

# 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 sicherem Rahmen Sie neue Fertigkeiten kennenlernen und vorhandene ausbauen können.

Wir trainieren mit Ihnen Stresstoleranz, den Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, den Selbstwert und bei Bedarf den Umgang mit Craving.

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

## **Psychotherapeutische Leitung:**

Dipl.-Psych. S. Poppe

Leitende Psychotherapeutin

Verhaltenstherapie, DBT-Therapeutin

Anmeldung unter: [silke.poppe@vivantes.de](mailto:silke.poppe@vivantes.de)

Wann:

**donnerstags,  
15:30 – 17:00 Uhr**

Wo:

**Vivantes Auguste-  
Viktoria-Klinikum  
Haus 17, EG, Inselcafé  
Rubensstraße 125  
12157 Berlin**



**Anfahrt zum Klinikum**

# Ziele der einzelnen Module beim Skillstraining

## Achtsamkeit

Es werden die Grundprinzipien der Achtsamkeit als gezielte, nicht wertende 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, um die eigene Wirkung auf die Umgebung besser einzuschätzen und ohne die eigene Selbstachtung oder die Beziehung zum Gegenüber zu gefährden.

## Selbstwert

Teilnehmende lernen, selbstschädigende Einstellungen 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.



Weitere Informationen unter:

[vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/auguste-viktoria-klinikum/fachbereiche/psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik](https://www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/auguste-viktoria-klinikum/fachbereiche/psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik)

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum  
Rubensstraße 125, 12157 Berlin

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité  
– Universitätsmedizin Berlin

[vivantes.de](https://www.vivantes.de)



[instagram.com/vivantes.berlin](https://www.instagram.com/vivantes.berlin)

[facebook.com/vivantes](https://www.facebook.com/vivantes)

[linkedin.com/company/vivantesgmbh](https://www.linkedin.com/company/vivantesgmbh)