

Übersicht über das Therapieangebot

- Skillstraining (Fertigkeitstraining)
- 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:

 **0441 9615-9536**

Notfälle

In akuten Notfällen können Sie sich an den jeweils diensthabenden Arzt der Karl-Jaspers-Klinik wenden:

 **0441 9615-0**



**Karl-Jaspers-Klinik, Krankenhaus für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik**

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

Kontakt:



**Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie**
Klinikdirektor Prof. Dr. René Hurlemann

Termine und Anmeldungen:



Mo. bis Fr. 08:00 bis 14:00 Uhr



0441 9615-9536

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

Dialektisch- Behaviorale Therapie (DBT)

Stationäres Angebot für Patientinnen und Patienten mit einer Persönlichkeitsstörung

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
KARL-JASPERS-KLINIK
Universitätsmedizin Oldenburg



Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

Patientinnen und Patienten 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 psychiatrischpsychotherapeutischen Behandlung nicht selten an ihre Grenzen. Eine gut wirksame Therapie für Patientinnen und Patienten 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 und Patienten 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 Patientin oder jeder Patient 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 und -Patienten, 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.

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 und Ärzten, Diplom-Psychologinnen und -Psychologen und einer Diplom-Sozialarbeiterin. Wir arbeiten nach einem für stationäre Bedingungen optimierten Programm der Dialektisch-Behavioralen-Verhaltenstherapie (DBT) nach Marsha Linehan. Für alle Patientinnen und Patienten wird ein individueller Behandlungs- und Therapieplan erstellt mit dem Ziel der Entwicklung einer festen Tagesstruktur. Hierbei werden die Patientinnen und Patienten 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.

