

Fertigkeitstraining zur Emotionsregulation

Ein Training für Menschen, die Schwierigkeiten haben Ihre Emotionen zu regulieren und dadurch leiden.



**Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel** Verhaltenstherapie-Ambulanz

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon 061 325 56 70
vta@upk.ch

Fertigkeitentraining zur Emotionsregulation

Die Fertigkeitengruppe richtet sich an Menschen, die unter plötzlich auftretenden Anspannungszuständen leiden, von starken Gefühlen überwältigt werden und darauf impulsiv, oftmals selbstschädigend reagieren. Gemeinsam wollen wir erarbeiten, wie diese destruktiven Muster erkannt und mit hilfreichen Verhaltensweisen ersetzt werden können.

Anmeldung & Auskunft
Auskunft zum Beginn des nächsten Fertigkeitentrainings erhalten Sie beim Sekretariat der Verhaltenstherapie-Ambulanz der UPK Basel. Für die Teilnahme ist eine telefonische Anmeldung und ein persönliches Vorgespräch notwendig.

Universitäre Psychiatrische Kliniken
Verhaltenstherapie-Ambulanz
Wilhelm Klein-Strasse 27,
4002 Basel
Telefon 061 325 56 70
vta@upk.ch



Störung der Emotionsregulation

Schwierigkeiten in der Emotionsregulation, unter anderem bei Menschen mit einer Borderline Diagnose, zeigen sich in einer hohen Empfindlichkeit gegenüber emotionalen Reizen und sehr intensiven und langanhaltenden belastenden Gefühlen. Häufig treten ausgeprägte Stimmungsschwankungen und Anspannungszustände auf, die meist durch Selbstverletzungen und andere selbstschädigende Verhaltensweisen reguliert werden. Neben impulsiven Handlungen wie beispielsweise unkontrolliertem Einkaufen oder Spielen, kann es auch zu unkontrollierten Wutausbrüchen kommen. Viele Patient*innen haben eine grosse Angst, verlassen zu werden und gleichzeitig Angst vor Nähe. Dies führt nicht selten zu instabilen und chaotischen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das Fertigkeitentraining

Das Fertigkeitentraining basiert auf dem Behandlungskonzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (kurz DBT). Diese Therapie wurde eigens von Marsha Linehan für Menschen mit Borderline Diagnose entwickelt. Die Wirksamkeit der DBT konnte in umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden.

Das Fertigkeitentraining der DBT vermittelt im Rahmen eines Gruppenprogramms Strategien zum Umgang mit Stimmungsschwankungen und schwierigen Gefühlszuständen, Fertigkeiten zur Verbesserung der Stresstoleranz, Training der inneren Achtsamkeit sowie Fertigkeiten im Umgang mit anderen Menschen.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Fertigkeitentraining

Voraussetzung für die Teilnahme am Fertigkeitentraining sind ein bis zwei Vorgespräche in unserer Klinik, in denen vor allem die Indikation überprüft wird. Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- › Mindestalter 18 Jahre
- › Gleichzeitig bestehende Einzelpsychotherapie und vorherige Rücksprache mit Therapeut*in
- › Bereitschaft zur regelmässigen, aktiven Teilnahme an den Gruppensitzungen
- › Bereitschaft, die erlernten Fertigkeiten ausserhalb der Gruppe zu erproben.

Aufbau und Inhalte

Bei unserem Angebot handelt es sich um ein Gruppenprogramm, das aus sechs bis maximal zehn Teilnehmenden und zwei Leitungspersonen besteht. Das gesamte Programm dauert 12 Sitzungen. Die Sitzungen finden wöchentlich am Mittwoch von 16:00–17:30 Uhr auf dem Gelände der UPK statt.



Im Rahmen von vier Modulen werden Fertigkeiten für folgende Bereiche erlernt:

- › Innere Achtsamkeit
- › Stresstoleranz
- › Umgang mit eigenen Gefühlen
- › Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Zu regelmässigen Übungen zu Hause wird angeleitet.

Kosten

Das Angebot gilt als ambulante Behandlungsleistung der Klinik und wird zu Lasten der Grundversicherung abgerechnet.