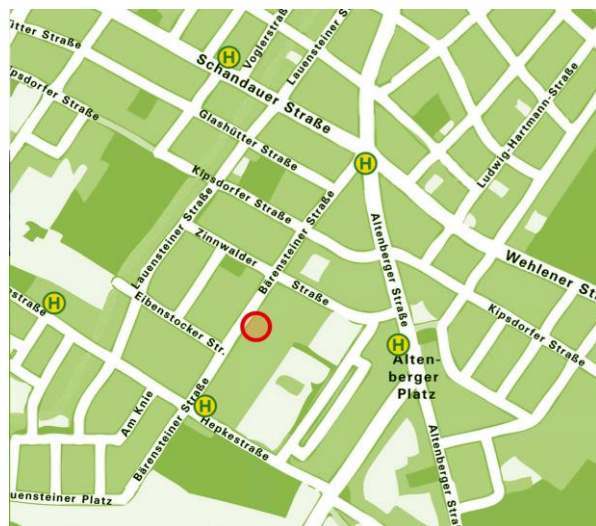
## Anfahrt

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Tram: Linien 4,10 Altenberger Straße

Bus: Linie 85 Bärensteiner Straße

Bus: Linie 65, 85 Altenberger Platz



Arbeitstherapie des ptv Sachsen  
Bärensteiner Straße 23-25  
01277 Dresden

## Kontakt

Telefon: 0351-2506220

Fax: 0351-2506228

eMail: [dbt@ptv-dresden.de](mailto:dbt@ptv-dresden.de)



Herr Krähenberg  
DBT-Trainer



Frau Pretzschner  
Ergotherapeutin

## Wann und Wo?

Die Gruppe findet einmal wöchentlich im Gruppenraum der Arbeitstherapie des ptv Sachsen statt.

## DBT Skillstraining



# DBT Skillstraining

Die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) ist ein wissenschaftlich evaluiertes, wirksames Trainingsprogramm für Menschen mit einer Borderline-Erkrankung, mit einer Essstörung, mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung oder einer Impulskontrollstörung. Diese Therapieform kann Patienten dabei helfen, ihre eigenen Lebensziele zu erreichen und zwischenmenschliche Beziehungen erfüllender zu gestalten. Ziel des DBT-Skillstrainings ist es, Fertigkeiten (Skills) zu vermitteln, die zu einer eigenverantwortlichen Kontrolle intensiver emotionaler Zustände verhelfen können.



# Für wen ist die Gruppe?



Für Menschen, die oft Probleme haben, ihre intensiven Gefühle zu steuern, die häufig impulsiv handeln oder sich selbst schädigen, um diese schmerzhaften Gefühle zu beenden. Das führt oft zu starken Einschränkungen im Alltag. Häufig spüren sie eine starke innere Anspannung ohne ein direktes Gefühl. Manche dieser Menschen haben Flashbacks, manche erleben Dissoziationen, viele denken sehr schlecht von sich selber. Einige haben Probleme im zwischenmenschlichen Bereich: Sie gestalten ihre Beziehungen sehr intensiv oder unsicher; fühlen sich dem anderen sehr nah oder sehr fremd. Viele haben Angst davor, verlassen zu werden, oder haben Schwierigkeiten damit, allein zu sein.

# Inhalt

Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Techniken in verschiedenen Modulen, 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

## **Modul 1A:**

Einführung, Achtsamkeit, Stresstoleranz

## **Modul 1B:**

Achtsamkeit, Stresstoleranz

## **Modul 2:**

Umgang mit Gefühlen I, Achtsamkeit

## **Modul 3:**

Umgang mit Gefühlen II, Achtsamkeit

## **Modul 4:**

Zwischenmenschliche Beziehungen, Achtsamkeit

## **Modul 5:**

Selbstwert, Achtsamkeit

# Wichtig

Verordnung für Ergotherapie, ggf. Zuzahlung; außerdem 3,-€ Materialkosten