



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.

Außerdem bieten wir eine bis zu zweiwöchige strukturierte Krisenintervention mit DBT-Elementen für Patienten mit Persönlichkeit- und Traumafolgestörungen an.

Leitungsteam:



Priv.-Doz. Dr. Sarah Biedermann
Oberärztin
s.biedermann@uke.de



B.A. Elena Hintze
Stationsleitung
e.hintze@uke.de

DBT-Borderline-Behandlung

Das Therapieangebot richtet sich an Menschen, 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-Borderline-Behandlung

Die Dauer der Behandlung beträgt 10-12 Wochen und gliedert sich in zwei Module. Im vorbereitenden **Einstiegs-Modul** (4 Wochen) stehen die Vermittlung von Fertigkeiten, sogenannten Skills, zur Verbesserung der Stresstoleranz sowie innere Achtsamkeit im Vordergrund. Im sich 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-Trauma-Behandlung

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

Ablauf der DBT-Trauma-Behandlung

Die DBT-Trauma-Behandlung ist eine zeitlich begrenzte Intensivbehandlung und dauert 10-12 Wochen. Sie orientiert sich an den Grundlagen der Dialektisch-Behavioralen-Therapie und soll helfen, das unkontrollierbare Wiedererleben von Traumainhalten 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.

Behandlungselemente

- Psychotherapeutische Einzelgespräche/
- Bezugspflegegespräche
- 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
- Musiktherapie

Kontakt bei Interesse an einer Behandlung

Zur Planung einer **DBT-Borderline-Behandlung** (DBT) bzw. einer DBT-Traumabehandlung, haben Sie die Möglichkeit, uns eine E-Mail (therapieplatzpa4@uke.de) zu schreiben, um Infomaterial und unseren Fragebogen fürs Erstgespräch zu erhalten.

Wenn Sie nach Sichtung der Unterlagen Interesse an einer Behandlung auf unserer Station haben, senden Sie den Fragebogen bitte ausgefüllt zurück. Wir melden uns dann telefonisch (innerhalb von zwei bis vier Wochen), um ein Erstgespräch mit Ihnen zu vereinbaren.

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

