

# Skillsgruppen

Das Skillstraining wurde von Marsha Linehan als Teilkomponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) in den 80iger Jahren entwickelt. Das Skillstraining steht als „Kernstück“ der o.g. Therapieform, wobei es heute auch für sich angewandt werden kann.

Marsha Linehan beschreibt Skills als kognitive, emotionale und handlungsbezogene Reaktionen, die sowohl kurz- als auch langfristig zu einem Maximum an positiven und einem Minimum an negativen Ergebnissen führen. Diese Reaktionen können automatisiert sein oder bewusst eingesetzt werden.

Für wen sind unsere Gruppen gedacht?  
(alle Punkte müssen zutreffen)

- Menschen mit Borderline- Erkrankungen außerhalb klinischer Behandlung
- Wohnort: Kreis Viersen
- eine Bezugsperson ( z.B. Betreutes Wohnen) ist wichtig für das Programm

## Zielsetzung

- Schädlichen Verhaltensweisen und/ oder Kontrollverlusten selbständig auch in Krisen- und Belastungssituationen entgegen wirken können.
- Wissen um bereits vorhandene Skills erlangen
- Automatisierung der Erlernen und vorhandener Skills

## Methode

Entwicklung von Fertigkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen durch Wissensvermittlung und Training

## Rahmenbedingungen der Skillsgruppen

- Wir haben 3 Gruppen geplant. Eine davon kann in der psychiatrischen Ambulanz der Klinik stattfinden (auf Rezept) 2 weitere an anderen Orten im Kreis voraussichtlich in Viersen und Grefrath; das machen wir aber noch abhängig davon, wo die TeilnehmerInnen wohnen.
- Jede Gruppe wird von 2 Trainern durchgeführt
- Gruppengröße 5-8 Teilnehmer
- Vor Aufnahme finden 2 Gespräche statt (Diagnose, Trainingsziele, Regeln und Vertragsbedingungen, Non-Suizid Vertrag)

## Anmeldung

Die Anmeldungen sammeln wir bei der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft (PHG) Eine Anmeldung ist telefonisch oder schriftlich möglich

- Fon: 0 21 62 / 26 62 98 - 0  
Mail: [verwaltung@phg-viersen.de](mailto:verwaltung@phg-viersen.de)
- Psychiatrische Hilfgemeinschaft Viersen  
Große Bruchstr. 28-30  
41747 Viersen

## Kosten

- Die Arbeitsmaterialien, die wir Ihnen zur Verfügung stellen, kosten 15 € und sind vor Start der Gruppe zu entrichten. Ansonsten entstehen keine Gebühren

---

### Die Vermittlung und Wirkung der Skills baut in 4 Schritten auf

- Vermittlung von theoretischem Wissen
- Individuelle Anpassung der Skills auf die Teilnehmer
- Übung der Skills unter non-stress Bedingungen
- Einsatz der Skills als zielförderndes Alternativverhalten

---

### Das Training besteht aus 4 Modulen

- Achtsamkeit  
Fertigkeiten zur Verbesserung der inneren Achtsamkeit)
- Stresstoleranz  
Fertigkeiten ausprobieren, die in Hochstressphasen Stress reduzieren (Skillsketten, Notfallkoffer, Krisenplan, Pro- und Contra, sich beruhigen/ablenken)
- Umgang mit Gefühlen → zentrales Modul  
Die Teilnehmer lernen sowohl theoretische Aspekte der Emotionsregulation als auch Fertigkeiten, die wichtigsten Emotionen zu identifizieren und zu regulieren (angenehme Gefühle sammeln, Chaos durch Planung vermeiden, Gefühlsprotokolle)
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten  
Training, um soziale Kompetenzen zu entwickeln (z.B. nein sagen oder um etwas bitten)

---

### zeitlicher Ablauf

- 26 Termine  
wöchentliche Treffen  
Dauer 2 Stunden
- Termine:  
  
Gruppe 1  
Dienstag nachmittags 15-17 Uhr –Ambulanz  
start: 05.03.2013  
  
Gruppe 2  
Donnerstag 10-12 Uhr  
start: 07.03.2013  
  
Gruppe 3  
Donnerstag 16-18 Uhr  
start: 07.03.2013
- Struktur der einzelnen Treffen:  
  
Achtsamkeitsübung (3 min)  
Hausaufgabenbesprechung (45 min)  
Pause (15 min)  
neue Inhalte (45 min)  
Hausaufgabeninstruktion (10 min)  
Achtsamkeitsübung (3 min)

---

### Trainer

- Die Trainer sind MitarbeiterInnen verschiedener Professionen aus der Klinik und den Psychiatrischen Anbietern im Kreis Viersen (Mitgliedern im Gemeindepsychiatrischen Verbund Viersen – GPV)
- Sie wurden in einer gemeinsamen, regionalen Weiterbildung auf die Anleitung der Skillsgruppen vorbereitet