



Das Fertigkeitentraining – das Skillstraining von Marsha Linehan

Marsha Linehan, Professorin für Psychologie an der Universität in Seattle, hat eine Therapieform für Borderline-PatientInnen entwickelt, die **dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)**. Diese besteht einerseits in Beziehungsarbeit in der Einzeltherapie und andererseits in einem Training psychosozialer Fertigkeiten in einer Gruppe, dem sog. Fertigkeiten- oder Skills-Training. Die Fertigkeiten (Skills) werden in fünf Module eingeteilt: Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Achtsamkeit und Selbstwert. Inzwischen hat sich der DBT Ansatz für viele andere Patientengruppen bewährt (Angst, Depression, Sucht, ...).

Ziele des Skills-Trainings sind:

Erhöhen ↑	Verringern ↓	→ Erreichen
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionales Erleben • Emotionale Modulation • Adäquater Ausdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Reaktivität • Blockierung von Trauer • Abhängigkeit von Stimmungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Regulation von Stimmungsschwankungen
<ul style="list-style-type: none"> • Selbst-Validierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbst-Invalidierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Achtsamkeit für sich selbst und für andere
<ul style="list-style-type: none"> • Spannungs- und Frustrations-toleranz 	<ul style="list-style-type: none"> • Krisen generierendes Verhalten • übermäßige Impulsivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Realistische Bewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Problembewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Passivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungskompetenz

Organisatorisches

Das ambulante Skills-Training ist Teil der Psychotherapie und setzt eine bereits bestehende Einzelpsychotherapie voraus.

Anmeldung

Die Teilnahme erfolgt nach einem Vorgespräch. Anmeldungen nehmen entgegen:

Mark Thurnher, Psychologe
E-Mail: mark.thurnher@hin.ch

Tel.: 079 895 39 87

Patrick Schelch, Psychologe
E-Mail: patrick.schelch@hin.ch

Tel.: 079 312 73 69

Informationen zu den Gruppen

Zeit: Montag, 15.00-17.00 Uhr
17.30-19.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 -11.30 Uhr
13.00-15.00 Uhr
15.30-17.30 Uhr

Ort: in den Räumlichkeiten der Praxis Psychotherapie am Markt, Marktstrasse 4, 2. Stock, 9435 Heerbrugg

Leitung:

Mark Thurnher, Psychologischer Psychotherapeut
Patrick Schelch, Psychologischer Psychotherapeut



Die Gruppe besteht aus bis zu sechs Teilnehmenden und zwei Leitungspersonen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.