

Marsha M. Linehan

TRAININGSMANUAL

**zur Dialektisch-Behavioralen Therapie
der Borderline Persönlichkeitsstörung**

ULB Darmstadt



17257048

CIP-Medien

Inhaltsverzeichnis

1. GRUNDLAGEN DES PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAININGS FÜR KLIENTIN- NEN MIT EINER BORDERLINE-STÖRUNG

Weltanschauung und Grundannahmen	1
Die biosoziale Theorie der Borderline-Persönlichkeitsstörung	2
Die Bedeutung eines invalidierenden Umfeldes für die emotionale Dysregulation	3
Die Pathogenese der emotionalen Dysregulation	5
Das Behandlungsprogramm	5
Modifikationen der kognitiven Therapie und Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Borderline- Klientinnen	6
Die Beziehung zwischen Einzeltherapie und Fertigkeitentraining	7
Die Beziehung der borderlinetypischen Verhaltensweisen zum Fertigkeitentraining	8
Ausblick auf die folgenden Kapitel	8
Anmerkungen	8

2. PRAKTISCHE ASPEKTE DES PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAININGS

Einzel- versus Gruppentraining	10
Einzeltraining	11
Fertigkeitentraining in der Gruppe	13
Offene versus geschlossene Gruppen	13
Behandlungsmodule	14
Massiertes versus graduiertes Vorgehen	14
Reihenfolge der Module	15
Heterogene versus homogene Gruppen	16
Gründe gegen eine homogene Gruppe	16
Gründe für eine homogene Gruppe	17
Die Bedeutung der Einzeltherapie für das Fertigkeitentraining	17
Wenn die Einzeltherapeutinnen das Einüben der Fertigkeiten nicht in die Therapie einbeziehen	18
Wenn die Einzeltherapeutinnen sich bei suizidalen Krisen auf die Unterstützung der Fertigkeiten- trainerinnen verlassen	19
Austausch zwischen Einzeltherapeutinnen und Fertigkeitentrainerinnen	20
Gruppentherapeutinnen	21

3. AUFBAU DER SITZUNGEN UND BEGINN DES FERTIGKEITENTRAININGS

Zeitlicher Aufbau und Struktur der Sitzungen	23
Beginn der Sitzung	23
Austausch über die Übungsversuche/ Besprechung von Hausaufgaben	24
Wenn die Fertigkeiten nicht hilfreich waren	25
Wenn eine Klientin Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben hat	25
Wenn eine Klientin überhaupt keine Hausaufgaben macht	25
Pause	26
Die Besprechung von neuem Material	26
Ausklingen der Sitzung (Wind-down)	26

Beginn des Fertigkeitentrainings	28
Aufbau von Beziehungen	28
Regeln für das Fertigkeitentraining	28
1. Klientinnen, die die Therapie vernachlässigen, sind von der Therapie ausgeschlossen	29
2. Jede Teilnehmerin muß sich in fortlaufender Einzeltherapie befinden	29
3. Klientinnen dürfen nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluß an Sitzungen teilnehmen	30
4. Klientinnen dürfen außerhalb der Gruppe nicht mit anderen Teilnehmerinnen über früheres (oder aktuelles) parasuizidales Verhalten sprechen	31
5. Klientinnen, die einander anrufen und um Hilfe bitten, müssen von der angerufenen Person die Hilfe auch annehmen	31
6. Informationen aus Sitzungen, auch die Namen der Teilnehmerinnen, müssen vertraulich behandelt werden	31
7. Klientinnen, die wissen, daß sie zu einer Sitzung später oder überhaupt nicht kommen werden, sollten vorher rechtzeitig anrufen	31
8. Klientinnen sollten außerhalb der Sitzungen untereinander keine privaten Beziehungen aufbauen	32
9. Paare können nicht gemeinsam am Fertigkeitentraining teilnehmen	32

4. DIE VERFAHREN DES FERTIGKEITENTRAININGS UND DIE ANWENDUNG STRUKTURELLER STRATEGIEN IM PSYCHOSOZIALEN FERTIGKEITENTRAINING

Strukturelle Strategien	34
Strategien für den Behandlungsvertrag	34
Einzelgespräch vor Behandlungsbeginn	34
Die erste Trainingssitzung	34
Strategien zur Eröffnung und Beendigung der Sitzung	35
Strategien zur Beendigung der Behandlung	35
Zielstrategien	35
Das Verhindern von therapiegefährdendem Verhalten	36
Erwerb der Fertigkeiten, Verstärkung und Generalisierung	37
Ziele des Fertigkeitentrainings und der Wochenprotokolle	38
Ziele für das Verhalten während der Telefongespräche	38
Verfahren des Fertigkeitentrainings	38
Einführung und Vereinbarungen: Ein Überblick über die Aufgaben	40
Der Erwerb von Fertigkeiten	40
Ein Hinweis zur Einschätzung von Fähigkeiten	40
Instruktionen	41
Modelle anbieten	41
Verstärkung der Fertigkeiten	42
Verhaltensübungen	42
Verstärkung	42
Feedback und Coaching	43
Generalisierung von Fertigkeiten	44
Konsultation zwischen den Sitzungen	44
Einsatz von Videoaufnahmen	44
In vivo Verhaltensübungen	44
Ein Umfeld schaffen, das adaptives Verhalten verstärkt	45
Familien- und Paartherapiesitzungen	45
Prinzipien zum Ausblenden (Fading)	45

5. DIE ANWENDUNG WEITERER STRATEGIEN UND VERFAHREN IM FERTIGKEITEN-TRAINING

Dialektische Strategien	46
Typische dialektische Gegensatzpaare	47
Innere Bereitschaft versus Unbeweglichkeit	47
"Das Gute" versus "Das Böse"	48
Inhalt versus Prozeß	48
Den Regeln folgen versus Selbstsicherheit verstärken	50
Spezifische dialektische Strategien	50
Problemlösestrategien	51
Verhaltensanalyse	51
Interpretation	53
Entwickeln von Alternativlösungen	53
Didaktische Strategien	53
Strategien zur Einführung in das Training	54
Strategien zur Therapievereinbarung	54
Validierungsstrategien	54
Verfahren zur Veränderung	55
Kontingenzverfahren	55
Kontingenzmanagement	55
Verstärker	55
Löschung und Bestrafung	56
Shaping	57
Grenzen beachten	57
Grenzen im Fertigkeitentraining	57
Persönliche Grenzen der Fertigkeitentrainerinnen	58
Grenzen der Gruppe	58
Expositionsverfahren	59
Verfahren zur kognitiven Modifikation	59
Kognitive Umstrukturierung	59
Analyse von Kontingenzen	59
Stilistische Strategien	60
Strategien zur reziproken Kommunikation	60
Strategien zur provokativen Kommunikation	61
Sozialarbeiterische Strategien	61
Strategien zur Intervention im Umfeld	61
Strategien zur Beratung der Klientin	61
Spezielle Behandlungsstrategien	62
Strategien bei Krisen	62
Strategien bei Suizidalität	63
Strategien zu therapiegefährdendem und therapiebeeinträchtigendem Verhalten	63
Strategien für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung	64
Akzeptanz der Beziehung	64
Stärkung der Beziehung	65
Problemlösung in der Beziehung	66
Teilnehmerin und Gruppenleiterin	66
Gruppe und Gruppenleiterin	68
Teilnehmerin und Teilnehmerin	69
Generalisierung zwischenmenschlichen Verhaltens	69

6. ÜBERBLICK ÜBER DEN AUFBAU DER SITZUNGEN

Erste Sitzung: Einführung in das Fertigkeitentraining	71
Zweite Sitzung: Fertigkeiten zur Steigerung der inneren Achtsamkeit	73
Sitzungen 3 bis 7: Fertigkeiten der verschiedenen Module	74
8. Sitzung: Letzte Sitzung	75

7. INNERE ACHTSAMKEIT

Die „Was“-Fertigkeiten der inneren Achtsamkeit	77
„Wie“-Fertigkeiten der inneren Achtsamkeit	78
Hausaufgaben	79
Übersicht über den Inhalt der Sitzung	79

8. TRAINING DER INTERPERSONELLEN WIRKSAMKEIT

Ziele des Moduls	88
Themenübersicht	89
Bewußter Umgang mit Gefühlen:	108

9. TRAINING DER EMOTIONSREGULIERUNG

Spezifische Fertigkeiten für einen bewußten Umgang mit Gefühlen	108
Gefühle identifizieren und benennen	108
Hindernisse für das Verändern von Gefühlen identifizieren	109
Die Verwundbarkeit gegenüber schmerzhaften Gefühlen verringern	109
Positive Ereignisse häufiger werden lassen	109
Die Achtsamkeit für gegenwärtige Gefühle steigern	109
Den gegenwärtigen Gefühlen entgegen handeln	110
Techniken zu Streßtoleranz anwenden	110
Themenübersicht	110

10. STRESSTOLERANZ

Ziele des Moduls	124
Themenübersicht	125
Anmerkungen	133
Literatur	134
Liste der Arbeits- und Übungsblätter	136