

Aufnahmekriterien und Rahmenbedingungen

- Teilnahme an der Infoveranstaltung sowie an einem persönlichen Vorgespräch
- 6 bis max. 10 TeilnehmerInnen
- Alter in der Regel 15 bis max. 25 Jahre
- Teilnahme einmal wöchentlich für zwei Stunden
- Zustimmung in den Vertrag, der den Ablauf regelt
- Einzeltherapie muss gewährleistet sein. Der/die behandelnde EinzeltherapeutIn wird über die **Skills-Trainingsgruppe**, ihre Ziele und die Methoden informiert
- Die Eignung für die Teilnahme muss von den EinzeltherapeutInnen bestätigt werden (z. B. Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie, psychiatrische Tagesklinik, Institutsambulanz, PsychiaterIn oder niedergelassener PsychotherapeutIn)
- Ein Vorgehen für den Krisenfall ist mit dem/r behandelnden Arzt/Ärztin, TherapeutIn, TeilnehmerIn und bei Minderjährigen mit den Sorgeberechtigten abzusprechen

Dauer

- In der Regel 20 Wochen
- In den Ferien finden keine Treffen der **Skills-Trainingsgruppe** statt

Trainingsbeginn

● **Infoveranstaltung:**

Montag, **09. Dezember 2019**
um **18:00 Uhr**

● **Skills-Trainingsgruppe:**

Beginn des Durchlaufs ist immer der erste Schulmontag im neuen Jahr

Start **2020**: Montag, **13. Januar**
um **18:00 Uhr**

● **Ort:**

STEP e.V.
Ambulante Hilfen
Dresdener Straße 5
90491 Nürnberg

● **Ansprechpartnerinnen:**

Martina Danzer
Corinna Berninger

Tel.: 0911 – 47 00 13 74
Fax.: 0911 – 47 00 13 75
Email.: ahn@step-jugendhilfe.de

www.step-jugendhilfe.de



Skills-Trainings- Gruppe

DBT-A **(für Adoleszente)**



Grundlagen

Das verhaltenstherapeutische Konzept der Gruppe basiert auf der

Dialektisch-
Behavioralen-
Therapie,

die Marsha Linehan in den Vereinigten Staaten entwickelt hat und erfolgreich anwendet. Wir bieten das spezialisierte Konzept für **Adoleszente DBT-A** an.

Dabei müssen sich die TeilnehmerInnen in Einzeltherapie befinden.

Die TherapeutInnen sollten bereit sein, die Struktur der **DBT-A** in die Einzeltherapie zu integrieren und mit den Adoleszenten Verhaltensanalysen auszuwerten. Ein Austausch mit den GruppentrainerInnen über den Erwerb von Skills (Fertigkeiten) ist fester Bestandteil unseres Angebotes.

Den anderen wesentlichen Bestandteil dieser Therapie bildet der Erwerb von Skills, die nach einem Manual von den TeilnehmerInnen eingeübt werden können.

Es handelt sich um eine strukturierte, vorwiegend edukativ ausgerichtete Gruppe mit verhaltenstherapeutischen Elementen, wobei Hausaufgaben und Übungen wesentlicher Bestandteil sind.

Das **Skills-Training** wird bei uns von zwei erfahrenen Pädagoginnen mit **DBT-A**-Weiterbildung durchgeführt.

Zielgruppe

Wir arbeiten immer wieder mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die unter starken, von ihnen selbst nicht oder nur schwer steuerbaren Stimmungsschwankungen, Suizidgedanken und übermäßiger Anspannung leiden. Diese Symptome führen häufig zu selbstverletzendem und selbstschädigendem Verhalten.

Aus diesem Grund haben wir uns dafür entschieden, ein **Skills-Training** in der Gruppe anzubieten. Damit soll den Betroffenen gezielter geholfen werden, ihre Gefühle selber besser regulieren zu können.

Vor einer Aufnahme in die **Skills-Trainingsgruppe** muss mit dem/r behandelnden Arzt/Ärztin oder PsychotherapeutIn die Eignung zur Teilnahme abgeklärt werden.

Ausschlusskriterien

- Geistige Behinderung
- Psychose
- Suchterkrankung als Erstdiagnose
- Deutliche Schwierigkeiten, zu lesen oder sich verbal auszudrücken

Ziel

Ziel des **Skills-Trainings** ist es, unangepasstes, stimmungabhängiges Verhalten zu kontrollieren und sich stimmungsunabhängiges Verhalten anzueignen.

Dies ist zum Erreichen langfristiger Ziele notwendig, um Beziehungen zu gestalten und die Selbstachtung zu erhöhen.

Damit trägt der Erwerb von Skills zur Verbesserung der Lebensqualität der Jugendlichen bei.

Im Rahmen des **Skills-Trainings** werden folgende Bereiche geübt:

- **Achtsamkeit und Wahrnehmung**
- **Stresstoleranz**
- **Emotionsregulation**
- **Zwischenmenschliche Fertigkeiten**
- **Der „Goldene Mittelweg“**