

# Was hält die DBT-A im Team lebendig?

## Grundhaltung und Basisstrategien

*Anne Kristin von Auer*

*Christiane Schulz*

*Fachklinik für Junges Leben (JuLe)*

*Lübeck*



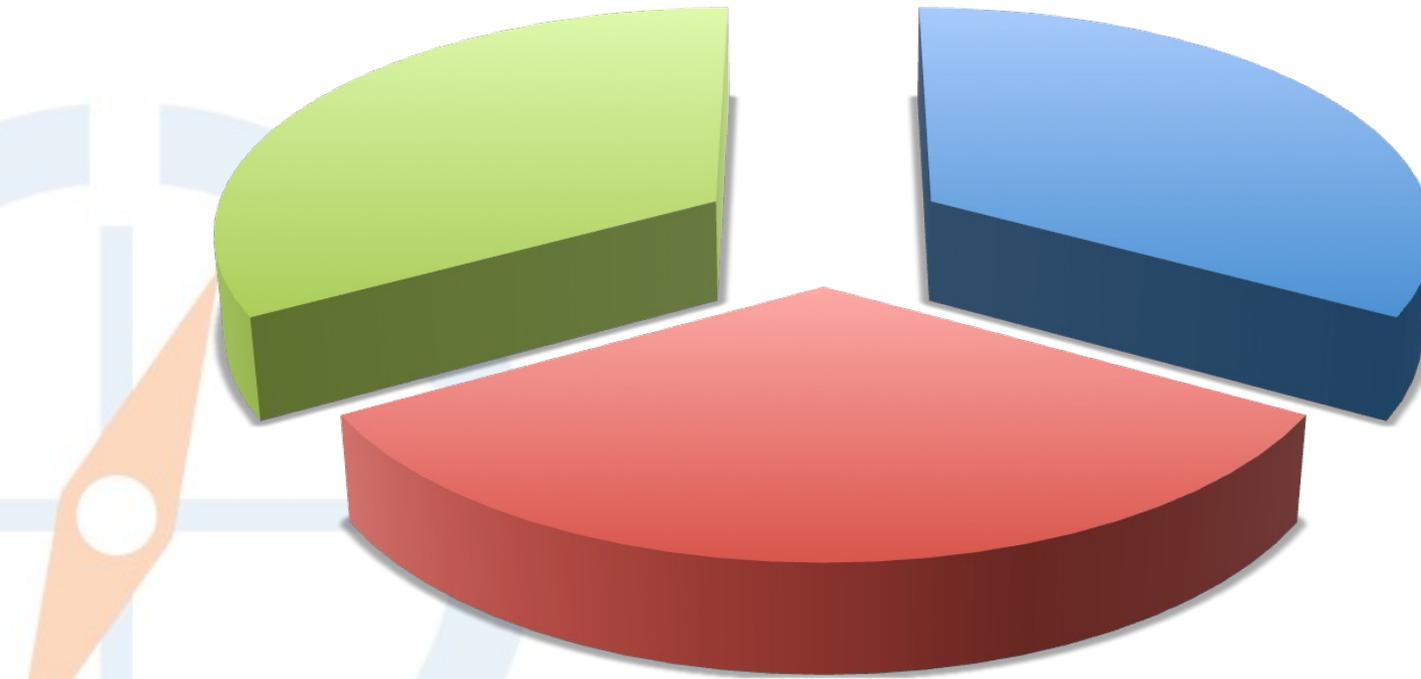
# Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)

- wurde von Marsha Linehan für Frauen entwickelt, die sich selbst verletzen und/oder unter chronischer Suizidalität leiden
- Wirksamkeit im Bereich der Borderline-Persönlichkeitsstörung im Erwachsenenbereich wissenschaftlich erwiesen
- Anpassung für die Behandlung von Jugendlichen (DBT-A) durch Miller und Rathus
- Transfer der DBT-A in den deutschsprachigen Raum von Böhme, Fleischhaker und Mitarbeitern

# Dialektisch-Behaviorale Therapie

## - Grundkomponenten der DBT-A -

→ Zusammenspiel von 3 zentralen Komponenten:



- Struktur
- Haltung
- Strategien

# Dialektisch-Behaviorale Therapie



„DBT is currently the best, but it`s far from being good!“

# Grundhaltung



# Grundhaltung

## Grundannahmen aus der DBT-A

1. Alle Beteiligten tun ihr Bestes
2. Alle Beteiligten wollen sich positiv verändern
3. Alle Beteiligten müssen sich mehr anstrengen, härter arbeiten und stärker motiviert sein, um sich zu verändern
4. Die Beteiligten haben ihre Probleme nicht unbedingt alle selbst verursacht, müssen sie aber selbst lösen
5. Das Leben aller Beteiligter ist so, wie es zur Zeit gelebt wird, schmerzhaft

# Grundhaltung

## Grundannahmen aus der DBT-A

6. Alle Beteiligten müssen neue Verhaltensweisen in allen wichtigen Situationen ihres Lebens erlernen
7. Es gibt keine absolute Wahrheit
8. Es ist wirkungsvoller, Dinge als gut-gemeint zu verstehen als vom Schlimmsten auszugehen
9. Sowohl die PatientInnen als auch ihre Familien können in der DBT nicht versagen

# Grundhaltung

## Dialektische Grundhaltung

**Akzeptanz**

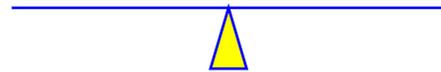
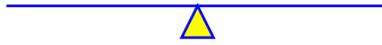
**Validierung**

**Sorgen für  
die Klient\*innen**

**Im Moment  
sein**

**Miteinander**

**Warme  
zugewandte  
Kommunikation**



**Veränderung**

**Veränderungs-  
strategien**

**Wohlwollendes  
Fördern**

**Der Zielhierarchie  
folgen**

**Eigene Grenzen  
beachten**

**Provokative Kom-  
munikation**

# Grundhaltung

## Achtsame Grundhaltung

- annehmende, nicht-wertende Haltung
- im Hier und Jetzt sein
- präsent sein



# Basisstrategien



# Basisstrategien

- Veränderungsstrategien
- Dialektische Beziehungsgestaltung, Dialektische Strategien
- Commitmentstrategien
- Validierungsstrategien



# Basisstrategien

- Veränderungsstrategien
  - Anleitung zur Selbstbeobachtung (z.B. Wochenprotokolle)
  - Verhaltensanalysen/ doppelte Kettenanalysen
  - Kontingenzmanagement
  - kognitive Umstrukturierung
  - Expositionsverfahren
  - Aufbau von Alternativfertigkeiten für die Jugendlichen (Skills!)
  - Aufbau von Alternativfertigkeiten für die Eltern (Familyskills!)

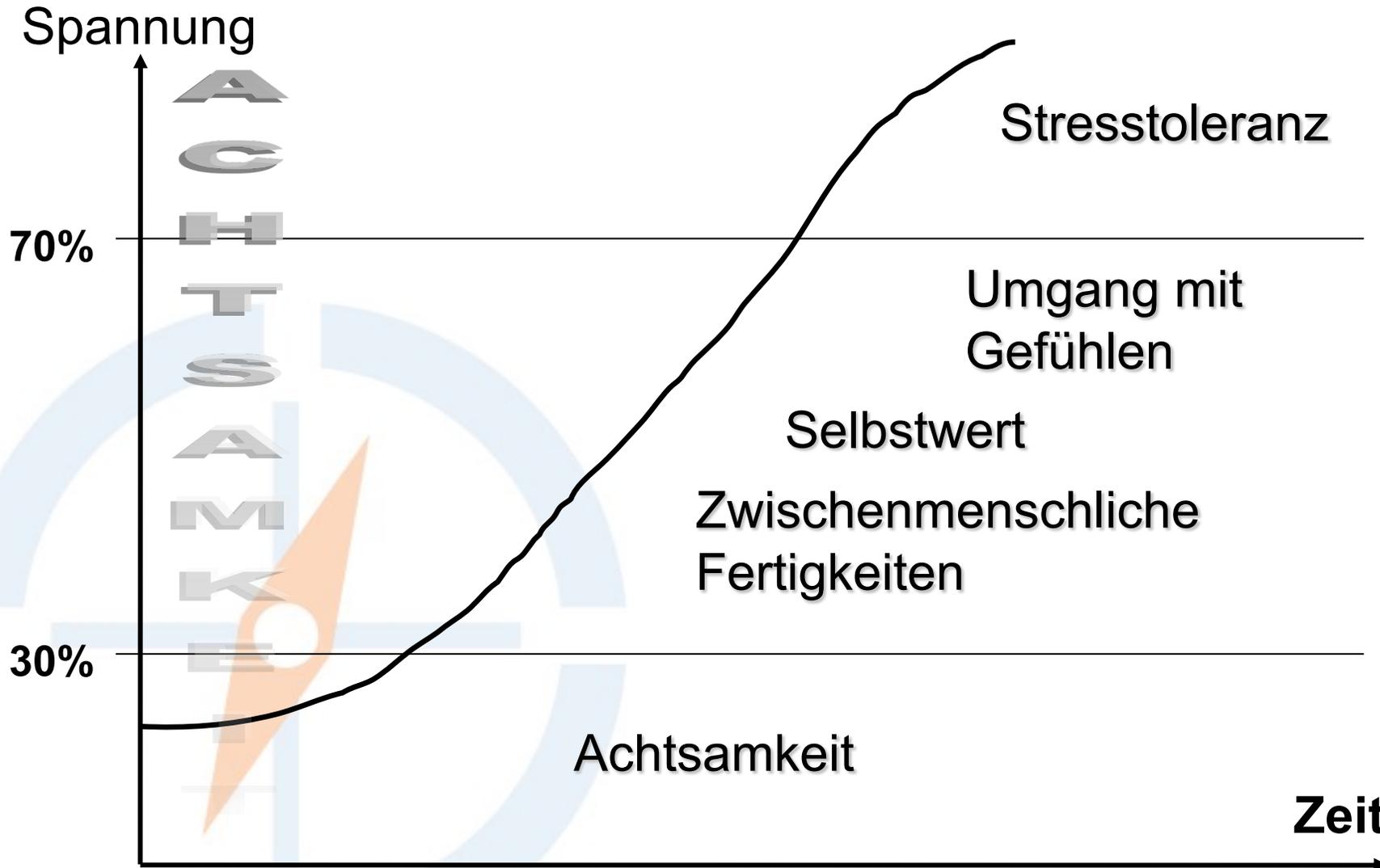
# Basisstrategien

## Veränderungsstrategien -Aufbau von Skills



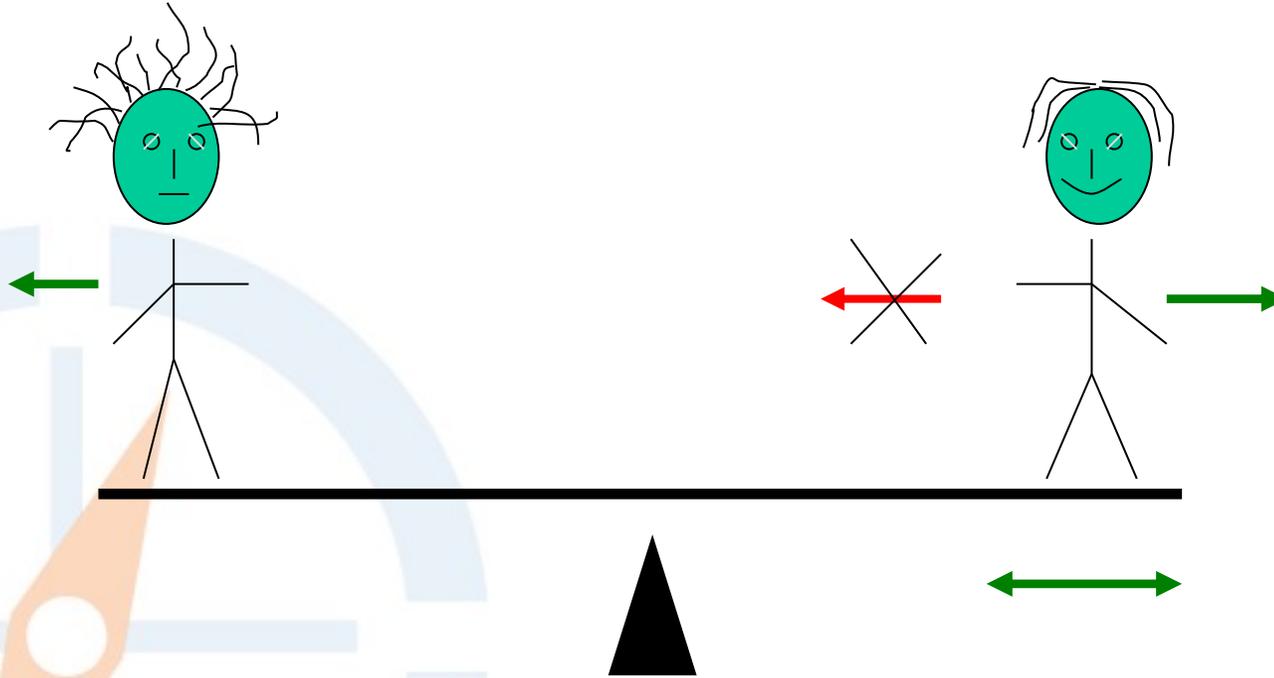
# Veränderungsstrategien

## Aufbau von Alternativfertigkeiten (Skills)



# Basisstrategien

## Dialektische Beziehungsgestaltung

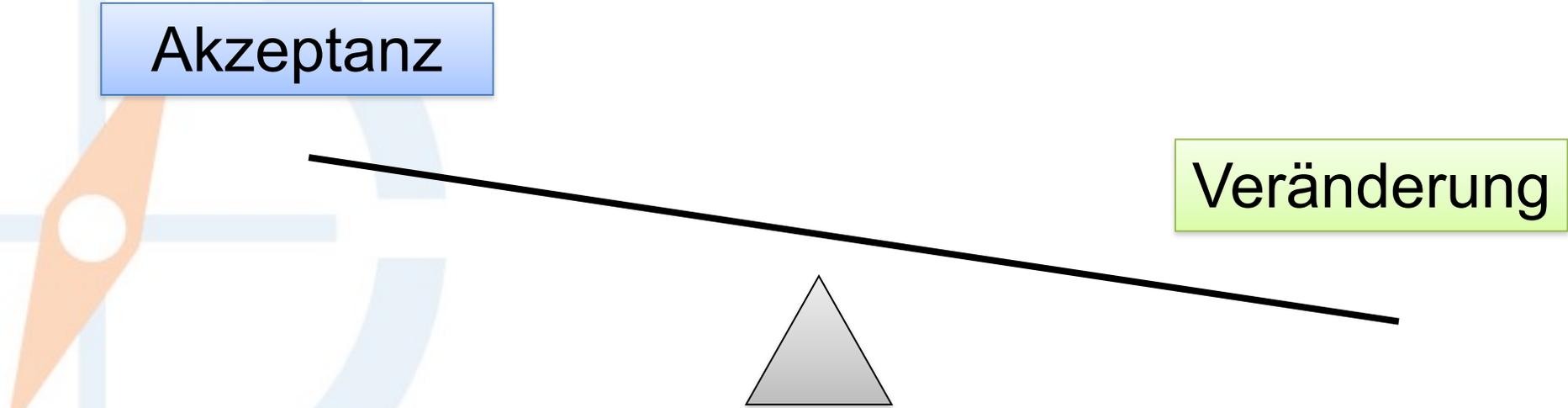


„Teeter-Totter“

# Basisstrategien

## Dialektische Strategien

Zwischen akzeptanz- und veränderungsorientierten Strategien eine **dialektische Balance** wahren:



Akzeptanz

Veränderung

# Basisstrategien

## Commitment- Strategien

- Pro und Contra
- Advocatus Diaboli
- Fuß-in-der-Tür / Tür-im-Gesicht
- Erinnern an frühere Zustimmungen
- Betonen der freien Wahlmöglichkeit
- Cheerleading

# Basisstrategien

## Validierungsstrategien



**V4** Ich mache dir den Zusammenhang Deines Verhaltens zu Deiner Erfahrung/ verständlich

**V1** Ich lasse Dich spüren, dass mich Dein Verhalten interessiert

**V2** Ich reflektiere, was bei mir von Deinem Verhalten angekommen ist

**Verhalten/Äußerung der/s Patient\*in**

**V5** Ich mache Dir die Deinem Verhalten zugrundeliegende (problematische) aktuelle Grundannahme oder den nachvollziehbaren situativen Stimulus deutlich

**V3** Ich lasse Dich spüren, dass Dein Verhalten objektiv nachvollziehbar ist bzw. dessen Konsequenzen vorhersehbar sind

**V6** Ich vermittele Dir, dass Dein Verhalten normal ist und dass ich Dich als gleichwertige(n) Partner\*in betrachte

**V7** Ich glaube an Dich

# Was hält die DBT-A im Team lebendig?





# Grundhaltung



# Grundhaltung

## Grundannahmen aus der DBT-A gelten auch für das Team

- Alle Beteiligten tun ihr Bestes
- Alle Beteiligten wollen sich positiv verändern
- Teams, die mit BPS-Pat. arbeiten, brauchen Unterstützung
- Die Regeln der DBT gelten für die Patient\*innen wie für das Team
- Wir haben mindestens so viel von den Patient\*innen zu lernen, wie diese von uns

# Grundhaltung

## Grundannahmen aus der DBT-A gelten auch für das Team

- Jede Besprechung über Patient\*innen ist eine Besprechung mit Patient\*innen
- Jedes Teammitglied macht Fehler
- Je besser wir sind, desto eher machen wir uns überflüssig

# Grundhaltung

## Dialektische Grundhaltung- auch für das Miteinander im Team

- Verschiedene Standpunkte im Team sind normal und erwünscht und dürfen nebeneinander stehen
- Es gibt keine absolute Wahrheit
- Es ist normal, dass einige Mitarbeitende mehr auf der Akzeptanz und andere mehr auf der Veränderungsseite stehen- unsere Aufgabe ist, eine Synthese zu finden

# Grundhaltung

## Achtsame Grundhaltung- auch für das Miteinander im Team

- annehmende, nicht-wertende Haltung
- Achtsamkeit für die eigenen Grenzen und die der Teammitglieder
- Beziehungsachtsamkeit

# Basisstrategien



# Basisstrategien

- gelten auch für alle im Team

- Veränderungsstrategien
- Dialektische Beziehungsgestaltung, Dialektische Strategien
- Commitmentstrategien
- Validierungsstrategien

# Basisstrategien

## Veränderungsstrategien

### -Aufbau von Skills im Team (z.B.)

- Achtsamkeit
- Emotionsregulation
- Stresstoleranz
- Zwischenmenschliche Skills

# Basisstrategien

## Commitment- Strategien im Team

- Wir brauchen im Team ein Commitment für die Arbeit nach DBT-A- aber auch für jede weitere Entscheidung
- Dafür nutzen wir auch untereinander Commitmentstrategien

# Basisstrategien

## Validierungsstrategien im Team

- Selbstvalidierung
- Validierung untereinander (Gefühle allgemein, Not, Hilflosigkeit, Sorge)
- Validierung der Grenzen Anderer – auch in der Handlung

# Wie hält man die Grundhaltung und die Basisstrategien im Team lebendig?



# *Lernen, Wiederholen und Üben der eben genannten Aspekte*

- im gemeinsamen DBT-A-Curriculum
- in kleineren Fortbildungseinheiten (z.B. Skillsgruppe für Mitarbeiter\*innen, sich gegenseitig schulen im Team)
- Übungszeiten mit Rollenspielen
- Teilnahme an DBT-NWT und weiteren DBT-Fortbildungen
- an Modellen (Leitungskräfte, erfahrene MA)

# *hilfreiche Strukturen und Rituale*

- gemeinsame Achtsamkeitsübungen
- Consultation-Team
- Visiten mit den Patient\*innen
- VA- oder Ziel- Vorstellungen der Patient\*innen im Team mit gemeinsamer Therapieplanung (nach Commitmentphase, während Therapiepausen, bei therapiezerstörendem Verhalten, evtl. vor Aufnahme)

# *hilfreiche Strukturen und Rituale*

- DBT-orientierte Fallsupervisionen
- Hüter\*in der Zeit und der Dialektik in Besprechungen
- Jede Mitarbeiter\*in erhält zum Einstieg das Skillsmanual
- Rituale zur gegenseitigen Wertschätzung (z.B. Ende CT: Was haben wir/ haben einzelne gut gemacht?)

# *Hilfreiche Elemente aus Leitungssicht*

- ❖ Das Team als Zentrum (nicht die Patient\*innen)
- ❖ Das Team befähigen, selbst gute DBT-A zu machen
- ❖ Alles, was den Patient\*innen hilft, hilft auch dem Team:
  - Validierung
  - Dialektik
  - Achtsamkeit in der Beziehung
  - Verstärkung
  - Grenzen ernst nehmen

# *Hilfreiche Elemente aus Leitungssicht*

- Team in Entscheidungen einbeziehen
- Cheerleading- ich glaube an mein Team, an jede einzelne Person und ihre Fähigkeiten, ich mute ihnen etwas zu
- Sharing, Selbstoffenbarung: wenn ich selbst an Grenzen komme, mir Rat und Unterstützung im Team holen, zu meinen Fehlern, Schwächen stehen, mich entschuldigen, wenn es nötig ist

# *Hilfreiche Elemente aus Leitungssicht*

- Verletzungen benennen, Verhalten begrenzen
- Ein Modell sein im Umgang mit den Teammitgliedern und den Patient\*innen
- Grenzen des Systems offen benennen
- Hüterin dafür, dass wir adhärent arbeiten und alle Besprechungen nach den Richtlinien der DBT durchführen

*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*

