



SO ERREICHEN SIE UNS:

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

Bernadett Louis 0 21 73 - 89 31 10 45
Mobil: 0178 - 9 27 93 06
bernadett.louis@vpd-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@vpd-mettmann.de
Internet: www.vpd-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.vpd-mettmann.de

Als gemeinnützige Einrichtung freuen wir uns über
jede Spende:

Stadtsparkasse Langenfeld
BIC: WELADED1LAF
IBAN: DE97375517800000203778

Stand März 2025



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

ENGAGIERT - VERLÄSSLICH - KOMPETENT



Angebot

Skillsgruppe nach DBT= Dialektisch Behaviorale Therapie wurde von Marsha Linehan zuerst speziell nur für Borderline entwickelt, wird 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.

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:
Clarenbachweg 2, 40724 Hilden.

Die Skills-Gruppe trifft sich wöchentlich für 2 Stunden.

Die einzelnen Module werden in insgesamt 37 Sitzungen erarbeitet.

Voraussetzung

ist eine psychotherapeutische Begleitung.

Zielgruppe

Menschen mit einer Borderline, einer Persönlichkeitsstörung oder einer PTBS.

