

DBT

- Dialectical Behavioral Therapy

Ziele

- Umgang mit Emotionen & Stress / Krisensituationen
- Umgang mit Suizidität & SVU

4 Module : Achtsamkeit, Akzeptanz & Veränderung, Toleranz, Regulation

Achtsamkeit

- die Fähigkeit, auf eigene Emotionen ohne Urteil zu reagieren;
- Emotionen & Gedanken im Moment erleben und tolerieren können
- ~ Grounding
- Akzeptanz v. Emotionen und Situationen, ohne sie „abstellen“ oder lösen zu wollen
 - (-> „Dosenverhalten“ geht oft in selbstdestructives Verhalten über, daher ist „nicht-dosen“ wichtig)
- Emotionen, Trigger und die Verhaltensweisen dazu überhaupt erstmal identifizieren
 - => das versuchte Unterdrücken und die Dissoziation von Emotionen gibt diesen mehr Macht -
auf Gehirn-Scans ist zu sehen, dass die Region der Amygdala (evolutionär bedingte, u.A. negative Emotionen) trotzdem aktiv sind, wenn die Person sie nicht „fühlt“, und sie das Verhalten trotzdem beeinflussen
 - > Bewusstsein über Emotionen lässt dich eine Art „Beobachterrolle“ annehmen“ - es ist nicht deine Aufgabe, eine Emotion zu lösen oder zu unterdrücken
 - > Emotionen müssen gefühlt werden
 - > Ziel ist der Aufbau des Bewusstseins und von Akzeptanz von & Toleranz für Emotionen

Dialektik v. Veränderung =

Erst durch die Akzeptanz kann Veränderung bewirkt werden!

Zu emotionaler Regulation =
 um Gefühle „aushalten“ zu können oder psychische Extremsituationen
 zu regulieren, wird oft physischer Reiz (also der Körper) genutzt)

Ziel: eine Art Skill-Sammlung:

- Aktivitäten, physische Reize, Tools...
 - die du anwenden kannst, um auf Trigger zu reagieren.
- Hierzu sollten Trigger erstmal identifiziert werden:

Datum / Zeit	Gefühle / Gedanken...	Situation / Auslöser	<u>später erweitert durch Skill, der hilft</u>

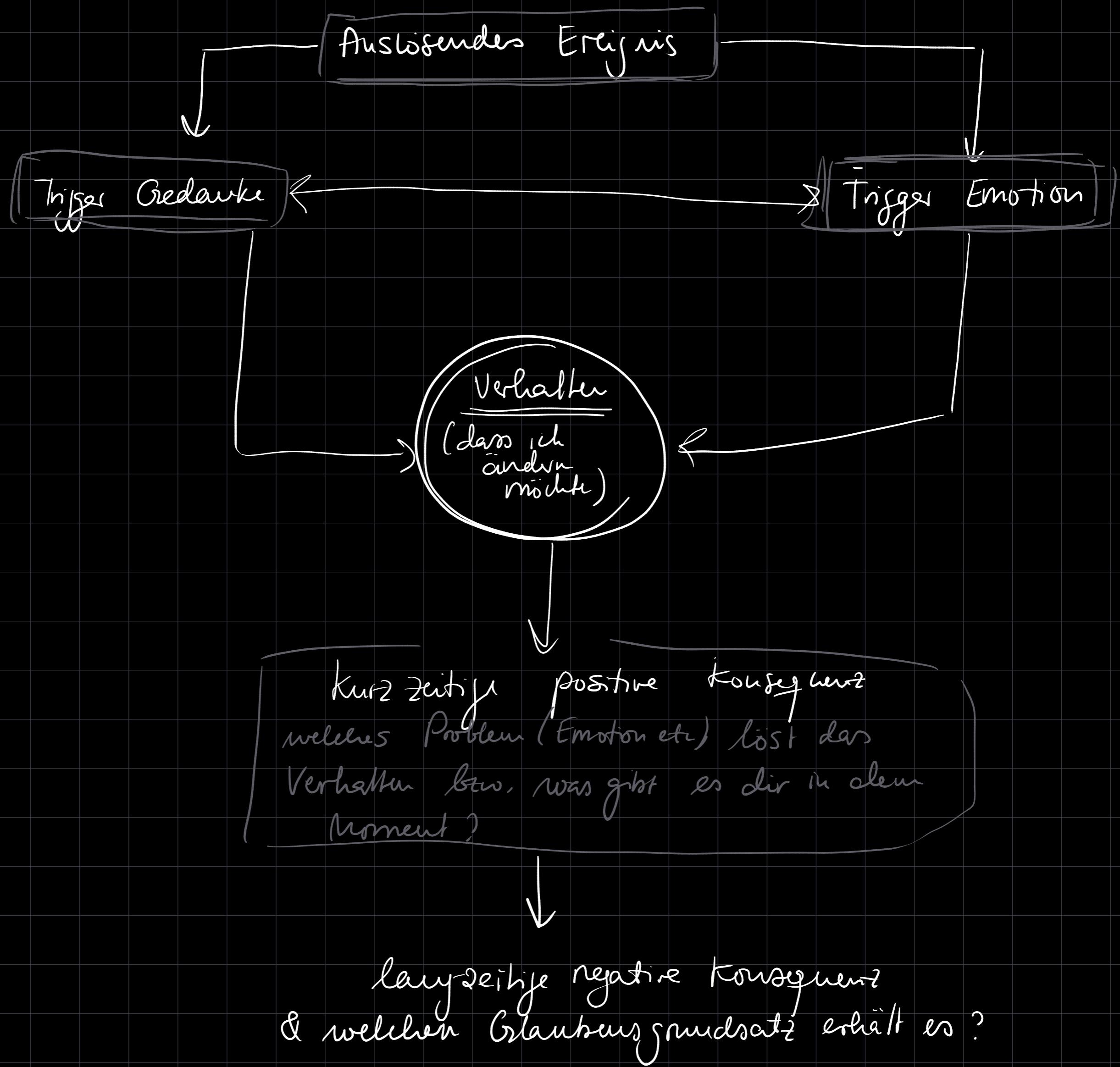
=> Es ist egal, wenn ein Auslöser „unsinig“ oder „zu klein“ erscheint. Emotionale Reaktionen haben IMMER eine Berechtigung, sind aber nicht zwangsläufig logisch.

Man kann bspw. während rüber kleine Dinge werden -
 der Schlüssel ist, das zu erkennen -> „ich bin wütend“
 und dem ohne Verurteilung gegenüber zu stehen -
 also nicht noch wütend über das Wütend-Sein werden oder
 zu versuchen, die Wut zu rationalisieren (nach Gründen suchen) oder
 abzuschalten. (Das ist das Ziel von DBT, jedoch ist das sehr schwer)
 (es geht eher um Verbesserung dieser Fähigkeit
 als darum, sie vollständig zu erreichen)

[Beispiele für Skills]

SUV	{ Scharfes Essen Eis	Zeichnen laufen Gummiball gegen Wand werfen wütende Briefe schreiben & verbrennen	Puzzles Musik (hören oder machen) Atem-übungen
Skills			...

Weitere Library = Behavior chain Analysis
(Verhaltens Analyse)



Risikofaktoren = z.B. Alkohol, Müdigkeit...

Mögliche Strategien :