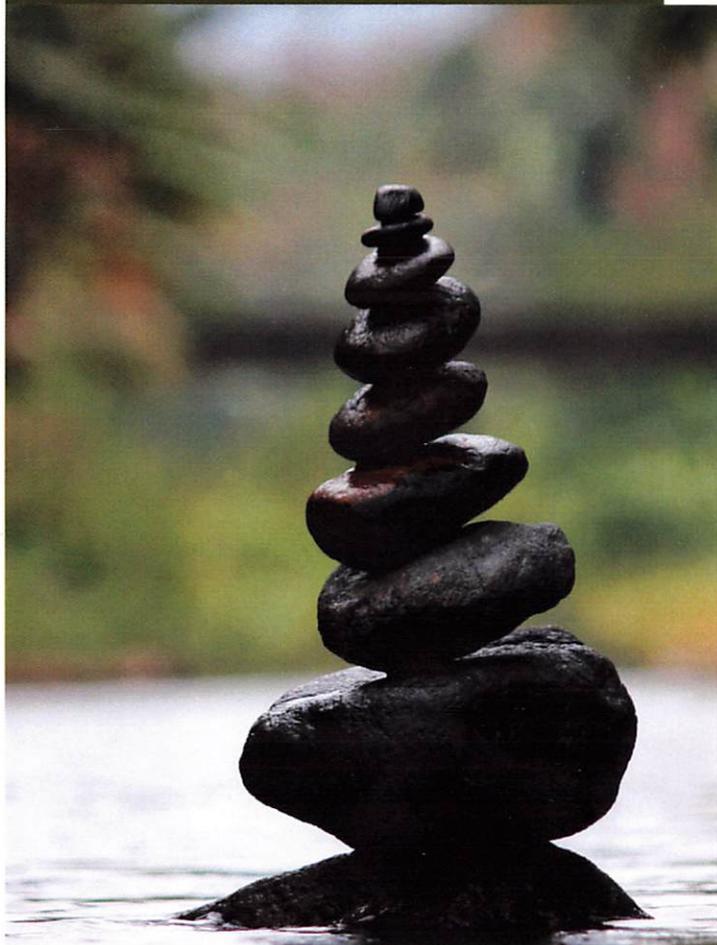


# Wir freuen uns auf sie!



## Was ist DBT ?

Die **Dialektisch-Behaviorale-Therapie (DBT)** fußt auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Die wesentlichsten Unterschiede zur herkömmlichen kognitiven Therapie sind die Betonung von Akzeptanz und Validierung eines momentan auftretenden Verhaltens, ebenso wie eine Bereitschaft zur Veränderung.

### Module des Skilltrainings:

**Achtsamkeit** – sich selbst und den Augenblick annehmen

**Stresstoleranz-Krisen** und Hochstressphasen bewältigen und ihnen Vorbeugen

**Umgang mit Gefühlen** – Gefühle wahrnehmen, benennen und sinnvoll steuern

**Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** stabile Beziehungen aufbauen

**Selbstwert:** das Selbstwertgefühl

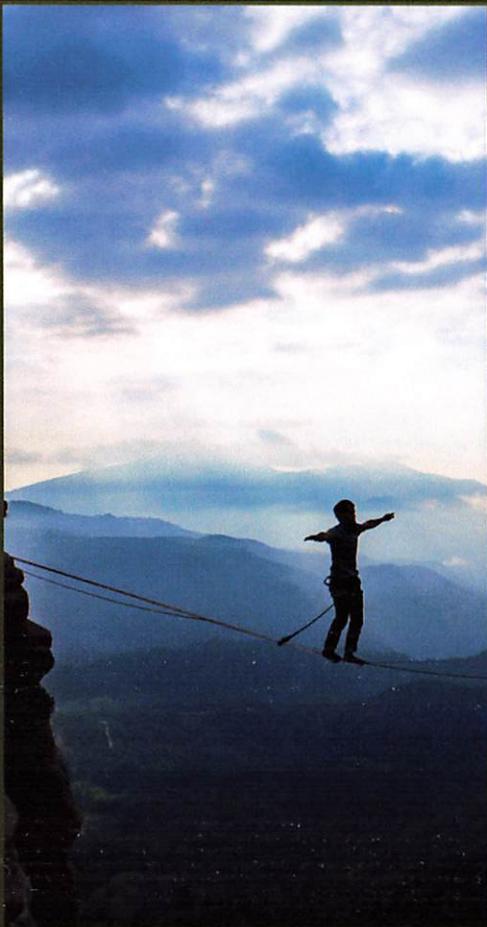
## WARUM

# Skills-training?

Menschen mit BPS haben oft Schwierigkeiten, plötzlich auftretende starke Gefühle einzuordnen und mit der daraus entstehenden Anspannung umzugehen. Impulsives, selbstschädigendes Verhalten und schwierige Beziehungsgestaltung ist oft die Folge davon.

In der Skillsgruppe geben wir Ihnen Werkzeuge und Techniken an die Hand (Skills), dass sie den Alltag und Beziehungen besser meistern können. Diese werden in Form von Hausaufgaben und Übungen erarbeitet und gefestigt.





Das Skillstraining •



findet Mittwochs  
von 18:00 bis  
20:00 in den  
Räumlichkeiten  
des Haus  
Birkenhof statt.

Bei  
**Interesse,**

wenden sie sich bitte  
an:

---

**Haus Birkenhof**

Birkenstraße 19-21  
Seeheim-Jugenheim

**Frau Judith Pape**

**Frau Larissa Goethe**

**Email**

[skillsgruppe.birkenhof@gmail.com](mailto:skillsgruppe.birkenhof@gmail.com)

**Telefon**

06257 50645700



Für Menschen mit Borderline-  
Persönlichkeitsstörung

---

**DBT**

**SKILLS  
TRAINING**