



### **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

---