



Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) in den Ambulanten Hilfen

Was ist DBT:

- DBT ist ein verhaltenstherapeutisches Therapieverfahren, das um 1985 in den USA entwickelt wurde und auf eine Reduzierung von fremd- und selbstschädigenden Verhalten abzielt.
- Die DBT gilt als das wissenschaftlich am besten erforschte und wirkungsvollste Verfahren bei der Behandlung von Störungen der Gefühlsregulation.
- DBT hilft, Gefühle besser kontrollieren zu können, sich in Kontakt mit anderen Menschen sicherer zu verhalten und mehr Klarheit über die eigene Identität zu erhalten.

Warum DBT:

- Die Wirksamkeit dieses Therapieverfahrens ist nachgewiesen: mehr als 60 Prozent der Teilnehmer zeigen rasch starke Verbesserungen in der Befähigung, Gefühle angemessen regulieren zu können.
- Wir sind erfahren in diesem Therapieverfahren: Seit 2002 arbeiten wir mit diesem Verfahren im Domiziel Ansbach.

Was bieten wir an:

- DBT - orientierte Einzelgespräche: In den Einzelgesprächen erarbeiten wir mit Ihnen Strategien, um mit den Symptomen Ihrer Erkrankung besser umgehen zu können.
 - Ambulante DBT-Gruppe: In der Gruppe können Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen grundlegendes Wissen über die DBT aneignen und einüben
 - Wir arbeiten eng mit ambulanten PsychotherapeutInnen in Ansbach zusammen.
-

Ambulante DBT-Gruppe
In den Ambulanten Hilfen des Domiziel Ansbach



**Informationen zur ambulanten DBT-Gruppe in den Ambulanten Hilfen
Domiziel Ansbach**

Wann: ab Juni 2023 - es gibt noch freie Plätze!!!!
Wo: in den Ambulanten Hilfen, Karolinenstraße 12, Ansbach
Wie oft: jeden Mittwoch um 16:00 Uhr
Dauer: 90 Minuten
Leitung: 2 SozialpädagogInnen des Domiziels Ansbach
Struktur: 4 Module
1: Achtsamkeit
2: Training der zwischenmenschlichen Beziehungen
3: Training der Emotionsregulierung
4: Training der Stresstoleranz

Einstieg: jeweils nach Beendigung eines Moduls

Gruppenziele:

- ✓ Vermittlung von Basisinformationen über die dialektisch-behaviorale Therapie
- ✓ Psychoedukation: Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen über die Borderline-Erkrankung
- ✓ Training der Achtsamkeit
- ✓ Erlernen von Fertigkeiten zum Umgang mit anderen Menschen
- ✓ Erlernen von Fertigkeiten zur Spannungsreduktion und zum Umgang mit Gefühlen
- ✓ Erlernen von Fertigkeiten zur Krisenbewältigung

Weitere Informationen und Anmeldung:
Tel: 0981 208 2288-40
