

Das Behandlungskonzept

Das Angebot der Station 6 besteht aus einer psychotherapeutischen Behandlung, die sich an dem Konzept der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** nach Linehan orientiert. Die DBT basiert auf bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, verbunden mit Achtsamkeitstechniken sowie Elementen der Psychoedukation.



DBT bedeutet Training von Fertigkeiten (sog. „Skills“), mit deren Hilfe der Umgang mit Spannungszuständen und Gefühlen verändert und auf diese Weise seelische Belastungen verringert werden können.

Die Station bietet insgesamt 18 Behandlungsplätze in Ein- und Zweibettzimmern.

ZIELE DER BEHANDLUNG KÖNNEN SEIN:

- die Eigenwahrnehmung verbessern
- Techniken erlernen und üben, um starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen besser regulieren zu können
- Hinderliche Überzeugungen erkennen und Alternativen dazu finden
- die Frustrationstoleranz stärken
- Strategien erlernen, um unangenehme Erfahrungen, Ereignisse und Gefühle zu akzeptieren
- chaotische zwischenmenschliche Beziehungen besser regulieren
- eigene Steuerungsfähigkeit verbessern
- die Selbstwirksamkeit stärken
- emotionale Verwundbarkeit verringern und positiven Gefühlen mehr Raum geben
- eigene Wünsche, Ziele und Meinungen erkennen und darauf bestehen können, dabei von anderen Menschen akzeptiert zu werden

GRUPPEN- UND EINZELTHERAPIE

Unser Behandlungsangebot richtet sich an Menschen, die unter Zuständen starker innerer Anspannung leiden, welche sie unzureichend oder nur unter Zuhilfenahme von problematischen oder schädigenden Verhaltensweisen regulieren können, insbesondere:

- Rückzug und Vermeidungsverhalten
- Aggression gegen Andere oder gegen Dinge
- „Anklammern“ an Andere
- Selbstverletzendes Verhalten
- Alkohol- und Drogenkonsum
- Medikamentenmissbrauch
- Ess- und Brechanfälle
- Anderes Suchtverhalten in Form von übermäßigem Sport, Spielen, Shoppen usw.



Angewendete Therapieverfahren

- Einzelpsychotherapie
- Gruppenpsychotherapie („Skills-Gruppen“) für die Bereiche
 - Achtsamkeit
 - Stresstoleranz
 - Umgang mit Gefühlen
 - Selbststärkung
 - Zwischenmenschliche Beziehungen
- Skills-Einzeltraining
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Qi Gong
- Imaginative Verfahren
- Aromatherapie
- Körpertherapeutische Verfahren
- Ergotherapie
- Sozialarbeiterische Unterstützung
- bei Bedarf medikamentöse Therapie
- auf Wunsch seelsorgerische Betreuung