

DBT – Dialektisch- Behaviorale- Therapie

Ein teilstationäres Behandlungskonzept
für Menschen, die an einer Borderline-
Persönlichkeitsstörung leiden.



Was ist DBT?

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) wurde in den 1980er Jahren von Marsha Linehan entwickelt und richtet sich an Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) leiden.

Marsha Linehan, die selbst von einer Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen war, entwickelte ein störungsspezifisches Behandlungskonzept.

Die DBT besteht aus

- Einzeltherapie,
- Gruppentherapie,
- und - bei Bedarf - Pharmakotherapie.

Sie vereint verhaltenstherapeutische Ansätze mit Elementen aus dem Zen-Buddhismus (insbesondere Achtsamkeit), der Gesprächs- sowie der Gestalttherapie.

Betroffene lernen hier funktionale Strategien zum Erreichen der persönlichen Lebensziele anzuwenden. Langfristig schädliche Denk- und Verhaltensmuster werden im Verlauf abgebaut.

Die DBT setzt sich im Kern aus folgenden Einzelmodulen zusammen:

- Fertigkeiten der Stresstoleranz
- Innere Achtsamkeit
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert

Was ist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung und wie entsteht sie?

Zur Erklärung der Entstehung und Aufrechterhaltung der Borderline-Persönlichkeitsstörung zieht die DBT das Bio-soziale Modell nach Linehan heran. Diese Theorie geht davon aus, dass zwei Faktoren in der Krankheitsgenese relevant sind: Zum einen **der biologische Faktor**, der sich in einer ausgeprägten gefühlsbezogenen Sensibilität zeigen kann und zum anderen **der soziale Faktor**, der durch sehr belastende oder auch traumatisierende Erfahrungen geprägt sein kann.

Vor dem Hintergrund dieser Einflüsse weisen Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung Beeinträchtigungen in verschiedenen Bereichen auf. Häufig ist die **Emotionsregulation erschwert**, was sich u. a. in Form von **intensiver, plötzlich einschießender Anspannung und Stimmungsschwankungen** zeigt.

Zusätzlich entwickeln sich meist **dysfunktionale Denkmuster**. Dies manifestiert sich z. B. durch eine Selbst- und Außenwahrnehmung, negative Grundannahmen und das gedankliche Wiedererleben belastender Erinnerungen.

Die Identität ist oft durch Gefühle von Unsicherheit, Fremdheit oder andere unangenehme Emotionen im Umgang mit sich selbst beeinträchtigt.

Im zwischenmenschlichen Bereich berichten Patient:innen von intensiven und instabilen Beziehungen und haben oft ausgeprägte Verlustängste. Häufig unternehmen Betroffene verzweifelte Versuche, um die genannten Schwierigkeiten zu kompensieren. Dadurch kommt es in vielen Fällen zu impulsiven und selbstschädigenden Verhaltensweisen, welche die Störung dauerhaft aufrechterhalten.

Wie sieht unser teilstationäres Behandlungskonzept aus?

Die teilstationäre DBT-Behandlung wird in unserer psychiatrischen Tagesklinik durch ein speziell geschultes multidisziplinäres Team bestehend aus Psycholog:innen, Pflegekräften, Ärzt:innen, Sozialdienstmitarbeiter:innen, Ergo-, Musik- und Kunsttherapeut:innen sowie einem DBT-Peer Coach durchgeführt.

Die Behandlung dauert in der Regel zwischen 10 – 12 Wochen und gliedert sich in drei Phasen:

1. Commitmentphase:

Zu Beginn der Behandlung liegt der Fokus auf dem Aufbau von Therapiemotivation. Hierbei wird ein individuelles Störungsmodell besprochen. Zusätzlich werden dysfunktionale Verhaltensweisen identifiziert. Auf dieser Basis erfolgt die Erarbeitung der Therapieziele.

Abschließend wird ein Behandlungsvertrag unterzeichnet.

2. Förderung von Selbstkontrolle:

Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung haben häufig den Eindruck, ihren Gefühlen und Anspannungszuständen hilflos ausgeliefert zu sein. Im Rahmen der zweiten Therapiephase werden Strategien eingeübt, um diesem Erleben entgegenzuwirken und in der Konsequenz mehr Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Als Basis hierfür dient die Weiterentwicklung der **Selbstbeobachtungsfähigkeiten**, die u. a. durch achtsamkeitsbasierte Techniken trainiert werden.

3. Verringerung des emotionalen Leidens:

Im letzten Behandlungsabschnitt werden die sozialen Fertigkeiten und Emotionsregulationsstrategien erweitert.

Außerdem sollen der Selbstwert und die Selbstfürsorge gefördert werden. Ergänzend kann die Planung längerfristiger Ziele erfolgen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu DBT erhalten Sie vom
DBT-Behandlungsteam der Helios HSK und auf
www.dachverband-dbt.de
www.wdbt-netzwerk-wiesbaden.de

Ansprechpartnerin

Tabea Donsbach

Leitende Psychologin

tabea.donsbach@helios-gesundheit.de

**Sollten Sie Interesse an einer Behandlung
bei uns haben, kontaktieren Sie bitte unser
Belegungsmanagement.**

Telefon: (0611) 43-3713


Fax: (0611) 43-3782

Email: virginia.garrancho@helios-gesundheit.de

Ist DBT wirksam?

In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich die Dialektisch-Behaviorale Therapie in der Behandlung von Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, als gut wirksam erwiesen.

Viele der Betroffenen weisen rasch eine deutliche Verbesserung der Symptomatik auf.





**Sollten Sie Interesse an einer
DBT-Behandlung bei uns haben,
kontaktieren Sie bitte unser
Belegungsmanagement.**

Telefon: (0611) 43-3713

Fax: (0611) 43-3782

**Email: [virginia.garrancho@
helios-gesundheit.de](mailto:virginia.garrancho@helios-gesundheit.de)**

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Ludwig-Erhard-Straße 100
65199 Wiesbaden**

Telefon(0611) 43-3713

Fax (0611) 43-3782

www.helios-hsk.de

Impressum

**Herausgeber: Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Ludwig-Erhard-Straße 100, 65199 Wiesbaden**