



Skillstraining für Borderline-Patientinnen und -Patienten

Das Skillstraining richtet sich an interessierte Borderline-Patientinnen und -Patienten, die sich für den neuen Weg entscheiden möchten. Dazu bieten wir wöchentlich ein kontinuierliches Training an, in dessen sicheren Rahmen Sie neue Fertigkeiten kennenlernen und vorhandene ausbauen können.

Wir trainieren mit Ihnen Ihre Fertigkeiten in Bezug auf Stresstoleranz, den Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, den Selbstwert und bei Bedarf für den Umgang mit Craving. Wir unterstützen Sie darin, einen kompetenten Umgang mit Ihren individuellen Schwierigkeiten zu erlangen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zu einem Vorgespräch in unserer Psychiatrischen Institutsambulanz an.

Stichwort: Skillstraining

Die Abrechnung erfolgt mit Ihrer Krankenkasse. Für Sie ist das Angebot kostenneutral.

Psychotherapeutische Leitung:

Dipl.-Psych. Silke Poppe

Leitende Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie,
DBT-Therapeutin

Dr. phil. Dipl.-Psych. Ch. Jochim

Psychologische Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie

WANN: donnerstags, 16:00–17:30 Uhr
WO: Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Rubensstraße 125, 12157 Berlin
Haus 17, EG, Inselcafé

Ziele der einzelnen Module des Skilltrainings

Achtsamkeit

Es werden die Grundprinzipien der Achtsamkeit als gezielte, nichtwertende Wahrnehmung des Augenblicks vermittelt und zur täglichen Übung herangeführt. Achtsamkeit bildet die Voraussetzung für das bewusste Einsetzen von Skills.

Stresstoleranz

Es werden veränderungsorientierte sowie akzeptanzbasierte Fertigkeiten zur Toleranz von Hochstress vermittelt und aktiv eingeübt. Patientinnen und Patienten lernen Zustände von intensiver Anspannung zu regulieren.

Umgang mit Gefühlen

Es werden grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit intensiven Gefühlen vermittelt. Dabei lernen Patientinnen und Patienten zunächst eine distanziertere Einstellung zu den Gefühlen zu entwickeln, um ihnen dann adäquat zu begegnen.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Geübt werden Fertigkeiten, um persönliche Ziele besser durchzusetzen, ohne die eigene Selbstachtung oder die Beziehung zum Gegenüber zu gefährden und um die eigene Wirkung auf die Umgebung besser einzuschätzen.

Selbstwert

Teilnehmende lernen, selbstschädigende Einstellungen sich selbst gegenüber aufzuweichen und durch funktionalere zu ersetzen, um das dann auf der Verhaltensebene in die Tat umzusetzen.

Umgang mit Craving

Es werden Fertigkeiten im Umgang mit Suchtdruck vermittelt, um abstinente Phasen zu verlängern und Konsumereignisse schneller zu unterbrechen.

Behandlungspfad Skillstraining für Borderline-Patient*innen

1. Terminvereinbarung für ein Vorgespräch zur Teilnahme am Skillstraining für Borderline-Patient*innen bei Frau Dr. Jochim oder Frau Gustedt über die Psychiatrische Institutsambulanz Tel. 030 130 20 2871
 - Patient*innen werden gebeten, eventuelle Vorbefunde bereits zum Vorgespräch mitzubringen
 - Informationen zum Inhalt und Ablauf des Skilltrainings
2. Anamnesegespräch zur Klärung der Indikation und der Veränderungsmotivation
3. Anordnung und Bearbeitung digitaler Psychodiagnostik
 - FDS, SCL 90-S, SCID-5-SPQ
4. Auswertungsgespräch
 - Behandlungsvertrag
 - Mindestens einmalige Teilnahme an DBT-S Gruppe 1, Station 17, bitte unter Tel. 030 130 20 2929 anmelden

