

SEKRETARIAT DES PFALZINSTITUTS

Telefon 06349/900-3001 (Mo–Fr 8–17 Uhr)
Fax 06349/900-3099

AUSKÜNFTE

Dr. med. Susanne Lieb
susanne.lieb@pfalzlinikum.de

Dr. med. Marie-Christine Belluc
marie-christine.belluc@pfalzlinikum.de

PFALZINSTITUT

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
des Pfalzlinikums

Chefarzt Dr. med. Michael Brünger
Pädagogisch-Pflegerischer Leiter Michael Hübner

Weinstraße 100
76889 Klingenmünster

www.pfalzinstitut.de

DER WEG ZU UNS

- Von der **A65** Abfahrt **Landau-Süd**
Richtung **Bad Bergzabern**
- nach 2,6 km links weiter auf der
B38 Richtung **Bad Bergzabern**
- Nach 5 km bei **Appenhofen** geradeaus
die **B38** verlassen Richtung **Klingenmünster**
- Nach weiteren 5 km in der **Ortsmitte** von
Klingenmünster rechts abbiegen und
der Ausschilderung **Pfalzinstitut**
folgen (ca. 900 m).



DBT-A FÜR MÄDCHEN DIE SKILLSGRUPPE

Ein Gruppentherapieprogramm



Pfalzinstitut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Station J2



Pfalzlinikum für Psychiatrie
und Neurologie AdÖR
Weinstraße 100
76889 Klingenmünster

Tel. 06349/900-0
Fax 06349/900-1099
info@pfalzlinikum.de
www.pfalzlinikum.de



FRAGEN UND ANTWORTEN

Was heißt eigentlich DBT-A?

- DBT-A steht für Dialektisch Behaviorale Therapie für Adoleszente (Jugendliche).

Was steckt hinter der Skillsgruppe?

- Die Skillsgruppe ist ein besonderes Therapieangebot für Mädchen im Alter von 13-17 Jahren.
- Sie ist ein wichtiger Baustein der DBT-A.
- In einer Kleingruppe lernst du mit anderen Mädchen, besser auf dich zu achten, deinen Körper wahrzunehmen, mit Gefühlen umzugehen, mit Stress zu leben und Beziehungen zu gestalten.

Und was sind Skills?

- Skills sind Fertigkeiten. In dieser Gruppe kannst du Techniken erlernen, damit du mit schwierigen Situationen klar kommst.

Was bringt mir das?

- Vielleicht hast du starke Stimmungsschwankungen, erlebst heftige Gefühle, wie z.B. Wut oder Traurigkeit, verletzt dich selbst oder hast mit anderen häufig Streit.
- Du achtest besser auf deine Wünsche, lernst deine Ziele zu verfolgen und dran zu bleiben.
- Schwieriges Verhalten kannst du mit Skills besser kontrollieren und dich für andere, neue Wege entscheiden.

Was bringt es nicht?

- Skills sind keine Wundermittel, sondern bedeuten Arbeit an dir selbst und tägliches Üben in verschiedenen Situationen.

Wie kann ich mich informieren?

- Du, deine Familie oder deine Betreuer melden sich telefonisch im Pfalzinstitut. Wir bieten einen Termin zum Kennenlernen an und zeigen dir die Station J2.

Gibt es Bedingungen?

- Du kommst als Patientin auf unsere Station und bleibst für ca. 10 Wochen.
- Wir brauchen von dir ein klares „Ja“ – mit Unterschrift, dass du mitmachst und dabei bleibst.
- Die Gruppe trifft sich dreimal in der Woche für jeweils 50 Minuten.

Gibt es „Hausaufgaben“?

- Ja, die sind wichtig, damit du deine neuen Fertigkeiten (Skills) im Alltag ausprobierst.

Ist das alles?

- Die Skillsgruppe steht im Mittelpunkt deiner Therapie.
- In der Einzeltherapie schaust du, was für dich besonders hilfreich ist und machst dir Gedanken, warum es dir manchmal schwer fällt, Skills anzuwenden.
- Wichtige Übungsmöglichkeiten bieten die pädagogischen Gruppen und der Alltag auf der Station.
- Außerdem nimmst du an folgenden Angeboten teil: Körperwahrnehmungsgruppe, Fünf-Sinnes-Gruppe, Achtsamkeitsgruppe, „Fitness und Lifestyle“ (praktische Skills zum Stressabbau), Kreativtherapie und an erlebnispädagogischen Angeboten, wie z. B. Bogenschießen.
- Das ganze Team der Station J2 kennt sich aus und unterstützt dich.

Und was ist noch wichtig?

- Damit dich dein Umfeld unterstützen kann, bieten wir eine Gruppe für Eltern und Betreuer an.

FÜR MÄDCHEN