



Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT Skillstraining)

Der ptv Sachsen bietet ein wissenschaftlich evaluiertes, wirksames Trainingsprogramm für Menschen mit einer Borderline-Erkrankung, Posttraumatischen Belastungsstörung, Essstörung oder einer Impulskontrollstörung an. 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.

Die Therapie richtet sich an 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. Viele haben Angst davor, verlassen zu werden, oder Schwierigkeiten, allein zu sein.

Inhalte des Skilltrainings

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

Sie benötigen für die Teilnahme eine Verordnung für Ergotherapie. Gegebenenfalls ist eine Zuzahlung und eine Materialkostenpauschale in Höhe von 3 Euro zu entrichten.

KONTAKT

Bärensteiner Straße 23-25
01277 Dresden

Unsere Einrichtung
ist **nicht** barrierefrei
zugänglich.

Telefon 03 51 - 25 06 22 0

Fax 03 51 - 25 06 22 8

E-Mail dbt-dresden@ptv-sachsen.de