

## ÜBERSICHT ÜBER DAS THERAPIEANGEBOT

- Skills-Training (Fertigkeitentraining)
- Achtsamkeitstraining
- Skills-Werkstatt (Ergotherapie)
- Holztherapie
- Informationsgruppe ‚Borderline‘
- körperorientierte Skills und Sport
- Einzelgespräche (Psychotherapie und Bezugspflege)
- Angehörigengespräche

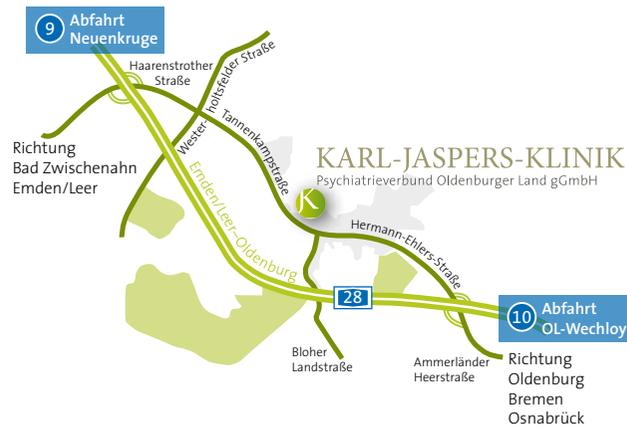
Voraussetzung für die stationäre Aufnahme zum DBT-Programm ist ein Vorgespräch nach telefonischer Terminabsprache. Mitzubringen sind eine Überweisung für die Institutsambulanz (UK-PIA) und die Krankenversicherungskarte.

## KONTAKTAUFNAHME

Patientinnen und Patienten, die mindestens 18 Jahre alt sind, können sich mit Überweisung eines niedergelassenen Nervenarztes, eines Psychiaters oder Hausarztes in der Institutsambulanz anmelden, Tel. (0441) 9615-9536.

## NOTFÄLLE

In akuten Notfällen können Sie sich an den jeweils diensthabenden Arzt der Karl-Jaspers-Klinik unter Tel. (0441) 9615-0 wenden.



## Karl-Jaspers-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH  
Hermann-Ehlers-Straße 7  
26160 Bad Zwischenahn

## Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

### Termine und Anmeldungen:

☎ (0441) 9615-9536

Montag bis Freitag, 8.00 bis 14.00 Uhr

Sie können auch jederzeit eine Nachricht auf dem AB hinterlassen, wir rufen Sie umgehend zurück.

Die abgebildeten Personen sind keine Patienten der Karl-Jaspers-Klinik, sondern MitarbeiterInnen der KJK, SchülerInnen der Krankenpflegeschule und Models.



# DIALEKTISCH- BEHAVIORALE THERAPIE (DBT)

Stationäres Angebot für Patienten und  
Patientinnen mit einer Persönlichkeitsstörung

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

# KARL-JASPERS-KLINIK

PatientInnen mit einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung benötigen eine diagnosespezifische Behandlung. Aufgrund von Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, im zwischenmenschlichen Umgang und mit dem Selbstwert gelangen die Betroffenen in der allgemeinen psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung nicht selten an ihre Grenzen. Eine gut wirksame Therapie für PatientInnen mit einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung ist die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT, nach Marsha Linehan). Diese hochstrukturierte Behandlung führen wir stationär auf einer Spezialstation der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie durch, welche seit 2011 vom Dachverband DBT e.V. zertifiziert ist.

Das hier umgesetzte Behandlungsverfahren vermittelt den PatientInnen Strategien, um Suizidalität und Selbstschädigung zu bewältigen. Im Zentrum steht das sogenannte Skillstraining (Fertigkeitentraining), in dem vor allem der Umgang mit der emotionalen Instabilität gelernt wird. Die therapeutischen Gespräche beziehen sich hauptsächlich auf das Hier und Jetzt. Wesentliche Themen dabei sind die Gestaltung zwischenmenschlicher Kontakte, Umgang mit hoher innerer Anspannung und eine angemessene Emotionsregulation.

## MODULE DES FERTIGKEITSTRAININGS

### „Innere Achtsamkeit“

Hier geht es um die Verbesserung der Wahrnehmung innerer Befindlichkeit und Annahme der Realität. Ziel ist es, sich im Hier und Jetzt besser zu spüren. Viele der Übungen helfen dabei, dem eigenen inneren Urteil eher vertrauen zu können.

### „Stresstoleranz“

Unter Hochspannung kann niemand logisch denken oder handeln. Häufig treten in Hochspannungszuständen dissoziative Zustände auf. Es kann zu selbstverletzendem Verhalten oder auch aggressiven Ausbrüchen kommen. Die Stresstoleranz-Skills bestehen in einer gezielten Aktivierung starker Sinnesreize, die eine Umorientierung und damit den ersten Schritt zu situationsangemessenem Handeln ermöglichen. Jede/r PatientIn entwickelt einen persönlichen Notfallkoffer, der hilft, die Hochspannungsphasen zu überstehen.

### „Umgang mit Gefühlen“

Störungen in der Wahrnehmung von Gefühlen und deren Interpretation führen zu ausgeprägten Spannungszuständen und häufig ausgeprägter Angst, von den Gefühlen überwältigt zu werden. Im Gefühlsmodul lernen Borderline-PatientInnen, Gefühle zu erkennen, adäquater zu steuern und Ängste zu überwinden.

### „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“

In diesem Modul wird die Fähigkeit verbessert, die eigenen Ziele und Bedürfnisse besser zu erkennen und diese durchzusetzen, ohne Beziehungen zu gefährden oder die eigene Selbstachtung aufzugeben. Themen sind insbesondere die Festlegung der eigenen Grenzen, die Fähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen, ohne sie zu verletzen. Zudem wird erlernt, adäquat Hilfe und Unterstützung zu erbitten.



Der Skillskoffer aus der Skillsgruppe (Skills = Fertigkeiten) enthält Hilfsmittel wie Chilischoten, Duftöle oder ein Stoppschild. Sie können dabei helfen, innere Anspannung abzubauen.

### „Selbstwert“

Damit PatientInnen langfristig eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aufrecht erhalten können, ist eine Förderung des Selbstwertes notwendig. Dies umfasst:

- Erweiterung der sozialen Kompetenz
- Förderung von angenehmen Erlebnissen mit der eigenen Person
- Änderung von Bewertungen

## DAS BEHANDLUNGSTEAM

Wir sind ein Team aus Pflegefachkräften, ÄrztInnen, Diplom-PsychologInnen und einer Diplom-Sozialarbeiterin. Wir arbeiten nach einem für stationäre Bedingungen optimierten Programm der Dialektisch-Behavioralen-Verhaltenstherapie (DBT) nach Marsha Linehan. Für alle Patienten wird ein individueller Behandlungs- und Therapieplan erstellt mit dem Ziel der Entwicklung einer festen Tagesstruktur. Hierbei werden die PatientInnen in ihrer Besonderheit und Individualität angenommen.

## EIN WICHTIGER HINWEIS

Grundlage jeder Therapie ist die Bereitschaft, passend zum Therapieinhalt Übungsaufgaben für die Zeit zwischen den Trainingseinheiten auszuführen, um das neu Erlernte im Alltag für sich umzusetzen und zu üben.