

## **DBT - Dialektisch Behaviorale Therapie**

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) ist ein Therapiemodell und Konzept zur Behandlung der Borderline Persönlichkeitsstörung. Die Aufgabe des Behandelnden ist eine Balance zu finden, zwischen Strategien des Verhaltens und Wertschätzens eines Problems und dessen Veränderung. Diese "dialektische Strategie" bildet die Grundlage für die Bezeichnung Dialektisch-Behaviorale Therapie. Im Sinne der DBT betrachtet Dialektik scheinbare Gegensätze in der Welt des Patienten, um sie aufzulösen und schrittweise zu integrieren.

Die DBT wurde in den 80er Jahren von der amerikanischen Psychologieprofessorin Marsha M. Linehan entwickelt. Das Besondere ist: sie kombiniert Bausteine der Einzeltherapie, Skillstraining, Telefonberatung, Supervision, Angehörigenberatung und Pharmakotherapie. So können die Patienten ganzheitlich behandelt und umfassend begleitet werden.

### **Was ist eine Borderline Störung?**

Die Borderline Störung ist vor allem eine Störung in der Emotionsregulation. Auftretende impulsive, selbstschädigende Verhaltensweisen sind häufig misslungene Versuche, mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen. Ein Hauptmerkmal der Borderline Störung ist eine sehr plötzlich auftretende starke innere Anspannung, die sich nicht eindeutig einem Gefühl zuordnen lässt.

### **Welche Inhalte hat die DBT?**

Die dialektische Betrachtungsweise versucht, eine Balance und ein lebendiges Gleichgewicht zwischen den Extremen zu finden:

Annehmen von Leid und Schme ↔ Drängen auf Veränderung

Das Training durchläuft zwei Behandlungsphasen

#### **Therapiephase 1:**

Hierbei geht es um Selbstkontrolle, d.h. die Patienten werden lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen und gefährliche oder sehr belastende Verhaltensmuster zu kontrollieren.

Inhalt: Umgang mit Suizidversuchen, Selbstverletzungen, Hochrisikoverhalten, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Notfall-Einweisungen in psychiatrischen Klinik usw.

### Therapiephase 2:

Hierbei geht es um die Verringerung des emotionalen Leidens.

Inhalt: Bearbeitung von Traumafolgen, Abbau von Vermeidungsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich, Aufbau von sozialer Kompetenz, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Akzeptanz des eigenen Körpers usw.

Das Skillstraining umfasst einen Zeitrahmen von ein bis zwei Jahren bei wöchentlichen Terminen und gliedert sich in fünf Module:

Modul 1: Achtsamkeit

Modul 2: Stresstoleranz/ Sucht

Modul 3: Umgang mit Gefühlen

Modul 4: Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Modul 5: Selbstwert