

## Ihre Ansprechpersonen



**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut**  
Markus Lofink  
markus.lofink@pfalzlinikum.de

**Therapeut DBT für Sozial- und Pflegeberufe**  
Patrick Wendel  
patrick.wendel@pfalzlinikum.de

**Therapeutin für DBT und Trainerin DBT-A  
Stellv. Chefärztin**  
Dr. med. Susanne Lieb  
susanne.lieb@pfalzlinikum.de



**Station und Ambulanz des Bereichs DBT**  
Telefon 06349 900-3200



**Notfallnummer**  
Tag und Nacht erreichbar  
Telefon 06349 900-3888

Weitere Informationen unter  
[www.kjp.pfalzlinikum.de](http://www.kjp.pfalzlinikum.de)

## Unsere Angebote im Überblick

### Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (KJP)

In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie kümmern wir uns um die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Wir sind an fünf Standorten in der Pfalz vertreten: In Klingenmünster, Kaiserslautern, Kusel, Pirmasens und Speyer. Ambulante Behandlung ist an allen Standorten möglich, tagesklinische Behandlung an den Standorten Kaiserslautern, Pirmasens, Speyer und Klingenmünster. In Klingenmünster sind auch die stationären Angebote angesiedelt.

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie ist eine Einrichtung des Pfalzlinikums. Neben diesem Bereich gehören noch weitere Angebote an insgesamt 14 Standorten zum Dienstleister für seelische Gesundheit in der Pfalz.

Weitere Informationen zu unseren ambulanten, teilstationären und stationären Angeboten unter

[www.pfalzlinikum.de/angebote](http://www.pfalzlinikum.de/angebote)

## Kontakt

**Pfalzlinikum AdÖR**  
Weinstraße 100  
76889 Klingenmünster

info@pfalzlinikum.de  
[www.pfalzlinikum.de](http://www.pfalzlinikum.de)

Klinik für Kinder- und Jugend-  
psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie (KJP)  
Telefon 06349 900-3800

kjp@pfalzlinikum.de  
[www.kjp.pfalzlinikum.de](http://www.kjp.pfalzlinikum.de)

© Pfalzlinikum 11/2019  
Gestaltung: cap-communications.de



COOL UND GELASSEN VORWÄRTS

## DBT-A für männliche Jugendliche – die ACTiv Gruppe

**Klingenmünster**



Klingenmünster

## Wir eröffnen dir neue Wege

Gemeinsam mit dir erarbeiten wir neue Wege für deinen Umgang mit Gefühlen und nutzen dazu das Therapiekonzept DBT-A.

### Was heißt DBT-A?

DBT-A steht für **D**ialektisch-**B**ehaviorale **T**herapie für **A**doleszenten (Jugendliche). Die DBT-A basiert auf der Verhaltenstherapie, erweitert um Elemente der Dialektik und Achtsamkeit.

### Was heißt ACTiv?

**A**chtsamkeits- und **C**oolness-**T**raining, ein Gruppentherapieprogramm.



### Was steckt hinter der ACTiv Gruppe?



Die ACTiv Gruppe ist ein besonderes Therapieangebot für männliche Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Sie ist ein wichtiger Baustein der DBT-A. In dieser Kleingruppe lernst du gemeinsam mit anderen, auf dich zu achten, deine Gefühle zu benennen und zu beschreiben, deinen Körper wahrzunehmen, mit Stresssituationen besser umzugehen und im Kontakt mit anderen cool und gelassen zu bleiben.

### Was bringt mir das?



Du lernst, auf deine Wünsche zu achten, deine Ziele zu verfolgen und dran zu bleiben. Schwieriges Verhalten wie Aggressionen, starke Stimmungsschwankungen oder Selbstverletzungen kannst du mit Skills besser kontrollieren und dich für andere Wege entscheiden.



In der tiergestützten Therapie lernst du unsere Therapiehunde kennen.

### 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 dein Betreuer bzw. deine Betreuerin melden sich telefonisch in der Klinik für KJP. Wir bieten einen Termin zum Klärungsgespräch an.

### Wie geht es weiter?

Du hast die Möglichkeit, ambulant oder stationär an vier Terminen der Commitment-Gruppe teilzunehmen. Dort werden die Inhalte der Therapie erklärt, damit du eine sichere Entscheidung treffen kannst.

### Gibt es Bedingungen?



Wir brauchen von dir ein klares „Ja“ mit Unterschrift auf dem Therapievertrag, dass du mitmachst und dabeibleibst. Viele Jugendliche beginnen den ersten Teil des Programms auf unserer Station. Du kannst es aber nach Absprache ambulant, das heißt von zuhause aus, abschließen. Die ACTiv-Gruppe trifft sich an einem Nachmittag in der Woche, um Strategien und Fertigkeiten in theoretischen und praktischen Einheiten zu erarbeiten und zu erlernen. Insgesamt sind es 15 Sitzungen.

### Gibt es Hausaufgaben?

Ja, die sind wichtig, damit du deine neuen Fertigkeiten (Skills) im Alltag anwenden und ausprobieren kannst. Training ist nicht nur im Fußball wichtig.

### Ist das alles?



Nein, aber die ACTiv-Gruppe steht im Mittelpunkt der Therapie. In der Einzeltherapie vertiefst du, was du in der Gruppe erlernt hast und analysierst schwierige Situationen zusammen mit deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin.

Die pädagogischen Gruppen und der Alltag auf der Station bieten dir wichtige Übungsmöglichkeiten. Außerdem bieten wir erlebnispädagogische Aktionen wie z.B. Bogenschießen, Interaktionsspiele und Wanderungen an. Hier machst du Erfahrungen, erprobst dich und erweiterst deine Grenzen.

So findest du selbst heraus, welche Fertigkeiten dir im Alltag und im Umgang mit anderen helfen. Das Team des Bereichs kennt sich aus und unterstützt dich in schwierigen Situationen, auch telefonisch.

### Was ist noch wichtig?

Nach jedem Modul des Therapieprogramms findet ein gemeinsamer Gruppentermin mit deinen Eltern und Betreuern und Betreuerinnen statt. Auch deine Eltern bzw. Betreuer und Betreuerinnen lernen Skills!

Du besuchst täglich den Krankenhausunterricht oder machst Praktika im Bereich der Arbeitstherapie.

## Neue Wege

Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis. Aber wenn wir den Mut haben loszugehen, dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg.

Demokrit, griechischer Philosoph