



### **Therapeutische Angebote/Anlaufstellen:**

- Dachverband DBT e.V. :  
[www.dachverband-dbt.de](http://www.dachverband-dbt.de)
- Zentralinstitut für seelische Gesundheit  
[www.zi-mannheim.de](http://www.zi-mannheim.de)
- Universitätsklinik Freiburg  
[www.uniklinik-freiburg.de](http://www.uniklinik-freiburg.de)
- AWP – Berlin:  
[www.awp-berlin.de](http://www.awp-berlin.de)
- AWP – Freiburg:  
[www.borderline-online.de](http://www.borderline-online.de)
- Borderline Netzwerk Berlin-Brandenburg  
[www.borderline-netzwerk.de](http://www.borderline-netzwerk.de)
- Borderline-Netzwerk Darmstadt  
[www.hansgunia.de](http://www.hansgunia.de)



***Interesse an der Selbsthilfe? Fragen zur  
Therapie und zu Kliniken?  
Mitarbeit im Verein? Brauchen Sie  
Unterstützung und suchen Austausch  
mit anderen Betroffenen?  
Oder können Sie sich als Experte eine  
Zusammenarbeit  
mit uns vorstellen?  
Wir freuen uns auf euch/Sie !***



### **Postanschrift:**

Borderline-Netzwerk e.V.  
Postfach 4727  
24047 Kiel

### **Infos zum Verein:**

E-Mail: [info@borderline-netzwerk.info](mailto:info@borderline-netzwerk.info)

### **Spendenkonto:**

Volksbank Bretten  
Konto: 1105825  
BLZ: 663 912 00

### **Notfalltelefon:**

(für Krisensituationen)  
~ Wir helfen ~

**0700 60310000<sup>1</sup>**

(Montag-Sonntag 20.00-24.00 Uhr)

### **Internetpräsenz:**

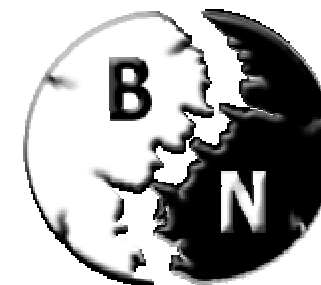
**Homepage:** [www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info)

**Forum:** [www.borderline-netzwerk.info/forum](http://www.borderline-netzwerk.info/forum)

**reg. Informationen:** <http://www.borderline-netzwerk.info/regional/>

<sup>1</sup>Durch den Telefonzirkel und das Infotelefon können Ihnen erhöhte Telefonkosten entstehen, bitte erfragen Sie bei ihrem Telefon und/oder Handyanbieter die Kosten. HZ 12 ct/min NZ 6 ct/min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Stand: Januar 2009



**BORDERLINE-NETZWERK e.V.**  
„Für Betroffene – von Betroffenen“

**~DBT-Flyer~**  
**(Dialektisch behaviorale Therapie)**

Home: [www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info)  
Forum: [www.borderline-netzwerk.info/forum](http://www.borderline-netzwerk.info/forum)



## Therapie

Die DBT ist Anfang der 90er Jahre in den USA von Prof. Dr. Marsha Linehan als eine spezifische Form der Verhaltenstherapie (behavior = Verhalten) für Borderline-Patientinnen entwickelt worden.

Die Hauptschwerpunkte der Therapie liegen auf dem Erkennen/Aneignen der dialektischen Sichtweise und dem Erlernen von Fertigkeiten. Die Dialektik besagt, dass es nicht nur schwarz oder weiß gibt, sondern schwarz **und** weiß, aber auch Graustufen und vor allem viele Farben dazwischen. Viele Aspekte aus der östlichen Spiritualität sind in der DBT zu finden, insbesondere aus dem ZEN Buddhismus und werden zu wichtigen Therapiebausteinen (z.B. Achtsamkeit). Weiterhin gehören Einzeltherapie, Skillstraining (Skills = Fertigkeiten), verschiedenen Gruppentherapien, Körpertherapie und auch medikamentöse Behandlung zum Therapiekonzept.

Die DBT ist in mehrere Therapiephasen aufgegliedert. An erster Stelle steht immer die Bewältigung und Reduzierung suizidaler und akuter Krisen (Stabilisierung), um langfristig an Problembereichen wie Selbstverletzendem Verhalten, zwischenmenschlichen Konflikten; Gefühlsregulation, Traumabewältigung etc. zu arbeiten und Veränderung zu bewirken. Die Patienten müssen viel Anstrengung und Motivation an den Tag legen, um sich zu verändern, denn sie haben nicht alle ihre Schwierigkeiten selbst verursacht, aber sie müssen diese trotzdem selbst lösen und müssen dafür in allen relevanten Lebensbereichen neue Verhaltensweisen erlernen.



## Module

Derzeit setzt sich die DBT aus den fünf Modulen, Stresstoleranz, bewusstem Umgang mit Gefühlen, Achtsamkeit, zwischenmenschlichen Fertigkeiten und Selbstwert zusammen. In den einzelnen Modulen werden Wissen und Fertigkeiten vermittelt, die die Basis für die Auseinandersetzung und Arbeit an sich selbst bilden. Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der DBT bei Borderline-Patienten.

Im Laufe der letzten Jahre wurde die DBT stetig weiterentwickelt. Und auch in Zukunft wird sie immer wieder an die Bedürfnisse von Borderline-Patienten angepasst und erweitert werden.



## Unser Part

Innerhalb einer stationären Dialektisch behavioralen Therapie stellt sich jedem Betroffenen die Frage: Wie geht es nach meiner Therapie weiter? Diese Frage stellten wir uns als Borderline-Netzwerk e.V. auch.

Enttäuscht vom ambulanten Versorgungssystem (Mangel an ambulanten DBT-Therapeuten, lange Wartezeiten) waren wir gezwungen selbst aktiv zu werden, um Möglichkeiten für uns zu schaffen mit der DBT im Alltag weiterzuarbeiten.



Die DBT ist sehr praxisorientiert, individuell und bietet viel Spielraum zum Ausprobieren für den Einzelnen und in Gemeinschaft.

## Wir verstehen Selbsthilfe nicht als Ersatz für eine Therapie sondern immer als Ergänzung.

Die Arbeit mit und an der DBT ist unser Vereins-schwerpunkt. DBT muss gelebt werden und bedeutet „dran bleiben“ – jeden Tag. Im Selbsthilfebereich lässt sich die DBT optimal umsetzen, da ein gemeinsames „dran bleiben“ motiviert und die eigene und gegenseitige Achtsamkeit unterstützt.

**„Nimm dein Steuer selbst in die Hand, und lass uns gemeinsam segeln in unserem Sturm des Lebens! Wir sind da – für uns ! „**

-> Unsere Aufgabe als Verein sehen wir auch in der Aufklärung über die Borderline-Störung und deren Therapie- und Bewältigungsmöglichkeiten. So entsteht immer wieder sehr praxisorientiertes Informationsmaterial, welches regelmäßig unter [www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info) angefordert werden kann.

-> Ein sehr wichtiges und großes Anliegen ist uns die Gründung von DBT Selbsthilfegruppen in ganz Europa, als ein eigenständiges Konzept. Die DBT eignet sich sehr gut als Arbeitsform für eine Selbsthilfegruppe, weil sie sich praktisch gut einbinden lässt, viele Möglichkeiten für den Alltag bietet und über den reinen Austausch in einer SHG hinausgeht.

Wir wünschen uns hierfür eine enge Zusammenarbeit mit Experten.