



# THERAPEUTISCHE JUGENDWOHNGRUPPEN MIT DBT-A

Dialektisch-Behaviorale-Therapie für Adoleszente (DBT-A)

LEG AN  
BEIM STEG!

Neben unserem grundsätzlich familientherapeutisch ausgerichteten Programm bieten wir für Jugendliche und junge Erwachsene mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, emotionaler Instabilität oder selbstverletzendem Verhalten ein spezielles therapeutisches Setting an, die DBT-A (Dialektisch-Behaviorale-Therapie für Adoleszente).

## WAS IST DIE DBT-A?

Die DBT-A besteht aus der Einzeltherapie und der Fertigkeitengruppe. Beide Bestandteile werden von speziell fortgebildeten Psycholog\*innen geleitet und finden verbindlich einmal wöchentlich statt. Die in der Fertigkeitengruppe erlernten Skills helfen dem\*der Jugendlichen, innere Anspannungen abzusenken. Symptomatiken können eingeschränkt und die Anforderungen des Alltags erfolgreicher gemeistert werden. Während der Einzeltherapie wird die individuelle Problematik der\*des Jugendlichen vertieft betrachtet und in einen sinnvollen Zusammenhang mit den Übungen der Gruppe gebracht. Die direkte Arbeit der Psycholog\*innen in den Teams der Wohngruppen bietet eine optimale Vernetzung des Therapieangebots mit der pädagogischen Arbeit der Teams.

Eltern und Jugendliche werden vor dem Einzug über Ziele und Methoden der DBT-A informiert und stimmen diesen schriftlich zu. Für einen erfolgreichen Therapieverlauf ist die Zustimmung und Motivation der\*des Jugendlichen zur DBT-A unabdingbar.

## ZUSAMMENSPIEL PSYCHOLOGISCHER UND PÄDAGOGISCHER BETREUUNG

Die Fertigkeitengruppe wird von zwei erfahrenen und hierzu fortgebildeten Psycholog\*innen geleitet. In der Gruppe werden anhand von Übungen und Hausaufgaben alltagsnah Fertigkeiten (Skills) vermittelt. So wird zum Beispiel für Krisensituationen ein Notfallkoffer erarbeitet, mit dem Jugendliche sich selbst in die Lage versetzen, Krisen zu bewältigen. Weiterhin unterstützen unsere pädagogischen Mitarbeiter\*innen die Jugendlichen im Alltag bei der Anwendung der Skills unter anderem zur Regulierung von Spannung.

## THERAPIE- UND NON-SUIZIDVERTRAG

Neben den Therapieverträgen, die der\*die Jugendlichen, der\*die Psycholog\*in sowie die sorgeberechtigten Eltern unterzeichnen, beinhaltet die DBT-A auch einen Non-Suizidvertrag. In diesem versichert die\*der Jugendliche, am Leben bleiben zu wollen. Ein Suizidversuch als Verstoß gegen diesen Vertrag kann zu einem Auszug aus der TJWG führen, wenn der therapeutische Kontrakt auch in der Reflektion des Suizidversuchs nicht wiederhergestellt werden kann.

## SCHWERPUNKTE DER FERTIGKEITENGRUPPE

- \* Innere Achtsamkeit:** Da Menschen mit Borderline-Diagnose meist Schwierigkeiten haben, Gefühle frühzeitig wahrzunehmen oder sich auf nur ein Gefühl zu konzentrieren, geht es hier um die Verbindung zwischen Vernunft und Gefühl. Die Jugendlichen lernen, mit ihren Gedanken im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, anstatt sich gedanklich in eine belastete Vergangenheit oder als gefährlich vermutete Zukunft zu begeben. Die innere Aufmerksamkeit wird fokussiert, Beurteilungen und Empfindungen werden von der Wahrnehmung getrennt.
- \* Stresstoleranz und Umgang mit Gefühlen:** Hier wird gelernt, mit Stress und unangenehmen Gefühlen wie zum Beispiel Schmerz zurecht zu kommen – Stresstoleranz bedeutet hier Krisenbewältigung. Es geht darum, Gefühle unter Kontrolle zu halten, um sich vor selbst- und fremdschädigenden Verhaltensweisen zu schützen. Die Jugendlichen erlernen, negative Emotionen zu tolerieren, Fertigkeiten der Krisenbewältigung und Emotionsregulation, und dass Emotionen grundsätzlich wichtig und Gefühle (bis zu einem gewissen Grad) steuerbar sind.
- \* Zwischenmenschliche Fähigkeiten:** Wie kann ein Mensch seine Ziele erreichen, wie eine gute Beziehung aufbauen und aufrechterhalten? Wie kann er seine Selbstachtung aufbauen und bewahren? Das sind hier die leitenden Fragen.
- \* Selbstwert:** Die Jugendlichen lernen, einen freundlichen Umgang mit sich und eine wertschätzende Haltung zu sich einzunehmen. Um das Selbstwertgefühl zu stärken, ist es wichtig, einen „Fairen Blick“ auf sich und andere zu haben und negative Annahmen über sich selbst zu hinterfragen.

### Stellvertretende Bereichsleitung

Janine Schröder

Tel 030/31 98 82 96

E-Mail janine.schroeder@dersteg.de

[dersteg] gGmbH

Tel 030/498 57 69 00

E-Mail info@dersteg.de

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

**[dersteg]**  
gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von  
Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen