

Ihre Ansprechpersonen



Therapeutin und Trainerin DBT für Sozial- und Pflegeberufe

Christa Simon-Grabler
christa.simon-grabler@pfalzkl. Klinikum.de

Therapeutin für DBT und Trainerin DBT-A Stellv. Chefärztin

Dr. med. Susanne Lieb
susanne.lieb@pfalzkl. Klinikum.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.pfalzkl. Klinikum.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 Pfalzkl. Klinikums. 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.pfalzkl. Klinikum.de/angebote

Kontakt

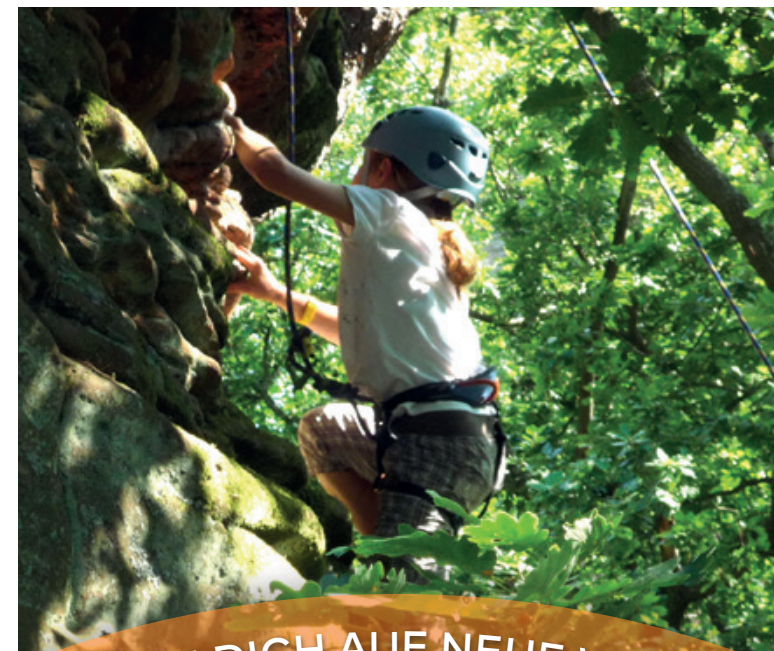
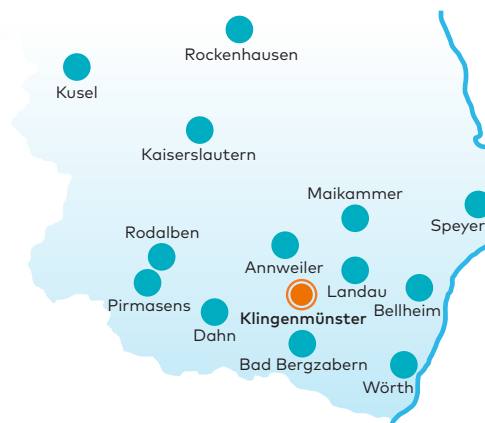
Pfalzkl. Klinikum AdöR
 Weinstraße 100
 76889 Klingenmünster

info@pfalzkl. Klinikum.de
www.pfalzkl. Klinikum.de

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

kjp@pfalzkl. Klinikum.de
www.kjp.pfalzkl. Klinikum.de

© Pfalzkl. Klinikum 11/2019
 © Titelbild: iStock.com/fotografifix
 Gestaltung: cap-communications.de



TRAU DICH AUF NEUE WEGE

DBT-A für weibliche Jugendliche – die Skills-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 steckt hinter der Skills-Gruppe?



Die Skills-Gruppe ist ein besonderes Therapieangebot für weibliche Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Sie ist wichtiger Baustein der DBT-A. In dieser Kleingruppe lernst du gemeinsam mit anderen, auf dich zu achten, deinen Körper wahrzunehmen, mit Gefühlen umzugehen, mit Stress zu leben und Beziehungen zu gestalten.

Was sind Skills?

Skills sind Fertigkeiten, die dir helfen, mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können.

Was bringt mir das?



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



Bei uns lernst du Skills, die dir helfen, deine Balance zu finden.

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 Betreuerin bzw. dein Betreuer 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 dabei bleibst. Du kommst auf unsere Station, das Programm dauert ca. 10 bis 12 Wochen. Du nimmst an den Terminen der Skills-Gruppe dreimal die Woche für 50 Minuten teil.

Ist das alles?



Nein, aber die Skills-Gruppe steht im Mittelpunkt der Therapie. Zusätzlich vertiefst du in der Einzeltherapie, was für dich besonders hilfreich ist und analysierst schwierige Situationen zusammen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten. Die pädagogischen Gruppen und der Alltag auf der Station bieten dir wichtige Übungsmöglichkeiten. Außerdem nimmst du an weiteren Angeboten der Station teil, z.B. Körpertherapiegruppe, Achtsamkeitsgruppe, Fitness und Lifestyle (körperbezogene Skills zur Stresstoleranz), Kreativtherapie und erlebnispädagogische Aktivitäten.

Das Team des Bereichs DBT-A kennt sich aus und unterstützt dich in schwierigen Situationen.

Was ist noch wichtig?

Damit dich dein Umfeld unterstützen kann und du zuhause besser zurechtkommst, bieten wir eine Gruppe für dich und deine Eltern und Betreuerinnen bzw. Betreuer an. Täglich besuchst du den Krankenhausunterricht oder machst Praktika in einem 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

