

# Ambulante Fertigkeitengruppe

---

## **Zielgruppe:**

Menschen, die an einer Borderline Persönlichkeitsstörung leiden und daran arbeiten wollen, besser damit umgehen zu können. Die Diagnosestellung einer Borderline-Störung ist nicht zwingend erforderlich; der Leidensdruck sollte sich aber schwerpunktmäßig auf folgende Symptombereiche beziehen: hohes inneres Spannungserleben, emotionale Instabilität, selbstverletzendes Verhalten, häufig dysfunktionales Verhalten in Beziehungen; labiles Selbstwerterleben.

## **Vorgehensweise:**

Die Gruppe arbeitet nach den Prinzipien der Dialektisch Behavioralen Therapie. Es werden „Fertigkeiten vermittelt“ (daher der Name „Fertigkeitengruppe“), die den Betroffenen helfen sollen, „besser mit sich und dem Leben klar zu kommen“. Diese Fertigkeiten werden in vier Modulen vermittelt:

- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Stresstoleranzentwicklung
- Achtsamkeit

Die Fertigkeitengruppe wird von zwei TherapeutInnen geleitet, die diese Kompetenzen „lehren“. Die GruppenteilnehmerInnen haben die Aufgabe, diese zu „üben“ und in ihren Alltag zu übertragen. Die Gruppe dient dazu, die dabei auftretenden Schwierigkeiten zu besprechen und Impulse zur jeweiligen Überwindung zu geben. In der Gruppe selbst kann nur begrenzt auf die individuelle Dynamik und Problematik eingegangen werden. Deshalb ist es erforderlich, dass jede GruppenteilnehmerIn ambulant eine EinzeltherapeutIn an der Seite hat, um mit ihr einzeltherapeutisch zu arbeiten und bei Bedarf Gruppeninhalte zu vertiefen, nachzubearbeiten und bei der Umsetzung der Hausaufgaben zu helfen. Die Gruppe kann nur wirksam werden, wenn deren Inhalte auch „gelebt“ werden

Die Bearbeitung der genannten Module kann sich bis zu einem Jahr erstrecken.

**Ziel** und Inhalt der Ambulanten Fertigkeitengruppe ist die Vermittlung und das Üben von spezifischen Fertigkeiten zur Spannungs- und Emotionsregulation.

---

## **Zum Modus:**

Die Gruppe ist ein Behandlungsangebot für (Borderline-)PatientInnen, die über die Psychiatrische Institutsambulanz ambulant behandelt werden oder Tagesklinik-PatientInnen, die sich im Rahmen ihres Aufenthalts für die Gruppe angemeldet haben. Die Anmeldung erfolgt in Rücksprache mit der jeweils zuständigen TherapeutIn über das Anmeldeformular, das Ihnen Ihre PIA- bzw. Tagesklinik-TherapeutIn aushändigt.

Sie benötigen für die Teilnahme an der Gruppe eine Heilmittelverordnung Nr. 18 - diese kann Ihnen Ihre TherapeutIn ausstellen. Sofern Sie nicht von der Zuzahlung befreit sind, ist diese zuzahlungspflichtig.