

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Stationäre DBT-Behandlung **auf der Psychosomatik-Station B3S**

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Station B3S ist eine offene Therapiestation mit den Schwerpunkten für affektive Störungen und Angststörungen und einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (Borderline). Sie bietet ein mehrwöchiges Therapieprogramm (kurz DBT) zur Behandlung von Patientinnen/en mit einer Borderline-Störung oder einer emotionalen Instabilität an.

Wir arbeiten unter anderem nach dem Manual von Herrn Prof. M. Bohus „Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten“.

Sollten Sie über eine PC-Nutzungsmöglichkeit verfügen, empfehlen wir Ihnen, sich vor Aufnahme in unsere Abteilung mittels der im Buchhandel erhältlichen gleichnamigen CD (M. Bohus, Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten - CD für Betroffene) auf die stationäre Therapie vorzubereiten.

Einzel- und Gruppentherapien auf Station werden nach einem Therapieplan durchgeführt. Die Teilnahme, an den für Sie vorgesehenen Therapien, ist verpflichtend.

Bei Interesse können Sie sich von Montag bis Freitag von 08:30 bis 13:30 Uhr

Ø über die Station B3S unter (09131 / 753 - 2433

informieren und ein Vorgespräch vereinbaren.

Zur guten Vorbereitung der stationären Therapie bei ernsthaftem Aufnahmewunsch können mehrere Planungsgespräche notwendig sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Stationsteam B3S

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Informationen zur Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)

Was ist das Besondere an der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)?

- Ø Sie ist krankheitsspezifisch und integriert viele therapeutische Methoden.
- Ø Sie kombiniert die Bausteine Einzeltherapie, Gruppentherapie und Pharmakotherapie.
- Ø Die Wirksamkeit ist nachgewiesen:
Mehr als 60 % der Betroffenen zeigen rasch sehr starke Verbesserungen.
Sie baut auf einer dialektischen Betrachtungsweise auf (siehe nächste Seite).

Was ist das wichtigste Ziel der DBT?

Das wichtigste Ziel der DBT ist es, den Patienten zu helfen, deren persönliche Lebensziele zu erreichen.

Grundsätzlich gliedert sich die DBT in zwei Behandlungsstadien:

1. Während des ersten Therapiestadiums geht es um Selbst-Kontrolle, d. h. der/die Patient/-in wird lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen und gefährliche oder sehr belastende Verhaltensmuster zu kontrollieren.
 - è Inhalte im ersten Therapiestadium:
Umgang mit Suizidversuchen, Impulsivität, Selbstverletzungen, Hochrisikoverhalten, Notfall-Einweisungen in psychiatrische Kliniken usw.
2. Im zweiten Therapiestadium geht es um die Verringerung des emotionalen Leidens.
 - è Inhalte im zweiten Therapiestadium:
Bearbeitung von Trauma-Folgen, Abbau von Vermeidungsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich, Aufbau von sozialer Kompetenz, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Akzeptanz des eigenen Körpers usw.

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Grundannahmen der DBT

Die Grundannahmen spielen in der DBT eine wichtige Rolle.

Alle Therapeuten/innen, die mit der DBT arbeiten, teilen folgende Grundannahmen:

- Ø Menschen mit emotionaler Instabilität geben ihr Bestes.
- Ø Sie wollen sich verändern.
- Ø Es bedarf für sie einer größeren Anstrengung als für andere, sich zu verändern.
- Ø Sie tun gut daran zu lernen, ihre Schwierigkeiten selbst zu lösen, auch wenn diese oft von anderen verursacht wurden.
- Ø Sie erleben die Situation häufig als schmerzhaft und schwer erträglich.
- Ø Sie tun gut daran, in vielen wichtigen Situationen ihres Lebens neue Verhaltensweisen zu lernen.
- Ø Sie können in der DBT erfolgreich sein.
- Ø Die Wahrheit ist immer subjektiv, d. h. gefärbt von eigenen Erfahrungen und Bewertungen.

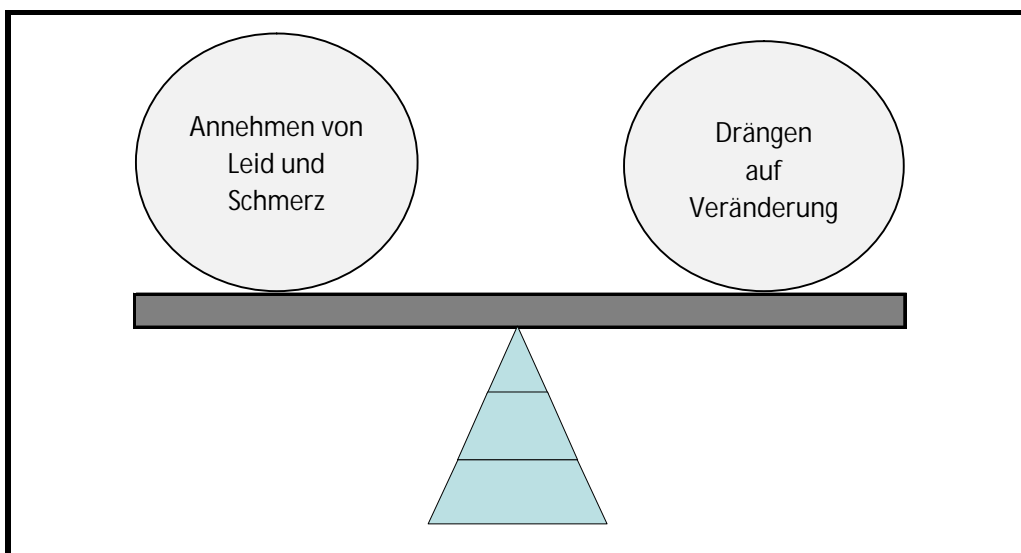
Viele Patienten/innen bestätigen, dass diese Grundannahmen zu einem guten therapeutischen Klima führen, in dem sie sich sicher und ernst genommen fühlen!

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Dialektische Betrachtungsweise

Was verstehen wir unter einer dialektischen Betrachtungsweise?

Ein Denken und Arbeiten mit verschiedenen, meist gegensätzlichen Standpunkten, um eine Balance bzw. ein lebendiges Gleichgewicht zwischen den Extremen (Annehmen von Leid und Schmerz auf der einen Seite und das Drängen auf Veränderung auf der anderen Seite) zu finden:



Andere Beispiele der dialektischen Betrachtungsweise:

- Ø Einhaltung der Regeln in der Therapie einerseits und Beweglichkeit und Entgegenkommen von therapeutischer Seite und vonseiten des/der Patient/in andererseits.
- Ø Eine schützende und stützende Haltung der Therapeuten und als Gegenkraft eine wohlwollende fordernde Haltung den Patienten/innen gegenüber.
- Ø Annehmen der gegenwärtigen Situation, weil sie so und nicht anders sein kann, bei gleichzeitiger Übernahme der Verantwortung für die Änderung schwieriger oder belastender Situationen.

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Unsere Angebote

Wir bieten Ihnen ein vollstationäres mehrwöchiges multimodales Therapieprogramm an.

Nach einer 3-wöchigen Basistherapie mit Selbst- und Fremdeinschätzung findet der Hauptbestandteil, das Fertigkeiten-Training, nach dem Manual „Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten“ von Martin Bohus und Martina Wolf, statt.

Dieses Fertigkeiten-Training (= Skills-Training) besteht aus sechs Modulen:

1. *Einführung in das Skills-Training.*
2. *Achtsamkeit.*
3. *Stresstoleranz.*
4. *Umgang mit Gefühlen.*
5. *Zwischenmenschliche Fertigkeiten.*
6. *Selbstwert.*

Das Fertigkeiten-Training ist sehr umfangreich und wird zum Teil auf Station durchgearbeitet. Sie erhalten alle Informations- und Arbeitsblätter des Fertigkeiten-Trainings in Kopie, so dass Sie die Möglichkeit haben, die Bereiche, die Sie während Ihres stationären Aufenthaltes im therapeutischen Setting nicht durcharbeiten konnten, selbständig und/oder im ambulanten Rahmen zu vervollständigen.

Das **Modul Einführung in das Skills-Training** soll Ihnen einen kurzen Überblick verschaffen. Sie sollen erfahren, was Skills-Training überhaupt bedeutet, was ein Skill ist, was funktionales und dysfunktionales Verhalten ist. Sie lernen, dass subjektiv erlebte Anspannung unterschiedliche Stärkegrade hat und dass je nach Intensität Ihrer inneren Anspannung unterschiedliche Fertigkeiten (= Skills) notwendig sind. Des Weiteren erhalten Sie Informationen zum Thema Frühwarnzeichen und z. B. welche Sinne Sie am besten einsetzen können, um Ihre Anspannung zu senken, was gerade also für Sie die besten Zugangskanäle sind.

Was bedeutet Zugangskanal?

Durch Handlungen, Gedanken, über Sinne und über den Körper kann man innere Anspannung unterschiedlich beeinflussen. Bei den meisten Menschen sind unter Hochstress nur noch bestimmte Zugangskanäle offen. Wenn Sie herausgefunden haben, welche Zugangskanäle bei hoher Anspannung noch offen sind, wissen Sie auch, welche Skills Sie dann am besten einsetzen können.

Sollten Sie Ihre stationäre Therapie zu einem Zeitpunkt starten, an dem Sie dieses Modul in der Gruppe gerade nicht durchlaufen, arbeiten Sie bitte für sich die dazugehörigen Arbeits- und Infoblätter durch und wenden sich bei Fragen an das therapeutische Team.

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Wofür stehen die anderen Module?

Achtsamkeit:	<i>Sich selbst und den Augenblick annehmen.</i>
Stresstoleranz:	<i>Krisen- und Hochstressphasen bewältigen und ihnen vorbeugen.</i>
Umgang mit Gefühlen:	<i>Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern.</i>
Zwischenmenschliche Fertigkeiten:	<i>Stabile Beziehungen aufbauen.</i>
Selbstwert:	<i>Selbstwertgefühl verbessern.</i>

Zusätzlich zum Skills-Training nehmen Sie an ergo- und bewegungstherapeutischen Maßnahmen teil und führen Einzeltherapiegespräche, in der Regel ein bis zwei Mal pro Woche, mit Ihrer Bezugstherapeutin / Ihrem Bezugstherapeuten.

Zu Beginn Ihrer stationären Therapie erstellen Sie auf Station einen ausführlichen Lebenslauf.

Zur Verbesserung Ihres Problemverhaltens und/oder therapieschädigenden Verhaltens erstellen Sie entsprechende Verhaltensanalysen, die Sie von uns erhalten.

Als fakultative Therapieangebote stehen Ihnen verschiedene Entspannungsmaßnahmen, Ohrakupunktur, Herz-Biofeedback, sozialpädagogische Informationsgruppen, bei Schwierigkeiten mit dem Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafproblemen Lichttherapie und/oder ein Morgenspaziergang, zur Verfügung.

In der Regel findet ein Mal pro Woche eine Oberarzt-Visite.

In den auf Station ausgehängten Ausgangszeiten steht Ihnen unsere Parkanlage mit großzügigen Grünflächen und dem sich dort befindlichen Bewegungs-Parcours zur Verfügung.

Kleinere Einkäufe können Sie im Kiosk der Cafeteria am Gelände tätigen. Ebenso können Sie in therapiefreien Zeiten das Internet-Café nutzen.

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

**Der Therapeutische Dienst setzt sich aus
Oberarzt/-in, ärztlichen und psychologischen
Therapeutinnen/-en zusammen.**

Pflegedienst

Sozialdienst

**Termine bei allen Therapeuten
nur nach Vereinbarung!**

*Klinikum am Europakanal
Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie
und Psychosomatik
Am Europakanal 71
91058 Erlangen*

Vorname:

Name:

Geb.:

(oder Patientenaufkleber)

- Bei den bereits eingetragenen Therapien ist die Teilnahme für alle Pflicht.
- Zusätzlich sollten Sie Zusatzangebote, Einzeltermine und Ämtergänge festhalten.
- Lassen Sie sich jede Therapieteilnahme, sofort nach dieser, schriftlich bestätigen. Nur die Unterschrift bestätigt die Teilnahme.
- Der Therapieplan ist zu jedem Einzeltherapiegespräch und zu jeder Visite mitzubringen und bei Entlassung abzugeben.

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Fragen zu Ihrer Biografie und Ihrer Krankengeschichte!

Beschreiben Sie kurz Ihre Biographie:

Name / Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____

Aktueller Lebensmittelpunkt wo: _____

Besuchte Schulen mit Abschlüssen: _____

Beruf: _____

Familienstand: _____

Partner/in (Alter, Beruf?): _____

Eigene Kinder: _____

Eltern (Alter, Beruf, bestehender Kontakt?): _____

Geschwister (Alter, Beruf, bestehender Kontakt?): _____

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Beschreiben Sie kurz Ihre Krankengeschichte und Ihre Therapieziele:

Name: _____ Vorname: _____

An welchen psychischen und körperlichen Erkrankungen leiden Sie?

Was würden Sie im Moment als Ihre Hauptbeschwerden bezeichnen?

Welche Behandlungen haben Sie bisher durchlaufen?

Was hat Ihnen dabei geholfen?

Was wollen Sie durch die jetzige stationäre Therapie erreichen?

Welche Verbesserungen wollen Sie erzielen?

Was bräuchten Sie dazu für Hilfestellungen oder Fertigkeiten?

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Behandlungsvertrag **für die stationäre DBT-Behandlung** **in der Psychosomatik**

Der Schwerpunkt der psychotherapeutischen Behandlung auf Station liegt auf der Behandlung von Patienten/innen mit einer emotionalen Instabilität. Neben den individuellen Zielen jeder Einzeltherapie beinhaltet die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) einige grundsätzliche Zielsetzungen. Diese sind nach Wichtigkeit sowohl für die/den Patientin/en wie auch das therapeutische Team geordnet:

- 1) *Reduzierung von suizidalem und ggf. selbstschädigendem Verhalten.*
- 2) *Reduzierung von Verhaltensmustern, die die Psychotherapie erschweren oder unmöglich machen.*
- 3) *Reduzierung von Verhaltensmustern, die zu stationären Aufnahmen führen bzw. diese verlängern.*

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

- Ø *Ich werde während der Behandlung keinen Suizidversuch unternehmen.*
- Ø *Ich werde an der Reduzierung meines suizidalen bzw. parasuizidalen Verhaltens arbeiten.*
- Ø *Ich werde an einer Reduzierung von Verhaltensmustern arbeiten, die die Therapie behindern bzw. unmöglich machen (z. B. Nichtteilnahme an Therapiesitzungen, Brechen von Vereinbarungen, mangelhafte Offenheit, Beeinträchtigung der Behandlung der anderen Patienten/-innen).*
- Ø *Ich werde an der Reduzierung von Verhaltensmustern arbeiten, die zur stationären Aufnahme geführt haben bzw. diese verlängern.*

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Zusätzlich stimme ich folgenden Regeln zu:

Ø **Keine Drogen oder Alkohol**

Drogen, Alkohol oder unverordnete Medikamente dürfen weder auf Station gebracht noch außerhalb der Station konsumiert werden. Falls Ihnen auf Station Drogen angeboten werden oder Sie erfahren, dass Mitpatienten/innen Drogen konsumieren, müssen Sie dies unverzüglich an ein Mitglied Ihres Teams weitergeben.

Ø **Keine „Waffen“**

„Waffen“ zur Selbst- oder Fremdschädigung dürfen nicht auf Station gebracht werden.

Ø **Keine Gewalt**

Gewalt beinhaltet verbale oder körperliche Angriffe und schließt auch Schreien, Türknallen usw. ein.

Ø **Keine suizidale Kommunikation**

Falls ein/e Mitpatient/in Ihnen mitteilt, dass sie/er suizidal ist, müssen Sie dies unverzüglich an ein Mitglied des therapeutischen Teams weitergeben; falls Sie einer/em Mitpatientin/en mitteilen, dass Sie suizidal sind, muss diese/r dies unverzüglich an ein Mitglied des therapeutischen Teams weitergeben.

Ø **Keine impulsiven Therapieabbrüche**

Wenn ein/e Patient/in sich entschließt, die Behandlung gegen den Rat seiner/ihrer Therapeuten abzubrechen, dann stimmt er/sie folgenden Regelungen zu:

Therapieabbruch-Entschlüsse können dem Team nur werktags zwischen 08:00 Uhr und 16:00 Uhr mitgeteilt werden. Die/der Patient/in wird nach Mitteilung des Entschlusses weitere 24 Stunden an den Therapien teilnehmen. Nach einem tatsächlichen Therapieabbruch besteht eine einmonatige Kontaktsperre zu den Mitpatienten (auch keine SMS) und zur Station. Frühestens drei Monate nach einem Therapieabbruch kann über eine Wiederaufnahme in das DBT-Programm verhandelt werden.

Ø **Videodokumentation**

In den Einzel- und Gruppentherapien werden gelegentlich Videoaufzeichnungen zur Therapieverlaufsbeurteilung und zur Supervision durch externe DBT-Therapeuten durchgeführt. Diese Aufzeichnungen dürfen nur zur therapeutischen Qualifikation, von DBT-Supervisoren, dem B3S-Team und Ihnen selbst angesehen werden.

Ø **Keine intimen Beziehungen mit anderen Patientinnen oder Patienten.**

Ø **Einhalten der Routineabläufe der Station im täglichen Zusammenleben.**

Ø **Einhalten der Stationsordnung und der Hausordnung.**

Ø **Abgabe aller vorliegenden Psychopharmaka.**

Ø **Bei groben Verstößen gegen die Regeln kann es zu einer sofortigen disziplinarischen Entlassung kommen.**

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Merk- und Informationsblatt für DBT-Patienten

Die Bekleidung muss adäquat und mit dem Einzeltherapeuten abgesprochen sein.

Auf Station gibt es im Rahmen der DBT mehrere therapeutische Vorgehensweisen:

Ø VA (Verhaltensanalysen), hierbei gibt es zwei Arten:

1. Für Regelverstöße und
2. für individuelles Problemverhalten,

die bei Fehlverhalten von allen Mitgliedern des Teams gegeben werden können. Diese werden in der nächsten Einzeltherapiesitzung mit der/m Therapeutin/-en und/oder in der Visite besprochen.

Ø 2-Stunden-Time-Out:

Zum Anfertigen der VA gibt es eine Auszeit im Zimmer.

Ø 24-Stunden-Time-Out:

Wenn aus gegebenem Anlass und nach therapeutischer Entscheidung die Therapiemotivation überprüft werden soll. 24 Stunden außerhalb der Station soll die Entscheidung „für den neuen Weg“ überdacht werden und die Entscheidung, ob und wie Sie weiter Therapie machen wollen, dem Behandlungsteam vermittelt werden.

Folgendes ist zur Aufnahme mitzubringen:

1. **Impfausweis (mit ausreichendem Tetanusschutz).**
2. **Bescheinigung über den Zahnstatus (darf nicht aktuell sanierungsbedürftig sein).**
3. **Der Betrag von 40,- Euro, um die Übernachtung während des 24-Stunden-Time-Out sicherzustellen.**
4. **Sonstige aktuelle Medizinische Befunde (soweit vorhanden).**

- ▼ **Bitte melden Sie sich 3 bis 5 Tage vor dem vereinbarten Aufnahmetermin und bestätigen Sie die o. g. Punkte 1 bis 4.**

Nur dann ist Ihre Aufnahme garantiert!

Infomappe Stationäre DBT-Behandlung auf B3S

Die Mitglieder des therapeutischen Teams
stimmen Folgendem zu:

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

Ich habe mich mit allen Regeln vertraut gemacht und stimme den oben genannten Grundlagen der Behandlung zu.

Datum, Ort

Unterschrift Patient/in

Unterschrift Therapeut/in Station B3S