



Information zur DBT

Was ist das Besondere an der DBT?

- Sie ist speziell für Borderline entwickelt worden und integriert viele therapeutische Methoden.
- Sie kombiniert die Bausteine Einzeltherapie, Gruppentherapie, Telefonberatung, Supervision und Pharmakotherapie.
- Die Wirksamkeit ist nachgewiesen: Mehr als 60% der Betroffenen zeigen rasch sehr starke Verbesserungen.
- Sie baut auf einer dialektischen Betrachtungsweise auf (s. IB Hintergründe und Fakten 8).

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. die Patientin wird lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen und gefährliche oder sehr belastende Verhaltensmuster zu kontrollieren.
→ **Inhalte** im ersten Therapiestadium: Umgang mit Suizidversuchen, Impulsivität, Selbstverletzungen, Hochrisikoverhalten, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Notfall-Einweisungen in psychiatrische Kliniken usw.
2. Im zweiten Therapiestadium geht es um **die Verringerung des emotionalen Leidens**.
→ **Inhalte** im zweiten Therapiestadium: Bearbeitung von Traumafolgen, Abbau von Vermeidungsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich, Aufbau von sozialer Kompetenz, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Akzeptanz des eigenen Körpers usw.