

Rahmenbedingungen

Das ambulante Gruppenangebot wird über die Psychiatrische Institutsambulanz der KRH Psychiatrie Langenhagen angeboten. Für eine Teilnahme müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. („gemäß § 118 SGB V“).

Klären Sie diese mit ihrem Zuweiser (z.B. Psychiater). Sie benötigen eine Überweisung für die Psychiatrische Institutsambulanz.

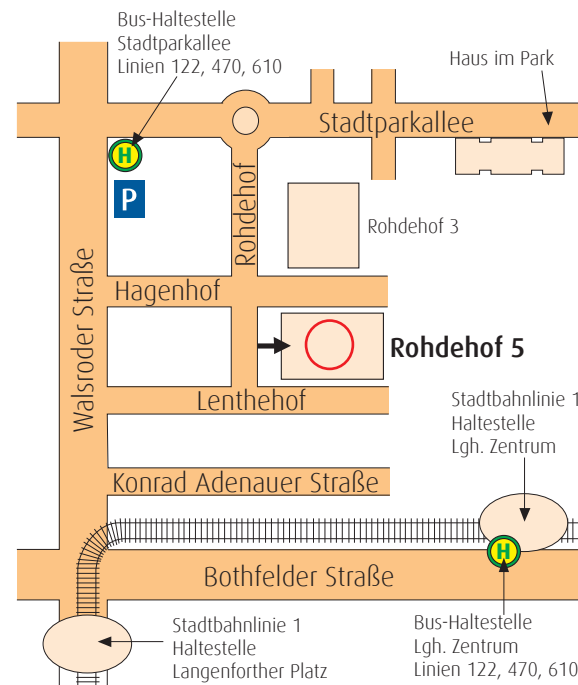
- Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmerinnen / Teilnehmer (halboffene ambulante Gruppe)
- Ort: Rohdehof 5, 30853 Langenhagen

Anmeldung und weitere Informationen

Psychiatrische Institutsambulanz
Tel. 0511-7300590 oder
Dipl.-Psych. Heribert Gröhl
Tel. 0511-7300-521
Psychiatrie Langenhagen
Rohdehof 5
30853 Langenhagen
Mail: heribert.groehl@krh.de

Anfahrt und Lageplan

KRH Psychiatrie Langenhagen
Psychiatrische Institutsambulanz
Rohdehof 5
30853 Langenhagen



Alle Abb. aus M.Bohus: Interaktives
Skillstraining 2009

Stand: Mai 2023

Skillstraining Fertigkeitentraining für Borderline-Patienten



KRH
PSYCHIATRIE LANGENHAGEN

Psychiatrische Institutsambulanz
Rohdehof 5
30853 Langenhagen

Zielgruppe

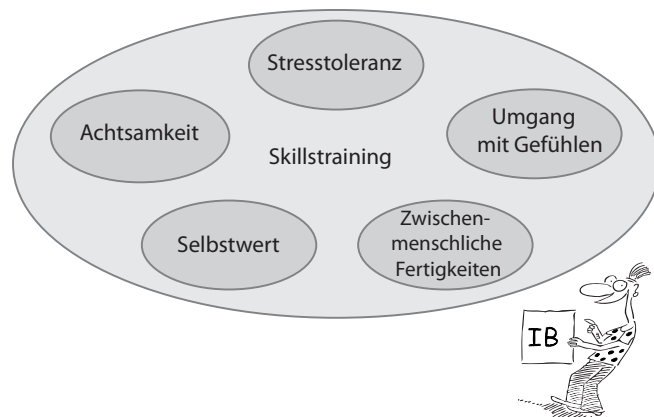
Menschen, die einen Persönlichkeitsstil haben, der geprägt ist durch starke Sprunghaftigkeit, Impulsivität und emotionale Labilität.

Es können Symptome wie selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität, unerträgliche Anspannungszustände, Suchtmittelmissbrauch oder Beziehungsstörungen vorkommen.

Konzept

Die Ursprünge des Trainings liegen in der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) der Borderlinepersönlichkeitsstörung nach M. Linehan.

Module des Skilltrainings



Ziele und Inhalt

Verbesserung der Wahrnehmung und Steuerung von Gefühlen. Es werden Wissen und Fertigkeiten in 5 Modulen vermittelt:

A. Achtsamkeit:

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken, ohne zu bewerten und die das Gleichgewicht von Gefühl und Verstand durch wertfreie Wahrnehmungsübungen verbessert

B. Stresstoleranzfertigkeiten:

Bewältigen und Überstehen von Krisenzuständen durch Akzeptanz und Stressbewältigung wie Fertigkeiten zur Unterbrechung der Übererregung (Notfallkoffer)

C. Bewusster Umgang mit Gefühlen:

Eigene Gefühle erkennen, benennen, steuern und bewältigen und so die Angst vor Gefühlen abbauen

D. Zwischenmenschliche Fertigkeiten:

Verbesserung sozialer Selbstsicherheit und von Problemen bei der Beziehungsgestaltung

E. Übungen zur Verbesserung des Selbstwertes

Voraussetzungen

Das Fertigkeitentraining unterstützt als wichtiger Baustein, neben einer Einzeltherapie, die Behandlung der oben genannten Symptome.

Eine aktive Mitarbeit ist für den Erfolg der Behandlung notwendig.

Voraussetzung für eine Teilnahme sind gleichzeitige Einzelgespräche und ein Vorgespräch.

Termine

Die Gruppe findet wöchentlich statt.

Die Teilnahme an den 5 Modulen dauert ca. 10 Monate.

Anmeldung

Jede Patientin/jeder Patient, die/der sich von diesem Angebot angesprochen fühlt, kann sich bei Interesse anmelden.

Hilfreich ist zuvor ein Beratungsgespräch mit einem Psychiater oder Psychotherapeuten, um festzustellen ob die Teilnahme sinnvoll ist.