

Kontakte

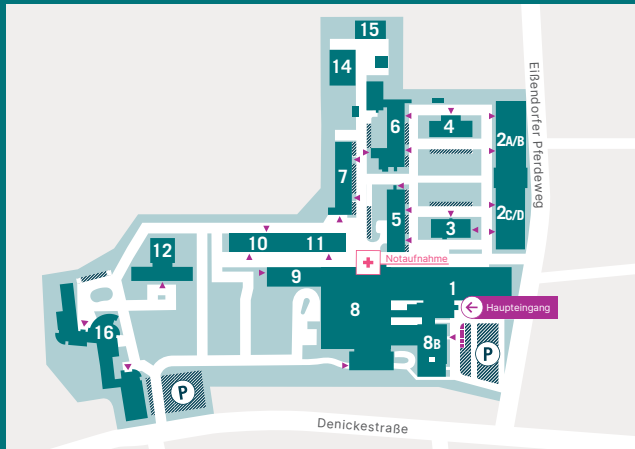


Asklepios Klinikum Harburg
Psychiatrische Institutsambulanz II
Chefarzt: PD Dr. Daniel Schöttle
Haus 6 • Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg



Anmeldung & Auskunft
Tel.: +49 40 18 18-86 45 55
Fax: +49 40 18 18-86 46 22
dbt-skillstraining.harburg@asklepios.com

Anfahrt



DBT- SKILLSTRAINING

Psychiatrische Institutsambulanz II



DBT-SKILLTRAINING

► Psychiatrische Institutsambulanz II – Spezialteam für Emotionsregulationsstörungen

Für Menschen, die unter hoher innerer Anspannung, emotionaler Instabilität, Impulsivität und Krisenverhalten wie Selbstverletzungen, Suizidalität oder wiederholten Therapieabbrüchen leiden, kann ein DBT-Skillstraining eine sinnvolle Ergänzung im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung sein.

Das Training ist ein Teil der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), eines achtsamkeitsbasierten, kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsprogramms. Ziel ist die Verbesserung der emotionalen Regulation und die Annäherung an ein ausgeglichenes emotionales Erleben und Verhalten. Die erfolgreiche Teilnahme an einem Skillstraining und die Umsetzung der Fertigkeiten im Alltag können eine wichtige Voraussetzung für die Aufnahme einer ambulanten Richtlinienpsychotherapie sein. Eine begleitende fachpsychiatrische Behandlung wird ebenso vorausgesetzt wie ein Wohnort im Sektor Hamburg-Harburg. Die gruppentherapeutischen Angebote finden wöchentlich statt.

Ziel des DBT-Skillstrainings ist es, Fertigkeiten (Skills) zu vermitteln, die zu einer eigenverantwortlichen Kontrolle intensiver emotionaler Zustände verhelfen können.

Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Techniken, 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 zu erlangen (Emotionsregulation)
- befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu führen (interpersonelle Fertigkeiten)

UNSER BEHANDLUNGSANGEBOT UMFASST FOLGENDE LEISTUNGEN:

► Basis-Skillstraining • Stufe 0

Im Rahmen einer stationären Krisenintervention werden neben einem Störungsmodell erste Skills zur Stresstoleranz und zum Umgang mit Gefühlen vorgestellt mit dem Ziel, sowohl ein Verständnis der Erkrankung als auch eine Motivation zur Veränderung herzustellen.

► DBT-Skillstraining • Stufe 1

Hier werden grundlegende Skills zum Umgang mit schwerwiegenden Störungen der Verhaltens- und Emotionskontrolle vermittelt.

► DBT-Skillstraining • Stufe 2

Diese Gruppe kann, ergänzend zu einer angeratenen ambulanten Einzelpsychotherapie, Verhaltensfertigkeiten zur Verbesserung von schwerwiegenden Störungen des emotionalen Erlebens, der Beziehungsgestaltung und des Selbstwerterlebens vermitteln und vertiefen.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem der ambulanten Trainings ist der einmalige Besuch der **DBT-Informationsgruppe**.

Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit uns auf unter: dbt-skillstraining.harburg@asklepios.com

