

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Die wichtigste Voraussetzung für eine Teilnahme an dem Skillstraining ist Ihre Entscheidung für eine aktive Veränderung! Bei einer Teilnahme verpflichten Sie sich zur Einhaltung der Gruppenregeln, die schriftlich vereinbart werden und für die Gruppenleiter und Sie bindend sind.

## Zeit und Ort

- Jeweils am letzten Montag im Monat
- 17.00 - 19.00 Uhr
- Der Einstieg in die laufende Gruppe ist jederzeit möglich
- Tagesstätte des Sozialteam Nordoberpfalz, Pleierstraße 4, 95643 Tirschenreuth

## Gruppenleitung

Daniela Luft, Diplom-Pädagogin (Univ.),  
DBT-Therapeutin für Sozial- und Pflegeberufe  
in Ausbildung

Carina Ködel, Heilerziehungspflegerin

## Information und Anmeldung

Sozialteam - STZ Nordoberpfalz  
Pleierstraße 4  
95643 Tirschenreuth

Daniela Luft  
Dipl.-Pädagogin (Univ.)

Tel. 09631/ 6005-57

E-Mail: [daniela.luft@sozialteam.de](mailto:daniela.luft@sozialteam.de)

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Die Teilnahme an der Skillsgruppe ist für Sie  
kostenlos!



# Skillsgruppe (DBT)

für Menschen mit einer emotional  
instabilen Persönlichkeitsstörung vom  
Borderline-Typ



Sozialteam - Soziotherapeutisches  
Zentrum Nordoberpfalz  
in Tirschenreuth

## Skillstraining

Das Skillstraining wurde von Marsha Linehan als Teilkomponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) in den achtziger Jahren entwickelt. Das Skillstraining steht als „Kernstück“ dieser Therapieform, wobei es heute auch für sich angewandt werden kann.

Marsha Linehan beschreibt Skills als kognitive, emotionale und handlungsbezogene Reaktionen, die sowohl kurz- als auch langfristig zu einem Maximum an positiven und einem Minimum an negativen Ergebnissen führen. Diese Reaktionen können automatisiert sein oder bewusst eingesetzt werden.

Das Skillstraining der DBT stellt ein Angebot für Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (Borderline Persönlichkeitsstörung) dar, die sich entschieden haben, durch den Aufbau neuer Fertigkeiten (Skills) das im Alltag vorherrschende psychische Leiden abzubauen.

## Inhalt

Die Skillsgruppe beinhaltet folgende Module:

- **Achtsamkeit**  
Fertigkeiten zur Verbesserung der inneren Achtsamkeit, z.B. Was- und Wie-Fertigkeiten
- **Stresstoleranz**  
Fertigkeiten, die in Hochstressphasen Stress reduzieren, z.B. Krisenbewältigung, Annehmen der Realität, Notfallkoffer
- **Umgang mit Gefühlen**  
Theoretische Aspekte der Emotionsregulation. Fertigkeiten, die wichtigsten Emotionen zu identifizieren und zu regulieren, z.B. angenehme Gefühle sammeln, Chaos durch Planung vermeiden, Gefühlsprotokoll, Aufbau von positiven Erfahrungen
- **Zwischenmenschliche Fertigkeiten**  
Training, um soziale Kompetenzen zu entwickeln, z.B. um etwas bitten, „Nein“-Sagen
- **Selbstwert**  
z.B. Selbstzugewandtheit, faire Urteile, Veränderung von Grundannahmen

## Ziel des Angebots

- Reduzierung von suizidalem, parasuizidalem und selbstschädigendem Verhalten
- Verbesserung der Stress- und Frustrationstoleranz und zwischenmenschlicher Beziehungsfähigkeit
- Entwicklung von Achtsamkeit für sich selbst
- Regulation von Stimmungsschwankungen

## Methode

Entwicklung von Fertigkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen durch Wissensvermittlung und Training.