

Interaktives Skillstraining in der DBT

Ein erster Einblick



Herkunft und Ursprung

- Insbesondere durch die sog. Dialektisch-Behaviorale-Therapie nach Marsha Linehan bekannt geworden
- Anfänglich vor allem für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung eingesetzt
- Jeder Mensch braucht und nutzt Skills, meist jedoch recht unbewusst

Grundannahmen der DBT

Innere Überzeugungen von Fachpersonal gegenüber Patienten

- „Sie wollen an Ihrer jetzigen Situation und Ihren Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, etwas ändern, da diese Ihnen schaden, zu Problemen führen und/oder Sie unter Ihren Gedanken und Ihrer Stimmung leiden. Deshalb sind Sie hier.“
- „Sie möchten lernen Ihr Leiden durch eigenes Handeln zu mindern und eigenständiger die Herausforderungen des Lebens zu meistern, auch wenn Sie durch andere verursacht wurden.“
- „Sie sind bereit an sich zu arbeiten und geben Ihr Bestes. Muster zu erkennen und Veränderungen herbei zu führen ist harte Arbeit. Doch es lohnt sich!“
- Sie können in der DBT nicht versagen!
- Auch wir Therapeuten brauchen und holen uns Unterstützung.

Seien Sie achtsam

Wir möchten nun gemeinsam von 1 bis 20 zählen; die Zahlen in der richtigen Reihenfolge, jedoch die Personen durcheinander, ohne wirkliche Absprache.

Sobald eine Zahl doppelt/gleichzeitig genannt wird, fängt jemand bei 0 an.

Achtsam sein bedeutet u.a. nicht zu werten; auch sich nicht be-/abwerten; achten Sie mal darauf, wie schnell oder häufig Ihnen dies passiert.

Es gilt Dinge anzunehmen, wahrzunehmen, teilzunehmen, konzentriert und wirkungsvoll.

Viel Spaß 😊

Achtsamkeit

- Basis aller Skills „Nur wer sich wahrnimmt, kann etwas ändern.“
- Zugang ist anfänglich schwer und unter hoher Anspannung kaum machbar
- Schnelle Erfolge bei kontinuierlicher Übung spürbar
- Übungen sind gut in den Alltag integrierbar (achtsam Zähne putzen)

- WAS - Fertigkeiten
 - Wahrnehmen
 - Beschreiben
 - Teilnehmen
- WIE - Fertigkeiten
 - Nicht bewertend
 - Konzentriert
 - Wirkungsvoll

Im Alltag

Was passiert, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun?

- ▶ Wir schalten auf „Autopilot“ um und verpassen den Moment. Die Wahrnehmung für uns selbst, im Hier und Jetzt, wird flacher und kaum noch spürbar.
- ▶ Gedanken und Gefühle wandern dann umso häufiger in die Vergangenheit oder Zukunft.
- ▶ Vielleicht kennen Sie es selbst: Sie essen etwas und schauen nebenher Fernsehen; erinnern Sie sich danach noch tatsächlich an den Geschmack? Haben Sie langsam gegessen, oder doch geschlungen?
- ▶ Es ist schwierig gut für sich zu sorgen, wenn Sie erst gar nicht wahrnehmen können, was Sie gerade brauchen.

Definition

Skills sind Fähigkeiten, die uns helfen, mit meist schwierigen Situationen und/oder Gefühlen umzugehen und nur langfristig nicht schädliche Verhaltensweisen

Was nutzen Sie an Skills?

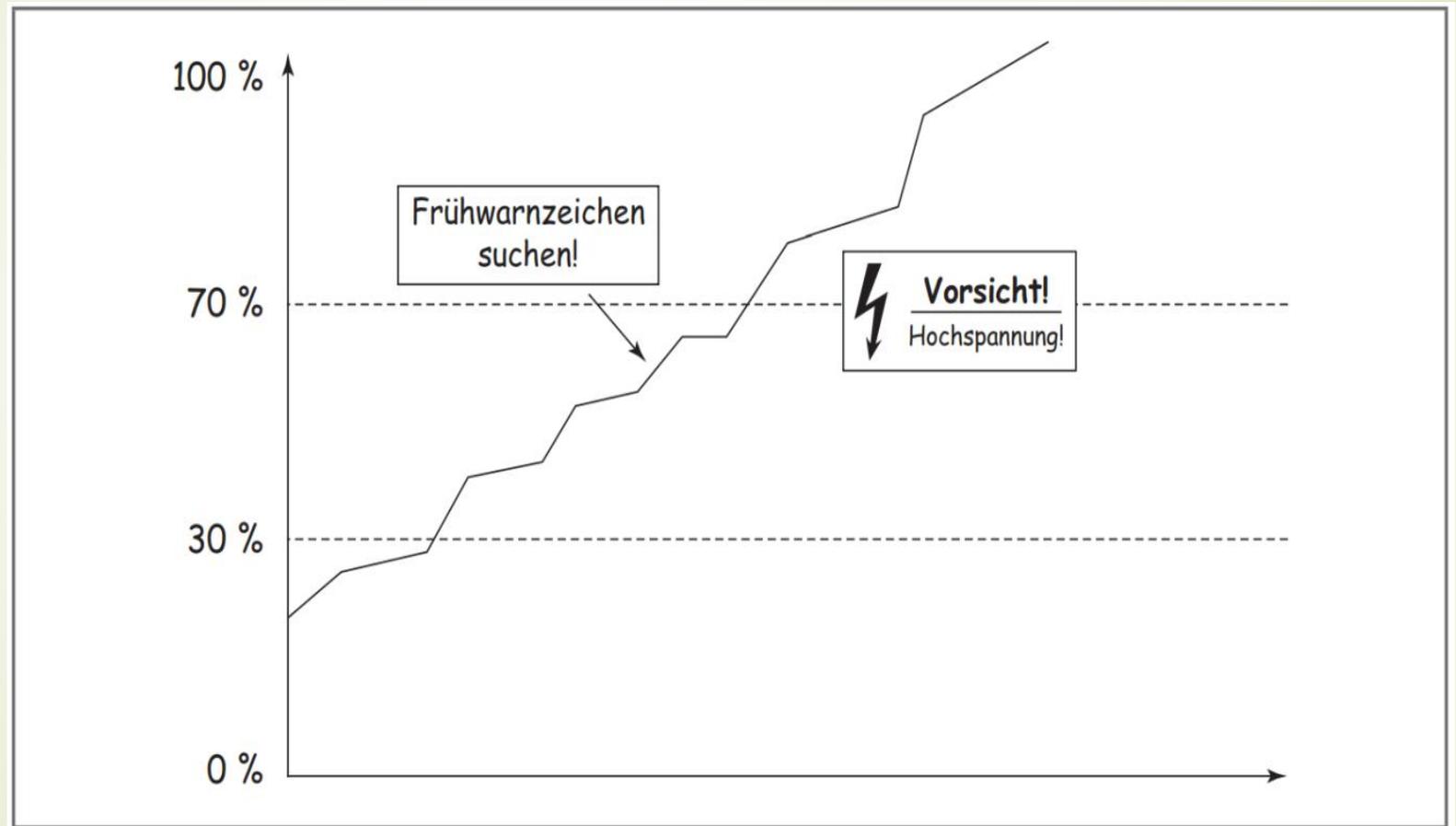
Überlegen Sie kurz für sich und notieren Sie sich diese.

Ziele und Module

ACHTUNG! Viele beziehen „Skills“ NUR auf den Bereich der Stresstoleranz

- Bessere Selbstwahrnehmung
- Regulierung von Anspannung / Selbstkontrolle
- Besserer Umgang mit Gefühlen und Stress
- Mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen (Soziale Kompetenz)
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Handlungsfähigkeit
- Eigenverantwortung
- Einführung
- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert
- Umgang mit Sucht

Anspannung einschätzen



Wo sind Sie jetzt gerade mit Ihrer Anspannung?

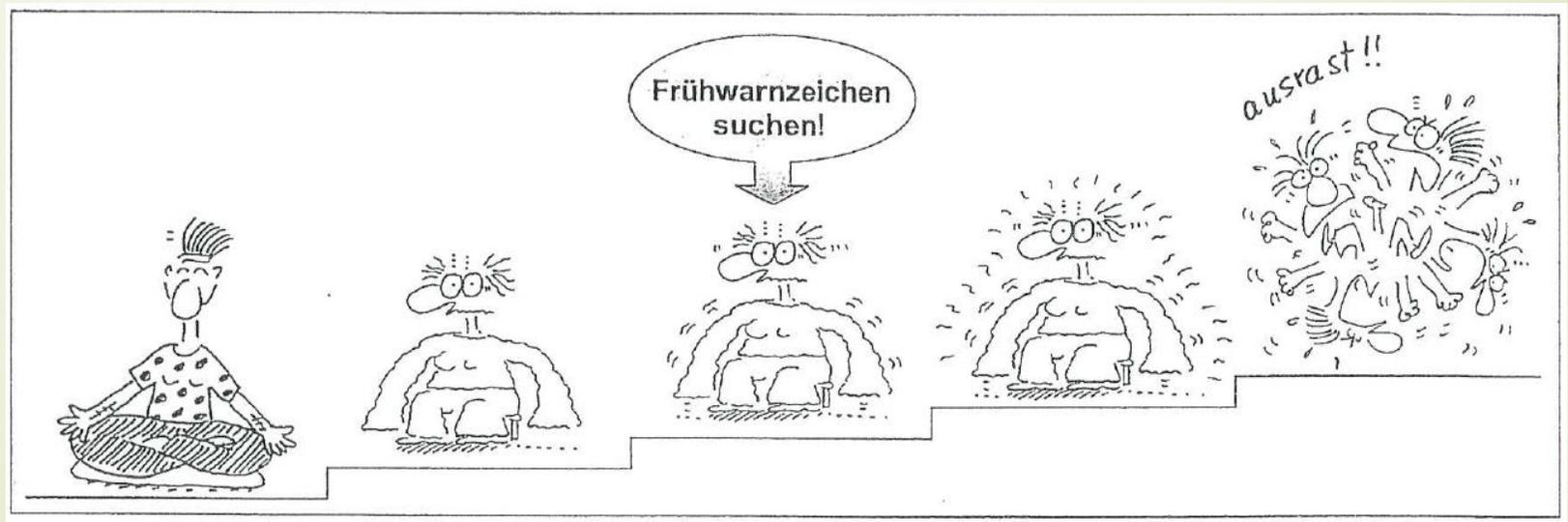
Markieren Sie diese mit einem Punkt am Flipchart

Frühwarnzeichen

- Betroffene berichten, die Anspannung „schießt von 0 auf 100“

Zugangskanäle

- Gedanken
- Wahrnehmung
- Körperliche Merkmale
- Verhalten / Handeln



Umgang mit Gefühlen

- Bereich 30 – 70
- Gefühle wahrnehmen, einordnen, benennen können
- Körperreaktionen, Handlungsimpuls, Gedanken, Gefühle
- Skills hierzu:
 - Vorsicht Falle
 - Gefühlsprotokoll
 - Held des Alltags
 - ABC GESUND
 - Entgegengesetztes Handeln
 - Fakten überprüfen
 - Gefühlssurfing
 - Inseln

Angenehme Gefühle

Liebe
Lust
Freude
Stolz
Geborgenheit
Triumph
Zärtlichkeit
Macht
...

Unangenehme Gefühle

Wut / Ärger
Trauer
Ekel
Angst
Scham
Schuld
Neid
Eifersucht
Verachtung

Angenehme Gefühle dienen dazu unser Verhalten auf Ziele zu orientieren. Wir wollen einen angenehmen Zustand erreichen, wiederholen und beibehalten. Also werden wir versuchen, uns dementsprechend zu verhalten.

Unangenehme Gefühle dienen dazu, Verhalten zu entwickeln, um schädliche Umstände rasch zu verlassen, oder zu bewältigen und in Zukunft zu meiden.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

- Nein sagen
- Um etwas bitten / Wünsche äußern
- Orientierung auf das Ziel / die Selbstachtung / die Beziehung
- Hindernisse beseitigen
- Validierung
- Zielorientiertes Handeln

Selbstwert

- Modul wurde später ergänzt
- Veränderung eher langfristig spürbar
- Skills hierzu:
 - ABC – Gesund
 - InSel – Skill
 - Fairer Blick
 - Frust ausbalancieren
 - Glaubenssätze

Umgang mit Sucht

- Modul wurde später ergänzt
- Häufig ist Sucht eine Co-Morbidität
- Skills hierzu:
 - Urge Surfing – 5S
 - Entwaffne deinen Feind
 - Brücken zum Konsum abreißen
 - Dialektische Abstinenz
 - Kluger Kopf
 - Erfolgreich scheitern
 - Astrein

Stresstoleranz

- Hochstress liegt bei 70 – 100
- Stresstoleranzskills sind für den Hochstressbereich



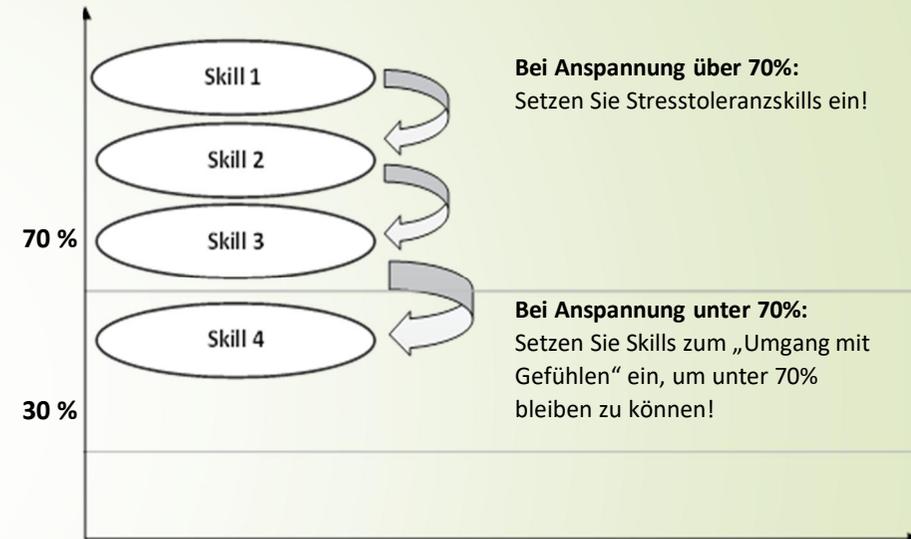
Skillskette

- ▶ Festgelegte Abfolge, die es gilt „abzuarbeiten“, wenn die Anspannung über 70 ist
 - Warum? – Weil es unter Hochstress häufig nicht mehr möglich ist klar zu denken oder Entscheidungen gut zu treffen

- ▶ Pro Skill etwa 10 min.

- ▶ Wichtig: Vierter Skills aus Gefühlsregulation!
 - Warum? – Weil es langfristig ermöglicht Situationen vorher abzufangen oder einen anderen Umgang zu finden
 - Warum wird er häufig „vergessen“? – „Ich bin dann so froh darüber, dass es mir wieder besser geht.“

Spannung



Notfallkoffer

- Skills für unterwegs
- Etwa 3 – 4
- Skillskette mit dazu, ebenso Pro-Contra
- Nur Skills, die sehr zuverlässig und wirksam sind
- Immer verfügbar und Anwendung überall möglich (sich trauen)

Pro - / Contra

Bei impulsiven Verhaltensweisen, oder auch in Überforderungssituationen handeln wir, ohne an die langfristigen Folgen zu denken und unsere Gedanken sind sehr eingeengt

Pro & Contra – Listen können helfen, Entscheidungen zu treffen!

Folgende zwei Elemente sollen in den Notfallkoffer:

- Die Vorteile der Skillsanwendung
- Die Nachteile Ihres Problemverhaltens

Wann sollten Sie Skills zur Krisenbewältigung NICHT einsetzen:

- Um komplexe Probleme zu lösen
- Um wichtige Entscheidungen im Leben zu treffen
- Um herauszufinden, wie Sie verändern können was Sie im Leben verändern wollen
- Um Ihr Leben lebenswert zu machen

Probieren Sie die Skills aus – Fragen?

Schwierigkeiten zu „Skills im Alltag“

Achtsamkeitsübung (zum Abschluss)

Die Klassiker der Literatur:

Erschienen im Schattauer-Verlag:



Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten - Das Therapeutenmanual (inkl. Keycard für die digitale Version)

Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten - Die Software für Betroffene

Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A)- Das Therapeutenmanual (inkl. Keycard für die digitale Version)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊