

## Protokoll vom 17.03.2006

### Workshop 1: Dialektisch-Behaviorale Therapie bei Borderline Persönlichkeitsstörungen und Sucht

#### Referenten:

- 1) Cornelia Fricke (Ev. KH Bielefeld, Institutionsambulanz)
  - 2) Hella Wulf (Ev. KH Bielefeld, Leiterin Borderlineableitung)
  - 3) Regina Behnert (Ev. KH Bielefeld, Institutionsambulanz)
- 

#### **I. Begrüßung**

#### **II. Vorstellung**

#### **III. Einführung**

#### **Was ist DBT:**

- Dialektisch =
- Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung
  - Homöostatische Wippe
  - Validieren
- Bahaviorale =
- Verhaltenstherapie
  - Kognitive Umstrukturierung
  - Exposition
  - Verhaltensanalyse
  - Selbstbeobachtung
  - Hausaufgaben
- Therapie =
- 5 Module:
    - 1) Achtsamkeit
    - 2) Umgang mit Gefühlen
    - 3) Zwischenmenschliche Beziehung
    - 4) Stressbewältigung
    - 5) Walking the middlepath

Die Aussage: „Patienten können in der DBT nicht versagen!“ wird von den Patienten als Motivation für diese Therapie aufgefasst.

#### **IV. Konzept der DBT-Gruppe in Bielfeld**

Das DBT- Behandlungssetting setzt sich zusammen aus dem Fertigkeitentraining und eine begleitende Einzeltherapie.

Das Fertigkeitentraining beinhaltet Achtsamkeitsübungen, Fertigungsprotokoll, Skills-Training und Psychoedukation.

#### **Organisatorische Daten:**

Die DBT Gruppe ist eine offene Gruppe mit einer Größe von max. 8 Personen und einer Betreuung von 2 Gruppenleitern.

Das Gesamtprogramm läuft in der Regel ca. 1 Jahr.

Bei den Patienten, die an der DBT teilnehmen wollen, muss die Diagnostik schon feststehen und die meisten Teilnehmer kommen über die Entgiftung in die Gruppe.

Wichtige Bestandteile der DBT sind die Skills – Protokolle und die Wochenprotokolle.

## **V. Einzelne Module; Übungen**

Es wurden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt!

### Thema: Stresstoleranz

Das Ziel ist es unangenehme Ereignisse und Gefühle zu ertragen, wenn sich die Situation nicht verändern lässt.

Folgende Methoden wurden vorgestellt:

- Radikales Akzeptieren der Realität
- Überbrücken oder Ablenkung
- Beruhigen mit Hilfe der Sinne
- Leichtes Lächeln
- Achtsamkeitsübungen
- Der Augenblick verändern
- Pro-Contra-Aufstellung

## **VI. Notfallkoffer**

Der individuelle Notfallkoffer setzt sich zusammen aus persönlichen Hilfsmitteln, Glücksbringer oder sonstige Mittel, die dem Patienten helfen können die schwierigen Situationen in den Griff zu bekommen. Dieser Koffer soll auch ganz praktisch zusammengestellt werden und überall mitgenommen werden.

## **VII. Sonstiges**

Ein Manual für die DBT in Bezug auf Borderline Störung, bzw. Persönlichkeitsstörungen in Verbindung mit Sucht wird zurzeit erstellt.