

Behandlungselemente

- Psychotherapeutische Einzelgespräche/Bezugspfleegerespräche
- Skillstraining (Einsteiger- und Experten-Modul)
- Psychoedukation
- Achtsamkeitsübungen
- Tagesziel- und Abendbilanzrunden
- Bezugs- und Hausaufgabengruppe sowie selbstorganisiertes Skillstraining
- DBT-orientierte Ergo- Physiotherapie
- Körperpsychotherapie
- Gruppe zu Beziehung und Kommunikation (BeKo)
- Psychosoziale Beratung
- Tiergestützte Therapie

Kontakt bei Interesse an einer Behandlung

Zur Planung einer DBT-Borderline-Behandlung haben Sie die Möglichkeit, sich bei unserem DBT-Infotermin persönlich vorzustellen. Dieser findet immer am zweiten und vierten Mittwoch des Monats um 15 Uhr auf unserer Station PA4 statt.

Dazu benötigen Sie eine Überweisung von Ihrem Arzt für die Psychiatrische Ambulanz (PIA). Die Überweisung reichen Sie bitte vor Beginn des Infotermins in der Ambulanz ein.

Bitte melden sie sich telefonisch auf der Station für die Teilnahme am Infotermin an.

Für die DBT-Trauma-Behandlung nehmen Sie bitte telefonischen Kontakt mit der Station PA4 auf und vereinbaren einen Termin für ein Erstgespräch.

Telefon PA 4: (040) 7410 - 52211



Wie Sie uns erreichen

Arbeitsbereich für Persönlichkeitsstörungen /DBT
Station PA4

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin,
Gebäude W37 (Altbau)

Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410 - 52211

Telefax: (040) 7410 - 56646

Wo Sie uns finden



Station PA4

Hilfe bei Persönlichkeits- und Traumafolgestörungen

Dialektisch-Behaviorale-Therapieangebote (DBT)

Liebe Patientinnen und Patienten,

der Arbeitsbereich für Persönlichkeitsstörungen/DBT des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) bietet wissenschaftlich gesicherte, wirksame Psychotherapie an und ist spezialisiert auf die Behandlung von Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oder einer komplexen Traumafolgestörung.

Grundlage unseres Behandlungskonzeptes ist die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha M. Linehan. Die DBT basiert auf den Grundlagen moderner kognitiv-behavioraler Therapie und integriert ein weites Spektrum an therapeutischer Methodik. Sie wird als „Therapie der Wahl“ zur Behandlung der Borderline-Störung eingestuft.

Das Behandlungskonzept beinhaltet sowohl psychotherapeutische Einzelgespräche als auch Gruppenangebote. Die Station verfügt über 22 stationäre und 6 teilstationäre Behandlungsplätze.

Unsere Therapieprogramme sind nicht geeignet für Patientinnen und Patienten mit akuter Suizidalität, Alkohol- und Drogenabhängigkeit oder einer medizinisch behandlungsbedürftigen Essstörung.

DBT-Borderline-Behandlung,

Das Therapieangebot richtet sich an Frauen und Männer, die unter einer Störung der Emotionsregulation leiden. Dies äußert sich häufig in Stimmungsschwankungen, hoher innerer Anspannung, Selbstverletzung oder chronischer Suizidalität. Hinzu kommen oft starke Verlustängste, Schwierigkeiten im sozialen Miteinander und ein schwankendes Selbstbild.

Ablauf der DBT Behandlung

Die Dauer der Behandlung beträgt in der Regel 12 Wochen und gliedert sich in zwei Module. Im vorbereitenden Einsteiger-Modul (4 Wochen) stehen die Vermittlung von Fertigkeiten, sogenannten Skills, zur Verbesserung der Stresstoleranz sowie innere Achtsamkeit im Vordergrund. Im anschließenden Experten-Modul (8 Wochen) liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Fertigkeiten zum Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschlicher Kommunikation und Selbstwert. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Körperwahrnehmung mit Hilfe von Einzel- und Gruppenangeboten zu verbessern. In unseren sozialtherapeutischen Angeboten erfahren Unterstützung bei der Erstellung und Umsetzung konkreter Lebenspläne.

DBT-Borderline-Behandlung,

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die unter den Folgen körperlicher oder sexueller Gewalt, auch in der Kindheit, leiden. PatientInnen mit einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung erleben wiederkehrende und belastende Erinnerungen an das Trauma. Hinzu kommen häufig intensive unangenehme Gefühle, wie etwa Schuld oder Scham, zudem Stimmungsschwankungen, starke Anspannung und ein negatives Selbst- und Körperbild. Darüber hinaus versuchen Betroffene oft alles zu vermeiden, was sie an das Trauma erinnert.

Ablauf der DBT-Trauma Behandlung

Die DBT-Trauma-Behandlung ist eine zeitlich begrenzte Intensivbehandlung und dauert in der Regel 12 Wochen. Sie orientiert sich an den Grundlagen der Dialektisch-Behavioralen-Therapie und soll helfen, das unkontrollierbare Wiedererleben von Trauma-Inhalten in kontrollierbare Erinnerungen zu verwandeln. Zu diesem Zweck findet in der Therapie eine geschützte und aktive Auseinandersetzung mit den traumatischen Erfahrungen statt. Darüber hinaus werden Fertigkeiten zum Umgang mit belastenden Gefühlen vermittelt und ungünstige Bewertungen zum Trauma bearbeitet. Abschließend wird Unterstützung bei der Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens geboten.