Kurzkonzept DBT-A Station

Nachfolgend ein kurzer Überblick der DBT-A Behandlung in der Klinik Sonnenhof.

1. Was ist die DBT-A Station?

Die DBT-A-Station ist eine von vier Stationen der Klinik Sonnenhof. Auf dieser Station arbeiten wir nach dem störungsspezifischen Behandlungskonzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Adoleszente (DBT-A), welches sich besonders für Jugendliche mit Störungen der Emotionsregulation eignet.
Unser Team besteht aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Mitarbeitende aus dem Bereich Pflege/Sozialpädagogik, Kreativtherapeutinnen und Kreativtherapeuten sowie Lehrpersonen. Zusätzlich bieten wir Sportpädagogik und Osteopathie als Ergänzung an. Wir geben unser Bestmögliches, die Jugendlichen und Familien während der Behandlung zu unterstützen und zu begleiten.

Wir orientieren uns in der Behandlung an wichtigen Grundannahmen/Grundhaltungen, die uns dabei helfen, den Jugendlichen mit Verständnis und gleichzeitig mit Anstössen zu Veränderungen zu begegnen.

Du hast gute Gründe für deine Gefühle und dein Verhalten, vieles war und ist nicht einfach. Wir möchten dir dabei helfen, dass du aktiv etwas ändern kannst, damit dein Leben wieder leichter wird!

2. Angebot und Dauer

Unsere DBT-A-Station verfügt über acht Behandlungsplätze für Jugendliche aller Geschlechtszugehörigkeiten zwischen 14 und 18 Jahren. Die Behandlung dauert 10 – 12 Wochen, wird in drei Behandlungsphasen unterteilt und umfasst ein breites Behandlungsangebot (Vgl. Dokumente «Behandlungsphasen» und «Behandlungsbausteine», auf der Webseite ersichtlich).

Die Jugendlichen arbeiten zudem in unserer Klinikschule weiterhin an ihrem Schulstoff, damit sie den schulischen Anschluss möglichst beibehalten.

Das Dokument «Wochenstruktur» soll einen groben Überblick über den Tagesablauf geben.

3. Aufnahmekriterien und Ausschlusskriterien

Aufnahmekriterien sind Symptome einer emotionalen Instabilität.

Um zu schauen, ob unser Angebot etwas für dich sein könnte, haben wir hier einige Checkfragen:

- Fühlt sich für dich das Leben manchmal unaushaltbar an? Hast du schon einmal Suizidgedanken gehabt und/oder versucht, dir das Leben zu nehmen?
- Fühlst du dich manchmal extrem angespannt?
- Verletzt du dich teilweise selbst?
- Sind deine Beziehungen ein auf und ab?
- Hast du oftmals Angst, verlassen zu werden?
- Handelst du oft impulsiv? Handelst du, bevor du denkst?
- Weiss du oftmals gar nicht mehr, wer du eigentlich bist und was dich ausmacht? Ist dein Selbstbild ein Chaos? Änderst du deine Ziele/Interessen/Hobbys oder dein Styling oft?
- Hast du Stimmungsschwankungen?
- Fühlst du dich oft leer?
- Bist du manchmal so sehr wütend, dass du die Kontrolle verlierst?
- Fühlst du dich manchmal unwirklich oder bist du plötzlich sehr misstrauisch?

Wenn du einige dieser Fragen mit «ja» beantwortet hast, könnte unser Programm für dich passend sein!

Aufnahmevoraussetzungen sind Freiwilligkeit, Motivation und Interesse der Jugendlichen an der Therapie und die Bereitschaft der Sorgeberechtigten bzw. Bezugspersonen zur Mitarbeit sowie das Vorliegen eines sicheren Orts, an dem die Jugendlichen die Belastungserprobungen sowie allfällige Time-Outs verbringen können. Des Weiteren ist das Geben eines «Non-Suizidversprechens» notwendig. Hierüber wird zu Beginn ein **Behandlungsvertrag** (auf der Website ersichtlich) abgeschlossen, welchen alle Parteien (Jugendliche/r, Sorgeberechtigte/r, Einzeltherapeut/In und Bezugsperson) unterzeichnen.

Ausschlusskriterien sind eine im Vordergrund stehende Substanzabhängigkeit, akute Suizidalität, akute psychotische Störungen, BMI < 15 im Rahmen einer Anorexie sowie begleitende massive Störungen des Sozialverhaltens oder der intellektuellen Funktionen.

4. Ziele

Das Hauptziel der Behandlung ist die Stabilisierung der Jugendlichen. Sie werden dabei unterstützt, problematische Verhaltensweisen abzubauen und alternative Fertigkeiten (Skills) aufzubauen. Dabei gilt folgende Hierarchie der Behandlungsziele:

- Aufbau von Überlebensstrategien (Reduktion suizidaler/parasuizidaler Verhaltensweisen)
- Aufbau von Therapiecompliance (Reduktion therapiegefährdender Verhaltensweisen)
- Abbau von krisengenerierenden Verhaltenswiesen, u.a. Selbstverletzende/selbstschädigender Verhaltensweisen
- Förderung der sozialen Integration
- Förderung der Lebensqualität
- Bearbeitung individueller Problematiken

Wir beantworten dir und Ihnen gerne alle Fragen im persönlichen Vorstellungsgespräch, welches wir nach einem Zuweisungsschreiben des ambulanten Behandlers / der ambulanten Behandlerin vereinbaren können.