

Online- DBT-Angehörigen- / Familiengruppe

DBT für Familien und Paare im Borderline-Schwerpunkt
der Hochschulambulanz für Psychotherapie Mainz



Borderline-Betroffene leiden unter ihren Problemen, Angehörige aber auch. Nicht selten entstehen Konfliktspiralen, die nur schwer aufzulösen sind.

Was ist DBT für Angehörige und Familien?

Alan Fruzzetti hat in enger Zusammenarbeit mit Marsha Linehan einen DBT-Ansatz für Familien, Paare und Borderline-Angehörige entwickelt.

„DBT für Familien und Paare“ will mit speziell entwickelten „Familienskills“ dabei helfen, die Entstehung von Konfliktspiralen zu verhindern, aber auch zeigen, wie Paare oder Familien aus solchen Spiralen wieder aussteigen können, wenn sie mal entstanden sind.

Diese „Skills“ sollen in der Gruppe gelernt und eingeübt werden.

Worum geht es in der Gruppe?

Es wird in dieser Gruppe darum gehen, wie Familienmitglieder und Paare besser miteinander umgehen und mehr Verständnis für die Erkrankung erlangen können. Da die Verhaltensweisen der an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung-Betroffenen viele Angehörige in einen Zustand der Hilflosigkeit und Leiden versetzen, wird die Vermittlung solcher Strategien als sehr wichtig für alle Beteiligten erachtet.

In unserer Gruppe sollen folgende Ziele verfolgt werden:

1. Verstehen was eine Borderline Persönlichkeitsstörung ist und wie sie sich bemerkbar macht,
2. Skills (Fertigkeiten) und Strategien erlernen und üben, die sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen helfen, das Leben und Miteinander zu entlasten und das gemeinsame Leben wieder als lebenswert zu erfahren,
3. Im Kreis der Angehörigen einen stützenden Austausch zu erleben.

Wie oft und wann findet die Gruppe statt?

Die Gruppe findet an **10 Terminen dienstags um 17.30 Uhr vom 13.01.- 17.03.2026** statt. Eine **verbindliche Anmeldung bis zum 30.11.2025** und eine regelmäßige Teilnahme aller Teilnehmer*innen ist erforderlich.

Kosten: 320 € pro Person für die ersten beiden Teilnehmer*innen (als Paar oder Betroffene*r mit eine*r Angehörigenperson), jedes weitere Familienmitglied kostenlos

Ort: Online

Trainerinnen: Dr. Katrin Zoubek und MSc Psych. Nina Herz

Kontakt / Anmeldung: zoubek@uni-mainz.de, bzw. postalisch: Dr. Katrin Zoubek, Poliklinische Institutsambulanz für Psychotherapie, Wallstr. 7a, 55122 Mainz