

## WIE LÄUFT DAS TRAINING AB?

Das Gruppentraining findet immer **dienstags** von **17 bis 19 Uhr** im Gruppenraum der Psychotherapeutischen Praxis **Holzhofgasse** in **Dresden-Neustadt** statt. Ein Durchlauf der drei **Basis-Module** dauert etwa **sieben Monate**, mit den beiden Aufbau-Modulen etwa neun Monate. Die Gruppe besteht aus **acht Personen** und wird von einer Therapeutin und einem Therapeuten gemeinsam geleitet. Es sind Schreibzeug und das Trainingsmanual mitzubringen. In der ersten Hälfte werden jeweils die Aufgaben aus der vorigen Sitzung nachbesprochen, in der zweiten Hälfte (nach einer kleinen Pause) neue Fertigkeiten vermittelt.



## WIE KANN MAN TEILNEHMEN?

Die kurz- und langfristige Wirksamkeit der Gruppenbehandlung mit DBT wurde mittlerweile mehrfach in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Bei gesetzlich Versicherten kann die Krankenkasse die Kosten übernehmen - auch wenn bereits eine Einzeltherapie (Verhaltenstherapie) geplant ist oder aktuell stattfindet. Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrer/-m Therapeutin/-en.

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

- voll berufstätig: 20 €/Doppelstunde
- teilzeit berufstätig; in Ausbildung: 10 €/Doppelstunde
- nicht berufstätig; ALGII: 5 €/Doppelstunde

Für alle Teilnehmer verbindlich:

- **Trainings-Handbuch:** 8 €

## ANMELDUNG & VORGESPRÄCH

Wenn Sie Interesse und Lust an der Teilnahme haben, melden Sie sich bitte über die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten. In einem Vorgespräch lernen Sie ihre Trainer 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](http://www.holzhofgasse.de)

### Postanschrift:

Holzhofgasse 9-  
01099 Dresden

### Email:

[weissahn@holzhofgasse.de](mailto: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  
PATIENTINNEN UND PATIENTEN  
MIT BORDERLINE-STÖRUNG**

© Praxis Holzhofgasse 2015. Alle Rechte vorbehalten.  
Zeichnungen: Renate Alf. ([www.renatealf.de](http://www.renatealf.de)). Abdruck mit  
freundlicher Genehmigung. Stand: 07.04.2015.

## 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; gegenüber der Umwelt misstrauisch sein)
- **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](http://www.borderline-netzwerk.de)
- [www.borderline-plattform.de](http://www.borderline-plattform.de)
- sowie auf der **Patienten-CD** zum Gruppentraining: „Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten“ (Bohus & Wolf-Arehult), Schattauer 2012, 2. Auflage.

## WORUM GEHT ES IM SKILLSTRAINING?

Das Skillstraining basiert auf der **Dialektisch-Behavioralen Therapie** für Borderline-Störungen (DBT), die in den 1980er Jahren in den USA von Marsha Linehan entwickelt und seitdem kontinuierlich ausgebaut wurde. Die aktuelle Fassung des Trainings entspricht dem Manual „Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten“ von Martin Bohus und Martina Wolf-Arehult, das 2012 erschienen ist. Es beginnt mit einem **einführenden Modul**, in dem Hintergrundwissen zur Störung und zu den Skills vermittelt wird. Dann geht es mit den folgenden fünf Basis- und Aufbau-Modulen weiter:

### ACHTSAMKEIT

In diesem **ersten Basis-Modul** 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 Basis-Modul** 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 das dritte Basis-Modul 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 **ersten Aufbau-Moduls**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen im Rollenspiel, 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 **zweiten Aufbau-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.

