



Zum **Therapiekonzept**

Die zertifizierte stationäre DBT (dialektische behaviorale Therapie) nach M. Linehan stellt ein elektives, also geplantes und störungsspezifisches Behandlungsangebot dar. In einem Vorgespräch werden Diagnose und Behandlungsindikation geklärt.

Sie erhalten detaillierte Informationen zum Behandlungskonzept, beispielsweise zu Dauer und Inhalt und können Ihre Fragen besprechen. Anschließend haben Sie eine Woche Bedenkzeit für Ihre Entscheidung, an der Therapie teilzunehmen. Oft wird vorab noch eine ca. dreiwöchige Diagnostik- und Kennenlern-Phase geplant. Die Behandlung in der Klinik dauert in der Regel zwölf Wochen.

Mögliche **Ursachen**

Die Borderline-Störung entsteht durch ein Zusammenwirken von neurobiologischen Faktoren und äußeren Einflüssen (Umweltfaktoren). Diese führen zu einer hohen emotionalen Verletzlichkeit und Störung der Emotionsregulation und in der Folge zu extremen und quälenden Hochspannungszuständen. Als Bewältigungsversuche entwickeln sich inadäquate, dysfunktionale Verhaltensmuster wie selbstverletzendes Verhalten, Suchtmittelmissbrauch, Essstörungen oder Suizidalität.

Das **Behandlungskonzept**

Die DBT vereint Techniken aus Verhaltenstherapie, kognitiver Therapie und Gesprächstherapie, Körpertherapie, Ergotherapie und Achtsamkeit. Spannungsprotokolle, Verhaltensanalysen und Gefühlsprotokolle helfen, Anspannung und Gefühle wahrzunehmen und selbstschädigende Muster zu verstehen. Primäres Ziel der DBT ist es, hilfreiche Strategien zur Emotionsregulation aufzubauen und gleichzeitig schweres Problemverhalten zu verringern. Über verschiedene Zugangswege wie Körper, die fünf Sinne, Denken, Fühlen und Handeln werden Skills (Fertigkeiten) vermittelt und eingeübt, um Anspannung und Gefühle selbst zu regulieren. Achtsamkeitsübungen schaffen mehr Bewusstheit für das Hier und Jetzt. Körpertherapie hilft, den Körper anzunehmen und zur Anspannungs- und Emotionsregulation zu nutzen.

Langfristiges Ziel der DBT ist der Aufbau eines erfüllten Lebens.

www.vitos-nordhessen.de

