

Information über die Skillsgruppe

Wozu dient die Skillsgruppe?

Die Skillsgruppe ist ein Bestandteil der so genannten Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT). Sie verfolgt das Ziel, Fähigkeiten zu erlernen, um Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster zu verändern, die zu Schwierigkeiten und seelischen Belastungen im Leben führen. Es werden dabei Fertigkeiten (Skills) in folgenden Bereichen erarbeitet:

Stresstoleranz: Bei massiver innerer Anspannung ist es häufig nicht möglich, klar zu denken oder überlegt zu handeln. In solchen Momenten kann es zu einem veränderten Bewusstsein kommen oder der Drang, sich zu verletzen, kann stark bis unkontrollierbar werden. Die Stresstoleranzskills sollen helfen, die Anspannung zu senken sowie unangenehme Ereignisse und Gefühle zu ertragen, wenn die Situation sich nicht verändern lässt.

Innere Achtsamkeit: Hierbei geht es darum, mehr Bewusstheit im Alltag und mehr Steuerungsmöglichkeiten zu erreichen, um Gefühl und Verstand in ein Gleichgewicht zu bringen.

Umgang mit Gefühlen: Gefühle bestimmen unser Handeln. Über Gefühle tauschen wir uns mit anderen aus. Gefühle informieren uns über eine Situation und über uns selbst. In der Skillsgruppe werden Fertigkeiten vermittelt, um Gefühle in ihrer Bedeutung und Auswirkung besser zu verstehen. Es geht auch darum, die eigene Verletzlichkeit zu verringern und positiven Gefühlen mehr Platz zu geben.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Die in der Gruppe gelernten Fertigkeiten sollen es ermöglichen, eigene Wünsche, Ziele und Meinungen durchzusetzen, ohne dadurch die Beziehung zu anderen zu gefährden.

Die Skillsgruppe ist ein Training, bei dem neue Fertigkeiten gelernt und ausprobiert werden können. Es gibt deshalb jedes Mal Hausaufgaben zum erarbeiteten Thema. Diese erleichtern es, das Gelernte im Alltag umzusetzen.

Wer kann teilnehmen: Patientinnen mit einer Borderlinestörung

Begleitende Therapien:

Ziel der begleitenden Einzeltherapie und des Pflegepersonals ist es, die Umsetzung der gelernten Skills im Alltag zu unterstützen. Schwierigkeiten, welche die Gruppenteilnahme gefährden, werden mit der Therapeutin in der Einzeltherapie besprochen.