

DBT-SKILLSGRUPPE

nach dem Konzept
von Marsha M. Linehan



Ambulante DBT-Skillsgruppe

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha M. Linehan ist ein zweiteiliges Behandlungskonzept, bestehend aus der Teilnahme an einer Skillsgruppe und begleitenden Einzelgesprächen.

Skills beschreiben kurzfristig wirksame, langfristig unschädliche Fertigkeiten und Strategien, um besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Übungen zur Achtsamkeit bilden die Grundlage, um bewusst und angemessen auf Problemsituationen zu reagieren und Skills gezielt anzuwenden.



DAS ANGEBOT RICHTET SICH AN

Menschen mit Schwierigkeiten der Emotionsregulation sowie bei der Impuls- und Verhaltenskontrolle, insbesondere bei einer Borderline-Persönlichkeit.



Module

DIE SKILLSGRUPPE UMFASST FÜNF INHALTLICHE MODULE

- **Achtsamkeit:** Skills, um im Hier und Jetzt zu bleiben und zur Verbesserung des inneren und äußeren Wahrnehmens.
- **Stresstoleranz:** Zugang und Umgang mit hoher Anspannung. Skills um (starke) Spannungszustände abzumildern.
- **Umgang mit Gefühlen:** Erkennen und Benennen von Gefühlen. Skills zum Abschwächen von unangemessen starken Gefühlen.
- **Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** Skills zur Verbesserung der Beziehung zu sich und anderen Menschen.
- **Selbstwert:** Skills zum Erlernen von Selbstannahme und Entwicklung eines positiveren Selbstbilds.



Ziele der Teilnahme

- Entlastung durch eine achtsame Grundhaltung und das Erlernen funktionaler Verhaltensweisen
- Verbesserung der Beziehungsgestaltung zu sich selbst und anderen
- Erhöhung des Selbstwerts
- Langfristige Reduktion psychischer Krisen
- Steigerung der persönlichen Lebenszufriedenheit



Voraussetzungen für die Teilnahme

- Teilnahme an einem Informationsgespräch gemeinsam mit anderen Interessent:innen
- begleitende Einzelgespräche durch eine sozialpädagogische/psychologische Fachkraft
- Unterzeichnung eines ambulanten Behandlungsvertrags
- Bereitschaft zur regelmäßigen Mitarbeit, selbstständigem Üben und schriftlicher Dokumentation

DAS TEAM

Das Team besteht aus drei DBT-Trainerinnen. Die Gruppe wird im Wechsel von zwei Trainerinnen angeleitet.

Regelmäßige externe Supervision und Fortbildungen sichern die Qualität unserer Arbeit.

Im Überblick



DBT-SKILLSGRUPPE

- Fortlaufende Gruppe einmal wöchentlich à 2 Stunden
- maximal 8 Teilnehmer:innen

Ein Einstieg ist zu Beginn eines neuen Moduls möglich. Nach erfolgtem Informationsgespräch ist mit einer Wartezeit zu rechnen.

Die Gruppe findet in deutscher Sprache statt.

Ort: Prowo Berlin Geschäftsstelle Neukölln

FINANZIERUNG

Die Finanzierung erfolgt über die Eingliederungshilfe oder das Persönliche Budget des zuständigen Sozialamts.

Prowo berät bei allen Fragen der Kostenübernahme.



Hier erreichen Sie uns

KONTAKT

Zur Vereinbarung eines unverbindlichen Informationsgesprächs schreiben Sie uns bitte eine Email oder sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter:
dbt@prowo-berlin.de
Tel 030 22 445 206-66

PROWO BERLIN gGmbH

Hobrechtstraße 55 · 12047 Berlin

Tel 030 695 977-0 · Fax 030 695 977-20

info@prowo-berlin.de · www.prowoberlin.de

SPENDENKONTO

SozialBank · BIC BFSWDE33XXX

IBAN DE37 3702 0500 0003 0764 03

Prowo Berlin gGmbH ist Mitglied:



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

