



# SKILLS TRAINING IN DER GRUPPE

## WANN

Immer donnerstags  
von 16:00 - 17:30 Uhr

## WO

Praxis für Ergotherapie  
Annika Gerdau  
Apenrader Straße 4  
24939 Flensburg  
3. Etage

Melde dich gerne für ein Vorgespräch!  
0461 66350078  
[info@ergotherapie-in-flensburg.de](mailto:info@ergotherapie-in-flensburg.de)

# SKILLSTRAINING - INHALT UND ABLAUF

Nach der Dialektisch-Behavioralen Therapie von Marsha M. Linehan (DBT).

Das DBT Skillstraining bietet eine Art Handwerkskoffer für Menschen, die sehr stark mit Anspannung und emotional aufwühlenden Zuständen zu kämpfen haben.

Darin befinden sich Werkzeuge oder "Fertigkeiten" (Skills), um anders mit intensiven Emotionen und Impulsen umgehen zu können.

Im Zuge der DBT wurde das Skillstraining zunächst für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt. Allerdings zeigte sich schnell, dass auch Menschen ohne klinische Diagnose und bei emotionalen Herausforderungen von der Technik profitieren können.

Das Skillstraining setzt sich aus folgenden Modulen zusammen:

Modul 1: Achtsamkeit

Modul 2: Stresstoleranz

Modul 3: Umgang mit Gefühlen

Modul 4: Zwischenmenschliche Beziehungen

Modul 5: Selbstwert

Jedes Modul umfasst 6 Sitzungen je 90 Minuten. Das Behandlungsprogramm ist klar strukturiert und umfasst insgesamt 6 Monate.

Die Gruppe besteht aus 6 - 10 Personen.

Für das Gruppentraining liegt ein Skript vor, welches jede teilnehmende Person als Kopie erhält. Zusätzlich werden Arbeitsblätter, die sogenannten Trainingsaufgaben, für die Woche ausgegeben. Diese werden in der nächsten Stunde zu Beginn besprochen, reflektiert und die Erfahrungen werden ausgetauscht. Danach folgt das neue Thema.