



# PSYCHOTHERAPIE GELDER

Verhaltenstherapie (Einzel- und Gruppentherapie), tiergestützte und integrative Interventionen für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

Praxis für Psychotherapie Gelder  
An der Leiten 20, 82290 Landsberied

Tel.: 0151/20177640 / Fax: 08141/8908822  
info@myriam-gelder.de

## DBT-A Gruppe



**Zielgruppe:** Jugendliche ab 13 Jahren

**Termin:** alle 2 Wochen am Montag  
von 17:00 bis 18:40 Uhr  
außer in den Schulferien

**Gruppengröße:** 4-8 TeilnehmerInnen

**Dauer:** 100 Minuten, 10-20 Sitzungen

**Kosten:** 60,20 € je 100 Minuten Sitzung  
inkl. Materialkosten, Übernahme der Kosten durch  
PKV/Beihilfe möglich

### Um was geht es in der Gruppentherapie?

Stimmungsschwankungen, körperliche Veränderungen, Identitätsentwicklung, Ablösung aus dem Elternhaus, Schulstress, Zukunftssorgen, soziale Ängste ... die Lebensspanne des Jugendlichen- und des jungen Erwachsenenalters umfasst viele (normale) Herausforderungen, welche manchmal eine große Belastung darstellen können. Oft kommen dann noch weitere Belastungen wie häufiger Streit mit den Eltern, der erste Liebeskummer, Ausgrenzung und Mobbing oder schulische Probleme hinzu. Das Risiko in dieser Phase des Lebens psychisch zu erkranken ist demnach verhältnismäßig hoch. Dies kann sich insbesondere im Jugendalter durch Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, suizidale Gedanken, selbstverletzendes Verhalten, Impulsivität, Schlafstörungen, Problemen mit dem Selbstbild, sozialen und Zukunftsängsten zeigen.

In der Gruppentherapie kannst Du deine Erfahrungen mit anderen Jugendlichen teilen und gleichzeitig auch durch die Erfahrungen von Anderen lernen. Außerdem hast Du die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen zu lernen dich gegenüber anderen Gleichaltrigen zu öffnen, soziale Fertigkeiten und Kommunikationsstrategien zu trainieren und zu erfahren, dass Du mit deinen Problemen nicht allein bist.

### Was bedeutet DBT-A?

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche (das „A“ steht für Adoleszente) wurde für Menschen entwickelt, die Probleme im Umgang mit ihren Gefühlen, in sozialen Situationen und mit ihrem Selbstbild haben. Ziel der Behandlung ist es, entsprechende Fähigkeiten („Skills“) zu lernen, um mit heftigen Gefühlen, sozialen Herausforderungen und mit sich selbst besser umgehen zu können.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden (Gespräche, Übungen, Therapiespiele, Geschichten, Bewegung & kreative Einheiten) gemeinsam an unseren Therapiezielen, die wir individuell vereinbaren.

Der Schwerpunkt der Gruppe liegt auf einem Skills-Training. Während der Gruppe lernst Du Fertigkeiten kennen, um Deine Gefühle zu regulieren, trainierst diese und tauscht Deine Erfahrungen darüber in der



# PSYCHOTHERAPIE GELDER

Verhaltenstherapie (Einzel- und Gruppentherapie), tiergestützte und integrative Interventionen für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

Praxis für Psychotherapie Gelder  
An der Leiten 20, 82290 Landsberied

Tel.: 0151/20177640 / Fax: 08141/8908822  
info@myriam-gelder.de

Gruppe aus. Skills sind kognitive, emotionale und handlungsbezogene Reaktionen, die sowohl kurz- als auch langfristig zu einem Maximum an positiven und einem Minimum an negativen Ergebnissen führen.

Weitere Schwerpunkte umfassen Achtsamkeit (auf sich selbst achten, sich selbst besser kennenlernen), Beziehungen gestalten (Umgang mit Gleichaltrigen, Freunde, Familie, auch Konfliktlösung), Aufbau Selbstwertgefühl & Selbstwirksamkeit/Selbstbewusstsein, Stresstoleranztraining & Entspannung.

## Gruppenregeln & Ablauf

Individuelle Gruppenregeln werden im Verlauf gemeinsam vereinbart. Die folgenden Regeln gelten von Beginn an:

- Alle begegnen sich mit Respekt und Wertschätzung.
- Alle kommen pünktlich und regelmäßig zur Gruppe.
- Alle sind bereit Hilfe anzunehmen und lassen eine Veränderung zu.
- Das Ausführen von „Hausaufgaben“ ist ein wichtiger Teil der Gruppentherapie und sollte zuverlässig durchgeführt werden.
- Alle während der Sitzung erworbenen Informationen (einschließlich der Namen von den TeilnehmerInnen) sind vertraulich. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Mit den anderen Jugendlichen finden keine Gespräche über Selbstmordgedanken oder Selbstverletzungen o.ä. statt. Bei entsprechendem Bedarf kann eine Einzelsitzung vereinbart werden.
- Es dürfen keine sexuellen Beziehungen untereinander eingegangen werden.
- Eine wiederholte Nichteinhaltung der geltenden Regeln kann zum Abbruch der Therapie führen.

Vor Beginn der Gruppentherapie finden probatorische Sitzungen zum Kennenlernen, zur Diagnostik und Behandlungsplanung (Festlegen von Therapiezielen) statt. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn eine Indikation für eine psychotherapeutische Behandlung festgestellt werden kann (d.h. eine Diagnose gestellt wird). Da es sich bei Psychotherapie um Heilbehandlungen handelt, ist eine prophylaktische Behandlung ohne bestehende psychische Symptomatik leider nicht möglich.

Nach Bedarf können zusätzliche Einzelstunden bei Krisen oder Themen, die nicht in der Gruppe besprochen werden sollen, vereinbart werden. Auch die Kombination von regelmäßiger Einzel- und Gruppentherapie ist möglich.

Am „Ende“ einer Gruppentherapie ist eine weitere Teilnahme für den nächsten „Gruppenzyklus“ möglich. Es kann sein, dass sich dann Inhalte wiederholen, aber es besteht kein fester Ablauf, die Inhalte der Sitzungen werden auf die jeweiligen TeilnehmerInnen abgestimmt.

Zusätzliche, begleitende Bezugspersonenstunden für die Eltern werden je nach Bedarf vereinbart. Je nach Thema können auch Bezugspersonenstunden in einer (Eltern)Gruppe stattfinden.