

Gruppenprogramm für Klienten mit einer Persönlich- keitsstörung

Anmeldung & Vorgespräch

Wenn Sie Interesse und Lust an der
Teilnahme haben, melden sie sich
bei:

Frau Gerhard: 06151/27941-21

Frau Sundermeier: 06151/27941-92

Sozialpsychiatrischer Verein

Darmstadt e. V.

Erbacher Str. 57/Dreibrunnenstr. 11

64287 Darmstadt

Telefon: 06151 / 27941-00

Email: info@sozialpsychiatrischer-verein.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Frau Gerhard

06151/27941-21



Frau
Sundermeier

06151/27941-92



Skillstraining



Sozialpsychiatrischer Verein
Darmstadt e. V.



Gruppenprogramm für Klienten mit einer Persönlichkeitstörung

Was ist DBT?

Die Dialektisch – Behaviorale-Therapie (DBT) basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie, umfasst aber auch Elemente anderer Therapie-richtungen sowie fernöstliche Meditationstechniken. **Ziel des Gruppentrainings ist das Vermitteln, Üben und Generalisieren von Skills.**

Was ist ein Skill?

Ein Skill ist eine Fertigkeit / ein Verhalten, das kurzfristig gegen unangenehme Gefühlszustände wirkt. Im Skillstraining sollen verschiedene Skills ausprobiert und im Alltag geübt werden, um langfristig schädliches oder unangemessenes Verhalten zu ersetzen. Das Training beginnt mit einem einführenden Modul, dann geht es mit den folgenden fünf Modulen weiter:

Achtsamkeit

Die Achtsamkeits- Skills, dienen der Selbstreflexion und der Selbstwahrnehmung. Es werden Fähigkeiten vermittelt, die helfen sich mit allen Sinnen auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Sie helfen uns, mit belastenden Gefühlen und Gedanken im „Hier und Jetzt“ zu

bleiben. Die Achtsamkeit wird aus diesem Grund in jeder Sitzung trainiert.

Stresstoleranz

Wir üben Fertigkeiten zur Bewältigung akuter emotionaler Krisen. Es werden verschiedene Skills gegen „Hochstress“ gesammelt und ein individueller Notfallkoffer gepackt. Ziel ist es Wege zu finden Gefühle zu ertragen, wenn die Situation nicht veränderbar ist.

Umgang mit Gefühlen

Der Umgang mit Gefühlen ist für Klienten oft sehr schwierig und zeitweise schwer kontrollierbar. Deshalb nimmt dieses Kapitel einen großen Raum ein. Wir befassen uns mit den wichtigsten menschlichen Gefühlen: Freude, Liebe, Stolz, Wut, Schuld, Angst, Sehnsucht und mehr.


Ziel ist es zu erfahren, weshalb diese Gefühle unsere Handlung steuern. Wir lernen einzuordnen, ob die Gefühle situativ angemessen sind und wie sie sich regulieren lassen.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Der Umgang mit anderen Menschen, Kompetenz in der Kommunikation sowie das Verfolgen eigener Ziele, ist Inhalt des Moduls.

Selbstwert

In diesem Modul erlernen wir für uns selbst einen fairen Blick zu entwickeln. Die negative Einstellung zu uns selbst zu überprüfen und durch eine positive Einstellung zu ersetzen.

Das Gruppentraining findet immer mittwochs von 16.15 - 18.15  hr im Gruppenraum des Sozialpsychiatrischen Vereins, Dreibrunnenstraße 11, in 64287 Darmstadt statt.