



UKM MHS

Gesundheitscampus Emsdetten

UKM Marienhospital Steinfurt GmbH . Marienstraße 45 . 48282 Emsdetten

**Informationen zur Einführung in die
psychotherapeutische Behandlung mit der Dialektisch
Behavioralen Therapie (DBT)**

UKM Marienhospital Steinfurt GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Psychosomatik und Psychotherapie

Dr. med. Matthias Heyng

Chefarzt

Tagesklinik Emsdetten

Marienstraße 45, 48282 Emsdetten

T +49 2572 830-4800

F +49 2572 830-4812

psychosomatik@ukm-mhs.de

www.ukm-mhs.de

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient!

Die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) ist ein verhaltenstherapeutisches, störungs-spezifisches Behandlungskonzept zur Therapie von Patientinnen und Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), Störungen der Emotions- u. Affektregulation, der Impulssteuerung und posttraumatischer Störungen.

Entwickelt wurde die DBT in den 1990er Jahren von der amerikanischen Psychologin und Klinikleiterin Prof. Marsha M. Linehan. Ursprünglich war das Konzept Grundlage für die Behandlung chronisch suizidaler PatientInnen, mittlerweile hat sich die Methode im stationären, tagesklinischen und ambulanten Behandlungsrahmen weltweit zur Behandlung der oben genannten Störungsbilder etabliert und bewährt. Neben Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie umfasst das Konzept Aspekte aus Sozialpsychologie, Neurobiologie und Achtsamkeitsmeditation. PatientInnen, die die Empfehlung zur Behandlung mit DBT erhalten, haben Schwierigkeiten, unangenehme und starke Gefühle zu steuern und Zustände innerer Anspannung zu regulieren und greifen dann oftmals auf Verhaltensweisen zurück, die für sie nicht hilfreich oder sogar schädigend sind. Neben den oben genannten Störungsbildern leiden diese Menschen häufig unter weiteren Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen, psychosomatischen Körperbeschwerden oder Essstörungen.

Wesentliche Grundlage der Behandlung ist die Gestaltung der therapeutischen Beziehung, die zu einer ausgewogenen Balance führen soll zwischen Akzeptanz (Validierung) des aktuell auftretenden Problemverhaltens einerseits sowie Änderung des Verhaltens andererseits (dialektische Grundhaltung). Dabei sind die Therapieziele hierarchisiert, d. h. es kommt zu einer Gewichtung und Festlegung der Behandlungsziele in folgender Reihenfolge (sofern als Problemverhalten vorhanden):

UKM Marienhospital Steinfurt GmbH . Ein Unternehmen des Universitätsklinikums Münster.

Firmensitz: Albert-Schweitzer-Campus 1 . Gebäude D5 . 48149 Münster

Geschäftsführer: Dr. Thorsten Kraege, Dirk Schmedding . Prokuristen: Frank Hermeyer, Birthe Könemann, Dr. Jörg Oberfeld

Bankverbindung: IBAN: DE92400501500000575068 . BIC: WELADED1MST. Sparkasse Münsterland Ost

Steuernummer: 336/5828/0535 . Amtsgericht Münster . HRB 15945

- Reduzierung suizidaler und parasuizidaler, einschließlich selbstverletzender Verhaltensweisen
- Reduzierung von Verhaltensweisen, die die Therapie behindern oder gefährden
- Reduzierung von weiteren Verhaltensweisen, die selbstschädigend sind bzw. die Lebensqualität einschränken.

Das spezifische Behandlungskonzept in der vollstationären und teilstationären (tagesklinischen) Abteilung unserer Klinik besteht aus DBT-Einzeltherapie, Fertigkeiten-Training in der Gruppe („Skills“-Training), Psychoedukation in der Gruppe, pflegerischen Einzelkontakten mit Skillscoaching und einer regelgeleiteten Selbsthilfegruppe der PatientInnen ohne Anwesenheit eines Teammitgliedes.

Die DBT-TherapeutInnen führen regelmäßige Besprechungen durch sowie kollegiale Interventionen. Des Weiteren finden im Rahmen fortlaufend aktualisierter Zertifizierungen zur Qualitätssicherung auch Supervisionen statt.

Zu Beginn der Behandlung wird ein **schriftlicher Behandlungsvertrag** geschlossen, in dem die wesentlichen Bedingungen für die Therapie festgehalten sind (s. Anlage). Sie als PatientIn erstellen bei Behandlungsbeginn eine schriftliche **Eingangs-Verhaltensanalyse**. Die Verhaltensanalysen sind ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Therapie. Es wird das Problemverhalten genauestens beschrieben, auch unter Berücksichtigung der emotionalen, gedanklichen und körperlichen Aspekte. Die dabei auftretenden Anfälligkeitsfaktoren werden identifiziert und die positiven wie negativen Konsequenzen des Problemverhaltens beschrieben. Daraus ergeben sich vorbeugende Strategien für problematische Situationen sowie Lösungsansätze für den Einsatz vorhandener oder zu erlernender Fertigkeiten (Skills).

In **Tages- (Diary-Card) und Wochenprotokollen (Fertigkeiten-Protokoll)** dokumentieren Sie das Auftreten von Problemverhalten und die Anwendung von Skills sowie die bisher erreichten Therapieziele. Diese Unterlagen werden regelmäßig mit den TherapeutInnen besprochen.

Im **Fertigkeiten-Training (Skillsgruppe)** werden Fertigkeiten im Umgang mit Problemverhalten vermittelt, Protokolle und Hausaufgaben durchgearbeitet und ein Austausch der Teilnehmer und Teilnehmerinnen untereinander gefördert.

Das Fertigkeiten-Training besteht aus den vier Modulen

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Zur Unterstützung des Skills-Trainings stellen wir Ihnen bei Aufnahme ein Manual mit Arbeitsblättern für die Dauer der Therapie zur Verfügung, des Weiteren kann eine interaktive **Skillstraining-CD-Rom** im Computerraum genutzt werden.

Zusammengefasst besteht Ihr **wöchentliches Therapieangebot** aus

- einer Stunde DBT-Einzeltherapie,
- 2 x Skillsgruppe (Skillsvermittlung und Hausaufgaben- und Protokollbesprechung)
- 1 x psychoedukative Basisgruppe,
- Imaginations- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungsverfahren
- einer Stunde regelgeleitete Selbsthilfegruppe,
- regelmäßigen Einzelgesprächen mit den DBT-BezugspfegeInnen zum
- Skillscoaching
- Beratung durch den Sozialdienst zur Planung und Vorbereitung der sozialen,
- wirtschaftlichen und/oder beruflichen Perspektiven
- Ergo- und Sporttherapie(ggf. Physiotherapie, Rückenschule, Bewegungsbad nach Anordnung) und wöchentlicher Facharztvisite.

In der Tagesklinik findet die Behandlung werktags bis zum Nachmittag statt, im stationären Bereich wird eine „Belastungserprobung“ am Wochenende im häuslichen Umfeld mit Übernachtung zu Hause empfohlen.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte Ihrem bei Aufnahme erstellten Wochenstundenplan. Bei Fragen und Problemen im Rahmen Ihrer Behandlung steht Ihnen Ihr Behandlungsteam zur Verfügung.

Wir empfehlen Ihnen, bereits im Vorfeld der Behandlung in unserer Klinik Kontakt zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen im ambulanten Bereich aufzunehmen und ggf. bereits eine ambulante Psychotherapie zu beginnen, da in den meisten Fällen die stationäre/teilstationäre Therapie nur ein Teil des Weges ist.

Ihr DBT-Behandlungsteam

Stand: März 2013

UKM Marienhospital Steinfurt - Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

Behandlungsvertrag für die teilstationäre/stationäre DBT

zwischen _____

und dem TherapeutInnenteam

Neben den individuellen Zielen jeder Therapie beinhaltet die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) von PatientInnen mit einer Emotionsregulationsstörung einige grundsätzliche Zielsetzungen.

Daraus ergeben sich folgende Grundlagen bzw. Ziele für die stationäre/teilstationäre Behandlung:

- **Ich werde während der Behandlung und 3 Monate danach keinen Suizidversuch unternehmen.**
- **Ich werde an der Reduzierung meines suizidalen, parasuizidalen und selbst-verletzenden Verhaltens arbeiten.**
- **Ich werde an einer Reduzierung von Verhaltensmustern arbeiten, die die Therapie behindern bzw. unmöglich machen.**
- **Ich werde bei einer Anspannung ab 70% Skills-Coaching annehmen, selbst erbitten, bzw. Skills selbstständig anwenden.**

Für die Gruppe gelten folgende Vereinbarungen:

- **Alle TeilnehmerInnen achten auf ihre eigenen Grenzen und teilen diese den anderen mit.**
- **Alle TeilnehmerInnen verpflichten sich, die Grenzen von anderen zu akzeptieren.**
- **Jede/r TeilnehmerIn ist selbst dafür verantwortlich, andere TeilnehmerInnen nicht zu ängstigen, in Sorge zu versetzen oder mit unlösbaren Forderungen zu konfrontieren.**
- **Alle TeilnehmerInnen akzeptieren, dass andere TeilnehmerInnen und auch die TherapeutInnen Fehler machen können und dass diese genutzt werden können, um gemeinsam zu lernen.**

Zusätzlich stimme ich folgenden Regeln zu:

- **Keine Drogen, kein Alkohol**
Drogen, Alkohol oder nicht verordnete Medikamente dürfen weder auf die Station gebracht noch außerhalb der Station konsumiert werden.
- **Keine „Waffen“**
„Waffen“ zur Selbst- (z.B. Rasierklingen) oder Fremdschädigung dürfen nicht in die Klinik gebracht werden.
- **Keine Gewalt**
Gewalt beinhaltet verbale oder körperliche Angriffe und schließt auch Schreien, Türknallen usw. ein.
- **Keine suizidale Kommunikation**
Falls MitpatientInnen Ihnen mitteilen, dass sie suizidal sind, **m ü s s e n** Sie dies unverzüglich an das therapeutische Team weitergeben; falls Sie MitpatientInnen mitteilen, dass Sie suizidal sind, **m ü s s e n** diese das unverzüglich an das therapeutische Team weitergeben.

- **Kein selbstverletzendes Verhalten (SVV) in für MitpatientInnen zugänglichen Räumen. Nicht verheilte SVV dürfen MitpatientInnen nicht sichtbar gemacht werden.**
- **Keine intimen Beziehungen mit anderen Patientinnen oder Patienten.**
- **Einhalten der Routineabläufe der Klinik im täglichen Zusammenleben.**

Die MitarbeiterInnen des therapeutischen Teams stimmen Folgendem zu:

- **Wir unternehmen jede sinnvolle Anstrengung, um kompetente und effektive Psychotherapie durchzuführen.**
- **Wir halten die festgesetzten ethischen und beruflichen Richtlinien ein.**
- **Wir gehen mit unseren persönlichen Grenzen offen um.**
- **Wir wahren die Integrität und Rechte der PatientInnen.**
- **Wir bewahren die Schweigepflicht.**
- **Wir holen uns Rat und Unterstützung, wann immer dies notwendig ist.**

Ich habe mich mit allen Regeln vertraut gemacht und stimme den oben genannten Punkten zu.

Datum:

Unterschriften:

PatientIn

BezugspflegerIn

TherapeutIn