



## Erfahrungsberichte von Patienten

### Erfahrungsbericht DBT-A (A.K.)

Am Anfang meiner ambulanten Behandlung war ich überzeugt, dass ich niemals in eine Klinik gehen würde. Aber nach etwa 1½ Jahren liess sich eine stationäre Behandlung nicht mehr verhindern. Am Anfang war ich sehr skeptisch; nach einem turbulenten Start auf meiner Gruppe wollte ich schon am ersten Abend wieder nach Hause. Nachdem ich aber die Anfangsphase durchgestanden und die Muster-VA überlebt habe, hatte ich gemerkt, dass ich mit der DBT-A die richtige Entscheidung getroffen habe.

Ich hatte zudem Glück, eine tolle Gruppe zu haben, super Bezugspersonen und eine Therapeutin, mit welcher ich gut auskam. So ging die Zeit schnell vorbei. Die Tage waren sehr anstrengend, es gab auch viele schlechte. Aber alles in allem war es eine gute Zeit. Ich wurde hier im «Sonnenhof» sehr gut unterstützt und betreut. Durch viele individuelle Therapien wie Körpertherapie, Osteopathie und Einzelsport hatte ich die Möglichkeit, mich mit mir sehr intensiv auseinanderzusetzen.

Wenn ich mich jetzt nochmals entscheiden müsste, würde ich sofort wieder die DBT-A machen. Für mich war es sehr hilfreich, ich habe in den zwölf Wochen viel gelernt. Auch wenn bei meinem Austritt noch nicht immer alles klappt, geht trotzdem einiges schon besser als am Anfang.

Hier noch einige Tipps von mir, wenn du dich auch für das DBT-A-Programm entscheiden solltest:

- Halte durch, es wird Tage geben, an denen du zweifeln wirst. Halte diese Tage durch, denn es kommen wieder bessere.
- Sprich mit den Betreuern, sie sind nicht deine Feinde. Sprich mit ihnen, wenn dich etwas stört oder du Hilfe benötigst. Sie sind auch mal für einen Spass zu haben. Also lache mit ihnen und denke daran, dass sie nur dein Bestes wollen.
- Die Gruppe ist wichtig, deine Gruppe wird zu deiner Familie. Sie wird dich gut aufnehmen und für dich sorgen. Denke aber daran, dass du auch zur Gruppe gehörst, und mache auch manchmal etwas für diese.
- Muster-VA und Bilanzgespräch: Auch wenn diese dem Tod ähneln, ist noch niemand dabei gestorben. Die Leute dort haben Verständnis für deine Situation. Wenn du Hilfe benötigst, schau einfach deine Therapeutin an.
- Elterngespräche: Alle zwei Wochen stehen diese an, aber genau wie die Betreuer wollen deine Eltern das Beste für dich. Gib ihnen eine Chance und verschliesse dich nicht davor.
- Worterklärungen: Ein paar Wörter wirst du 1000-mal hören und erklären müssen. Wenn dir ein Wort auf die Nerven gehen sollte, ersetze es durch ein anderes.
- Gefühlschaos: Keine Angst, du bist nicht die einzige Person, die das hat. Wenn du nicht weisst, welches Gefühl du jetzt hast, dann benenne es einfach irgendwie. Mit der Zeit findest du heraus, aus welchen Gefühlen alles besteht.
- Motiviere dich, finde etwas, das dich motiviert und sehe in kleinen Dingen etwas Gutes, dann wird es einfacher.
- Kämpfe für dein Ziel, sei dir deiner Ziele bewusst und kämpfe für diese, denn wenn du etwas verändern möchtest, wirst du es auch schaffen.
- Normal? Was ist schon normal? Denke gar nicht daran, dass du nicht normal bist. Wenn du dich normal fühlst, bist du es auch.



### **How to survive DBT-A**

Dieser Erfahrungsbericht wurde von einer ehemaligen Patientin geschrieben.

Vorab von ihr ein kurzes Wort:

«Ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreissen!

Also kleine Bäume, vielleicht Bambus. Oder Blumen. Oder Gras – Gras geht.

Du schaffst das. Auch wenn du an ein paar Tagen nur Gras ausreissen kannst. Weil Gras reicht. Manchmal muss es nicht mal Gras sein. Auch das ist voll ok.»

Hallo liebe neue bzw. lieber neuer DBT-A-Patient/-Patientin

Sehr wahrscheinlich hast du vor Kurzem mit der DBT-A begonnen oder beginnst bald damit. Hier sind ein paar Tipps, mit denen du die DBT-A besser überstehen wirst:

- Sei dir bewusst, wie wenig Menschen dich tatsächlich beim Morgenlauf sehen und nimm dir entsprechend wenig Zeit zum Stylen.
- Merke dir: Ignoriere die Wochentage Montag und Dienstag. Freue dich am Mittwochabend darüber, dass es bald Donnerstag wird.
- Weder die Muster-VA noch das Bilanzgespräch werden dich umbringen. Wenn du nicht mehr weiter weisst, schau deinen Therapeuten oder deine Therapeutin hilflos an.
- Die Mitarbeitenden wollen dir das Leben **nicht** zur Hölle machen. Wenn dir etwas nicht passt, dann sag es! (Am besten **nicht** schreiend)
- Tee. Hilft immer gegen alles. (Fast – glaube es einfach)
- Es wird Wochen geben, in denen du an allem zweifelst. Halte durch! Es geht vorbei und lohnt sich. Wir haben das alles schon durchgemacht.
- Musik wird zu deinem besten Freund! Rüste dich damit aus!!
- Essen: Du hast Glück! Die Köche hier KÖNNEN kochen. Wenn du einmal alles sch..... findest: Denk an das Essen und freue dich darauf.
- Skillen? Du wirst dieses Wort hassen. Sobald das eintritt, dann such dir dafür ein Ersatzwort (arbeiten, Blumen pflücken usw.)
- Die Fenster sind gross. Am Abend sehen ALLE hinein! Mach die Rolladen zu, bevor du dich umziehst.

### **Erfahrungsbericht DBT-A (R.F.):**

«Bevor ich den <Sonnenhof> in Ganterschwil besuchte und dort zwölf Wochen blieb, war ich bereits vor zwei Jahren in ambulanter Behandlung wegen selbstverletzenden Verhaltens, Suizidideen, Druck, den ich mir selbst machte, und der Überzeugung, schlechter als alle anderen zu sein. Als meinen Eltern, meiner Psychologin und mir klar wurde, dass eine ambulante Behandlung nicht mehr ausreichen würde, wurde ich nach einem Gespräch mit der Oberärztin in den <Sonnenhof> eingewiesen. Am Anfang war ich mir noch sicher, dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte, und ich startete sehr motiviert.

Doch so einfach, wie ich es mir vorgestellt hatte, war es nicht. Die ersten Wochen waren am schwierigsten: Auf mich warteten viele neue Eindrücke, Patienten und Mitarbeiter, die ich nicht kannte, und auch die Angst, als <Psycho> abgestempelt zu werden. Ich war sehr schüchtern und verschlossen. Fremden Leuten meine Probleme anzuvertrauen und mit ihnen über persönliche Dinge zu sprechen, fiel mir sehr schwer, und ich fragte mich oft, ob eine stationäre Klinik mir tatsächlich helfen würde. Niemand drängte mich dazu, offener zu sein, und doch taute ich dann schnell danach auf. Meine Motivation wuchs, ich lernte, mehr auf meine Bedürfnisse einzugehen, und ich schaffte es sogar, Vertrauen zu den anderen Patienten und Mitarbeitern aufzubauen. Als ich dann nach vier (normalerweise drei) Wochen mit der Arbeitsphase begann, lernte ich viele Skills kennen, die mir halfen, mit der hohen Anspannung umzugehen. Ich fand viele verschiedene Aktivitäten und Tätigkeiten, die dazu führten, dass ich mich besser fühlte. Die verschiedenen Gruppen wie Bezugs-, Basis-, Skills- und



Achtsamkeitsgruppe halfen mir, mich selbst und meine Gefühle besser zu verstehen. Ich lernte meine Emotionen und meine Bedürfnisse besser kennen und mir wurde immer mehr bewusst, dass mir der stationäre Aufenthalt wirklich weiterhalf.

Wegen einer Diskussion, die mir sehr schwer fiel, hatte ich jedoch nach ein paar Wochen einen Rückfall und verletzte mich selbst. Da ich ein sehr perfektionistischer Mensch bin, war das für mich ein Zeichen von Versagen, obwohl eine der Grundannahmen der DBT-A ist, dass man gar nicht versagen kann. Trotzdem war es schwierig für mich, mir selbst diesen Fehler einzugestehen, obwohl es völlig normal ist, dass man es nicht schafft, von 0 auf 100 alle seine Problemverhalten abzuschütteln. Von den Mitarbeitern und anderen Patienten wurde mir Mut zugesprochen und sie erklärten mir, dass es okay ist, wenn man einmal wieder in das alte Verhaltensmuster zurückfällt. Wichtig ist nur, dass man weiterhin positiv bleibt und sich deswegen nicht fertig macht. Mit neuer Motivation versuchte ich also, die Therapie weiterzuführen und immer am Ball zu bleiben. Klar gab es immer wieder Tage, an denen ich nicht aufstehen und mich einfach nur im Bett verkriechen wollte. Doch immer wieder sah ich mein Ziel vor Augen, das mir half weiterzumachen. Ich arbeite an mir und meinen Emotionen. Ich schränkte mein Problemverhalten ein. Ich bin mir sicher, dass der <Sonnenhof> eine super Erfahrung für mich war, denn auch mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwert wurde durch die Therapie gesteigert, und durch die Skills weiss ich jetzt, wie ich mich auch in Zukunft in schwierigen Situationen verhalten kann, damit es mir wieder besser geht.»

#### **Erfahrungsbericht S.S.:**

«Ich bin wegen fremdaggressiven Gedanken und einer enormen Wut/Anspannung als Noteintritt in die Klinik Sonnenhof gekommen. Ich hoffte am Anfang noch, dass ich so schnell wie möglich wieder raus komme, was aber nach den ersten Stunden Therapie klar war, dass dies nicht nur ein kurzer Aufenthalt werden wird. Nach vier Wochen Abklärung wurde mir von meinen Therapeuten sowie meinen Kollegen und Kolleginnen das DBT-A-Programm wärmstens empfohlen. Ich merkte selbst auch, dass ich Hilfe brauche und dass das DBT-A-Programm mir diese Hilfe anbietet. Deshalb entschied ich mich, mit dem DBT-A-Programm anzufangen.

In den ersten Wochen hatte ich weniger Stress als andere Jugendliche, da ich mich schon an den Klinikalltag gewöhnen konnte. Trotzdem waren die ersten Wochen sehr schwer, man braucht sehr viel Durchhaltevermögen und Willenskraft, da man nahezu jeden Tag mit seinen Problemen und Behandlungszielen konfrontiert wird und man auch sehr hart an sich selbst arbeitet. Ich hatte am Anfang trotzdem Mühe damit, da man jeden Tag eine sehr strenge Struktur hat und man sich gegenüber anderen Jugendlichen öffnen muss bzw. auch ihre Probleme erfährt. In der dritten Woche begann die Arbeitsphase. Die Skillsgruppe war am Anfang sehr schwer, da es sehr viel mit sehr schwerwiegenden Themen zu tun hat. Trotzdem finde ich die Skillsgruppe eines der besten Gefässe, da man sich mit anderen Jugendlichen austauschen kann, welche Skills man benutzt hat und welche einem genutzt haben.

Natürlich ist es nicht immer einfach, aber trotzdem hilft mir das DBT-A-Programm, meine Probleme und Behandlungsziele zu lösen und zu erreichen. Vielfach fühlte ich mich nicht verstanden. Man wird mit schwierigen Situationen konfrontiert, z.B. wenn man Streit mit einem anderen Jugendlichen hat. Nach etwa vier Wochen begann ich, an einen Austritt zu denken, aber ich dachte mir, wenn ich dies schaffe, bin ich für kommende Situationen gut gewappnet, und führte mir meine Behandlungsziele vor Augen. Dies hat mich gestärkt. Ich bin froh, dass ich nur gedanklich mit einem Austritt gespielt und diesen nicht in die Wirklichkeit umgesetzt habe.

Nun stehe ich vor dem Ende der Arbeitsphase. Ich habe noch ein paar Wochen vor mir, aber ich kann sagen, dass es die richtige Entscheidung war, ins DBT-A einzutreten. Klar ist es sehr streng, doch man lernt auch sehr viele Fähigkeiten, die einen positiv in die Zukunft blicken lassen, da man mit diesen gut gewappnet ist für kommende schwierige Situationen.»

10. Januar 2018