



Dialektisch-Behaviorale Therapie

Die DBT - nach der amerikanischen Psychologieprofessorin Marsha M. Linehan auf der Basis der Verhaltenstherapie entwickelt – ist eine Behandlungsmethode, die diesen vielschichtigen Schwierigkeiten mit einer abgestimmten Therapie begegnet.

Es handelt sich um das **einzige wissenschaftlich anerkannte Verfahren** in der Behandlung von Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen.

DBT wird **zudem erfolgreich bei anderen Erkrankungen, wie posttraumatischer Belastungsstörung, ADHS und Essstörungen eingesetzt**, die häufig kombiniert mit Persönlichkeitsstörungen oder unabhängig davon auftreten.

Das Team der Station 3 Nord kann eine spezifische Qualifizierung für DBT nachweisen. Wir sind eine der wenigen Zertifizierungs-Anwärter für DBT in Hessen und gehören dem deutschen Dachverband DBT an.

Struktur der DBT-Behandlung

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie gliedert sich in drei Therapiephasen:

1. Stationäre/ambulante Vorbereitungsphase

Schwerpunkt dieser Vorbereitungsphase (ca. 2-3 Wochen) liegt in der Diagnostik, der Einführung in die Behandlungselemente sowie Klärung und Förderung der Motivation für die Behandlung.

2. Stationäre Therapiephase

Die stationäre Therapiephase (Regelbehandlung 12 Wochen) gliedert sich in drei Abschnitte: a) Reduktion von therapiegefährdenden und die Lebensqualität einschränkenden (Problem-)Verhaltensweisen; b) Aufbau neuer erwünschter Verhaltensweisen c) Umsetzung der erreichten Ziele in das häusliche Umfeld.

3. Ambulante Psychotherapiephase

Die stationäre Behandlung dient der stabilisierenden Vorbereitung auf eine längerfristige ambulante Psychotherapie, Förderung und Unterstützung bei der Suche einer ambulanten Weiterbehandlung werden gewährleistet.

Programm der stationären Therapiephase

In der **Gruppentherapie** wird die emotionale Belastbarkeit durch das Erlernen von Fertigkeiten (sog. Skills) in einem Fertigkeitentraining (*Skills-Gruppe*) vermittelt. Die Skills sollen dazu dienen, die eigenen Affekte und Spannungszustände besser zu verstehen und zu regulieren, um selbstschädigende Verhaltensmuster aufzugeben.

Es werden Fertigkeiten aus den Bereichen Achtsamkeit, Umgang mit Gefühlen, soziale Kompetenz, Selbstwert und Stresstoleranz vermittelt. Zusätzliche auf DBT zugeschnittene Gruppenangebote umfassen *Basisgruppe*, *Körperwahrnehmung*,



Körperskills, Bezugsgruppe, Ergotherapie, Achtsamkeitstraining und Entspannungstraining.

In der **Einzeltherapie** wird zu jedem Zeitpunkt an den Verhaltensweisen gearbeitet, die für die betroffene Patientin bzw. den Patienten am gefährlichsten sind. An oberster Stelle stehen suizidales und parasuizidales sowie selbstschädigendes Verhalten, gefolgt von therapiegefährdendem Verhalten, Beeinträchtigungen der Lebensqualität und der Verbesserung von Verhaltensfertigkeiten. Die Grundregel dabei lautet: Um effektiv zu arbeiten, ist der Einzeltherapeut bemüht, eine Balance zwischen Validierungsstrategien (Verstehen und Wertschätzen des Problems) und Veränderungsstrategien zu finden („dialektische Strategie“). Zudem erfolgen regelmäßige Einzelgespräche über die *Bezugspflege*.