

Angebot

Skillsgruppe nach DBT= Dialektisch Behaviorale Therapie wurde von Marsha Linehan zuerst speziell nur für Borderline entwickelt, kann mittlerweile aber für viele psychische Erkrankungen angewendet werden.

Wir arbeiten mit dem Manual nach Martin Bohus.

Skills / Skills-Gruppe

Skills (=Fertigkeiten) sollen dazu dienen, alte, destruktive Verhaltensweisen durch andere, positive (Skills) zu ersetzen.

Die DBT vermittelt weitere Umgangsmöglichkeiten, in Krisensituationen zu reagieren.

In der Gruppe sowie in Hausaufgaben kann jeder für sich erarbeiten, welche Skills in welchen Situationen hilfreich eingesetzt werden können.

Das Nah-Ziel der DBT ist es nicht, keine Suizidgedanken oder kein Selbstverletzungsdrang mehr zu haben, sondern sie besser aushalten zu können.

Die 6 Module

Achtsamkeit

(„Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken“ – Jon Kabat-Zinn)

Stresstoleranz

(bei innerer Hochspannung handlungsfähig bleiben – überstehen, überleben)

Umgang mit Gefühlen

(Gefühlswahrnehmung, -benennung und -regulation: „Ich bin nicht mein Gefühl, ich habe ein Gefühl“)

Selbstwert

(wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken)

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

(soziales Kompetenztraining für einen besseren Umgang mit Mitmenschen)

Umgang mit Sucht

(wie lerne ich, mein Verlangen nach Suchtmitteln aller Art besser einzuschätzen)

Der VPD bietet momentan eine Skills-Gruppe an.

Das Training findet in den Räumlichkeiten des VPDS statt:

Warrington Platz 22, 40721 Hilden.

Die Treffen sind jeweils 2 stündig, inklusive einer Pause.

Die einzelnen Module werden in insgesamt 35 Sitzungen erarbeitet.

Voraussetzung

ist eine psychotherapeutische Begleitung.

Zielgruppe

Menschen mit einer Borderline- oder einer Persönlichkeitsstörung mit selbstschädigendem Verhalten (Das Angebot gilt für Frauen und Männer).

Ergänzendes Angebot

für Angehörige der Teilnehmer: Information und Austausch an drei Abenden!



SO ERREICHEN SIE UNS:

Franziska Geukes 0 21 73 - 89 31 10 96
Mobil: 0178 - 9 27 93 20
franziska.geukes@vdp-mettmann.de

Nicole Mungenast 0 21 73 - 89 31 10 48
Mobil: 0178 - 9 27 93 08
nicole.mungenast@vdp-mettmann.de

Martina Meisel
Mobil: 0178 - 9 27 93 24
martina.meisel@vdp-mettmann.de

Haben Sie Mut und melden Sie sich.
Wir führen ein gemeinsames Gespräch und schauen
gemeinsam, ob unser Angebot und Ihre Wünsche zu-
sammen passen.

Träger:

Verbund für Psychosoziale Dienstleistungen gGmbH
Heinrichstr. 5
40764 Langenfeld
Telefon: 0 21 73 - 89 31 11 35
Fax: 0 21 73 - 89 31 11 36
E-mail: geschaeftsstelle@vdp-mettmann.de
Internet: www.vdp-mettmann.de

WER IST DER VPD (VERBUND FÜR PSYCHOSOZIALE DIENSTLEISTUNGEN GEMEINNÜTZIGE GMBH)?

WIR erarbeiten und erbringen professionelle und
komplexe Leistungen für Menschen, die aufgrund
einer Erkrankung oder ihres Alters Unterstützung und
Hilfen wünschen.

WIR verstehen uns als Alltagsbegleiter.

WIR entwickeln individuell Hilfen, die Ihr Leben le-
benswert machen.

WIR möchten den Betroffenen mit unseren Angebo-
ten Gelegenheit geben, ihr tägliches, manchmal aus-
sichtslos erscheinendes Labyrinth zu verlassen, ein
Leben in der eigenen Häuslichkeit zu gestalten und
neue verlässliche Kontakte zu knüpfen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf - wir sind für Sie da.

Informieren Sie sich näher über uns:
www.vdp-mettmann.de

Als gemeinnützige Einrichtung freuen wir uns über
jede Spende:

Stadtsparkasse Langenfeld
BIC: WELADED1LAF
IBAN: DE97375517800000203778

Stand September 2019



**„WER GLAUBT, BORDERLINE SEI NICHT
HEILBAR, DER HAT SICH GESCHNITTEN!“**
ZITAT EINER BETROFFENEN

**SKILLS-GRUPPE
NACH DBT
DIALEKTISCH BEHAVIORALE
THERAPIE**

ENGAGIERT - VERLÄSSLICH - KOMPETENT