



# BETREUTES WOHNEN FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT PSYCHISCHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

## SKILLTRAINING



LEG AN  
BEIM STEG!

### WAS IST DAS SKILLTRAINING?

Das Skillstraining ist ein Baustein der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) nach Marsha Linehan. *Skills* ist das englische Wort für *Fertigkeiten*. Jeder Mensch wendet im Alltag Fertigkeiten an, um mit bestimmten Situationen angemessen umgehen zu können.

Das Skillstraining dient dazu, bereits vorhandene Fertigkeiten bewusst zu machen, damit diese auch in Krisensituationen angewendet werden können. Darüber hinaus werden neue Fertigkeiten erlernt, trainiert und automatisiert. So reduzieren sich jene Verhaltensweisen, die langfristig zu mehr Leid führen – zum Beispiel selbstschädigendes Verhalten, Suchtmittelkonsum oder starke Aggression.

**[dersteg] gGmbH**  
Alt-Reinickendorf 29, 13407 Berlin  
T 030 / 498 57 69 00, info@dersteg.de

[www.dersteg.de](http://www.dersteg.de)

**[dersteg]**

gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von  
Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen



# BETREUTES WOHNEN FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT PSYCHISCHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

## SKILLTRAINING

### DAS SKILLTRAINING SETZT SICH AUS FÜNF MODULEN ZUSAMMEN

- 1 Achtsamkeit
- 2 Stresstoleranz
- 3 Umgang mit Gefühlen
- 4 Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- 5 Selbstwert

### VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE TEILNAHME

Die wichtigste Voraussetzung für eine Teilnahme am Skillstraining ist die Entscheidung für eine aktive Veränderung.

In einem Informationsgespräch mit den Trainer\*innen werden vorab die Rahmenbedingungen besprochen. Kommt es zu einer Teilnahme, verpflichten sich die Teilnehmenden zur Einhaltung der Gruppenregeln, die in einem Behandlungsvertrag gemeinsam vereinbart werden und für Trainer\*innen und Teilnehmende bindend sind.

### WANN UND WO

Immer mittwochs  
von 16 bis 18 Uhr  
(ungefähr 42 Termine)

Im Büro von [dersteg]  
Herbststraße 16  
13409 Berlin

### ANMELDUNG

Infogespräche bitte  
telefonisch vereinbaren

Doris Maier

0177 / 262 41 93

Sylvia Haustein

0176 / 44 49 50 42