

Skillstraining in der Suchttherapie

Skillstraining ist ein Teil der ursprünglich für Borderline-Persönlichkeitsstörungen konzipierten Therapieform der DBT (dialektisch – behaviorale Therapie) nach Marsha Linehan.

Folgende Fertigkeiten werden vermittelt:

- Verbesserung der Achtsamkeit
- Stresstoleranz, incl. Anticraving-skills
- Emotionsregulation
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Verbesserung des Selbstwertes



**FÜR EINEN NEUEN WEG
ENTSCHEIDEN!**



Achtsamkeit

- Was – Fertigkeiten

- **Wahrnehmen** sehen, riechen, schmecken,
 fühlen, hören
- **Beschreiben** Worte geben
- **Teilnehmen** bei einer Sache sein,
 nicht ablenken lassen

Achtsamkeit

- Wie – Fertigkeiten

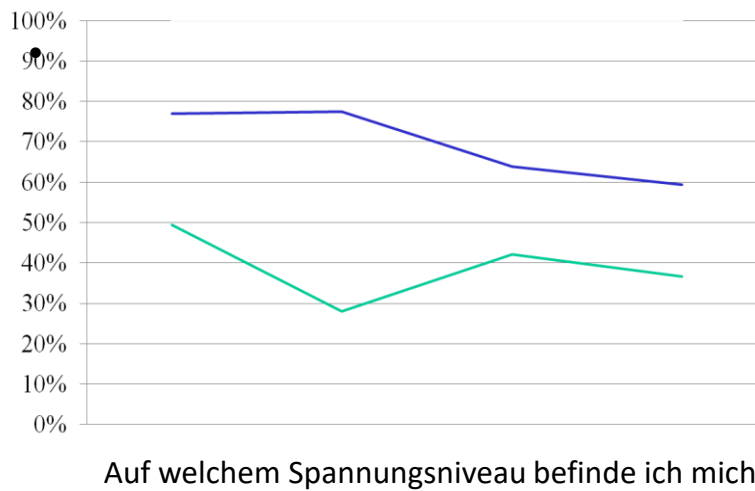
- **Nicht bewerten** sachlich, neutral

 Die Dinge sind so wie sie jetzt sind,
 weil sie nicht anders sein können, sonst
 wären sie anders.
- **konzentriert** nicht ablenken lassen
- **wirkungsvoll** die richtigen Dinge
 zur richtigen Zeit

STRESSTOLERANZ

- Sicherheitsnetz für die Krisenbewältigung

SPANNUNGSKURVE



Realitätsüberprüfung

- Im Hier und Jetzt bleiben
- die Realität mit Hilfe der 5 Sinne überprüfen
(„ 3 x 5“)

sehen, hören, spüren

Anticravingskills

1) Reizreduktion

2) 3 A

Akzeptieren „Es ist wie es ist!“

Anfeuern „Ich schaffe das!“

Abreiten Welle abreiten!

Ziel der EMOTIONSREGULATION

- Auslöser erkennen (externe / interne)
- Beschreiben – nicht bewerten
- Gefühl benennen „Da ist Angst“
- Handlungsimpulse verstehen und Konsequenzen bedenken

Wann wird Emotion zum Problem

- nicht gerechtfertigt
- subjektiv stimmig, aber nicht unbedingt objektiv gerechtfertigt
- gerechtfertigt, aber zu heftig
- gerechtfertigt, wird aber nicht umgesetzt



Emotionsregulation

- **Entgegengesetzt handeln:**
- In Situation bleiben, auseinandersetzen, Kompetenzen erlangen,
- Bei Dissoziation: starke sinnliche Reize setzen, Stresstoleranzskills

Emotionsregulation

- **Entgegengesetzt denken:**
 - Realitätsprüfung, „Innerer Helfer,
 - „sicherer Ort“
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:**
 - aufrecht, Schultern zurück, Fäuste ballen, Fußspitzen nach außen, tief atmen

Emotionsurfing

- Radikale Akzeptanz - emotional reagieren ohne Handlung
- Benennen „ Da ist“
- Wo im Körper?
- Handlungsdruck wahrnehmen, es dabei belassen

Verringerung der Verwundbarkeit

- Gymnastik, Bewegung -20 Min./Tag
- Ernährung: regelmäßig, ausgewogen,
- Schlaf: regelmäßig
- Untersuchungen und Behandlung von Krankheiten
- Drogen und Alkohol meiden!

Zwischenmenschliche Skills

Lernen mit interpersonellen
Konflikten umzugehen
ohne Beziehung zu gefährden und
ohne Selbstachtung zu verlieren

Zwischenmenschliche Skills

- 1) Orientierung auf das Ziel
- 2) Orientierung auf die Beziehung
- 3) Orientierung auf die Selbstachtung

(Gesamt 100%)

MODUL

SELBSTWERT

Ziel:

dysfunktionale Einstellungen wahrnehmen, relativieren, durch sinnvolle Einstellungen ergänzen und auf der Verhaltensebene umzusetzen.

- Erweiterung der Kompetenzen
- Förderung von angenehmen Erlebnissen mit der eigenen Person - Selbstzugewandtheit
- Änderung von Bewertungen - Umgang mit Glaubenssätzen
- Alltag verbessern. InSEL- Skill (Beispiel: sitzen)
Innere Aufmerksamkeit
Selbstvalidierung - erkennen der Wahrnehmung wie sie jetzt ist
Experimentieren
eine gute Lösung finden

Kettenanalyse

- Situation: Was?, Wann?, Wo?, Wer?
- Anfälligkeit: Schlaf, Erkrankung, Essen, Stress
- Gedanken:
- Gefühle:
- Impulse:
- Handlungen:
- Konsequenzen: