



Rottal Inn Kliniken

Psychosomatische Fachklinik Simbach am Inn

Therapie für bessere Emotionsregulation



**Behandlungsschwerpunkt
Strukturbezogene
Psychotherapie**

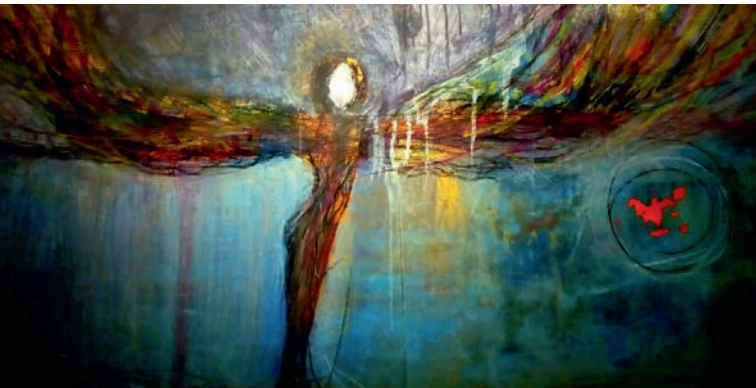
Worum geht es?

Menschen, die immer wieder von heftigen Gefühlen überwältigt werden, fehlt es an Selbstberuhigungsfähigkeiten. Eine besonders häufige Diagnose ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Dabei geht es um

- heftige und häufige Stimmungsschwankungen
- zu intensive Gefühle von Ärger, Selbsthass, Angst, Scham, Ekel, Verzweiflung, Sinnlosigkeit
- schwer auszuhaltende Beziehungen mit vielen Konflikten, Beziehungsabbrüchen, Eskalationen
- Selbstverletzung durch Schneiden, Ritzen etc.
- Drang zu selbstschädigendem Verhalten wie Konsum von Suchtmitteln, von zu wenig oder zu viel Essen, Online-Spielen oder -Käufen
- massiven Bewegungsdrang oder exzessiven Sport
- die Neigung zu hochriskanten Verhaltensweisen (z. B. sehr schnelles Autofahren oder Risikosport)
- Suizidgedanken, -pläne, -versuche
- Schneller Wechsel der Gefühlszustände, sodass kein verlässliches Identitätsgefühl entsteht

Was ist Borderline?

Menschen, die aufgrund von sehr belastenden Umständen und traumatisierenden Erfahrungen in ihrer Kindheit und Jugend keine ausreichende innere Sicherheit entwickeln konnten, werden oft überflutet von heftigen Gefühlsschwankungen oder andauernden Gefühlen von Niedergeschlagenheit, Selbstverachtung bis zum Selbsthass.





Auch treten – oft überraschend – starke Ängste oder exzessive Wutausbrüche auf, die in selbstschädigendes Verhalten münden können. Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeit erleben starke Gefühle wie Wellen, die über sie hereinbrechen.

Dies wirkt sich auch in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Sie können kein Vertrauen fassen, leben in der ständigen Angst, verlassen zu werden und verwickeln sich häufig in aufschaukelnde Konflikte.

Emotionsregulation

„Wenn Sie sich vorstellen, dass unser emotionales System wie ein Pferd ist, dann sitzen viele Menschen auf einem robusten Ackergaul, Personen mit einer Borderline-Störung hingegen auf einem Turnierpferd. Er geht leicht durch und reagiert äußerst empfindlich auf Außenreize. Es hat ein starkes Temperament und ist nur schwer zu bändigen. Um auf diesem wilden Pferd im Sattel zu bleiben, muss man sehr gut reiten können. Das heißt, die Betroffenen benötigen nicht nur eine Menge an spezifischen Fertigkeiten, sie müssen auch ausdauernd und intensiv trainieren.“

Menschen, die immer wieder von starken Gefühlen überwältigt werden, haben schon häufig versucht, schwierigen zwischenmenschlichen Situationen mit (gesundem Menschen-) Verstand zu begegnen – um dann im Nachhinein wieder festzustellen, dass dies nicht gelungen ist.

Unser Konzept

In unserer Therapie geht es um die „emotionale Ausstattung“, da die lebensgeschichtlich gewachsene seelische Struktur im Hintergrund immer mitschwingt. Die psychische Verarbeitung des Erfahrenen erfordert eine Reihe von Fähigkeiten: die eigenen Gefühle deutlich zu erleben, die erlebten Gefühle zu ertragen, in der Innenschau zu differenzieren und zum Verständnis der Situation zu nutzen. Nicht zuletzt geht es auch darum, die Gefühle anderer zu entschlüsseln. Dieser Prozess läuft im Alltag in Sekundenschnelle, kann aber in der Therapie verlangsamt und bewusst gemacht werden.

Unsere therapeutische Behandlung verbindet tiefenpsychologisches Verständnis mit dialektisch-behavioralem Vorgehen (DBT). Hierbei werden psycho- und körpertherapeutisches Vorgehen integriert mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen (z. B. Yoga), um die verschiedenen Perspektiven zusammenzutragen. Dabei geht es um:

- Innere Anspannungsmessung
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Krisen- und Hochstressmanagement
- Antidissoziative Fertigkeiten (Skills) bei Bedarf

Was sind „Skills“?

Skills sind Fertigkeiten, die bei schwierigen Emotionen kurzfristig wirksam und langfristig hilfreich sind, z. B. ruhige Atmung, gezielte Ablenkung, meditative Techniken, Konzentration auf bestimmte Tätigkeiten.



Unser **Skillstraining** übt Fertigkeiten und Fähigkeiten:

- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Früherkennung von Warnzeichen emotionaler Entgleisungen
- Förderung von Selbstberuhigung und Entspannung
- Verstehen von Gefühlen und deren Funktion
- Verbesserung der Stresstoleranz
- Erarbeitung von Handlungsalternativen
- Förderung von Therapiemotivation
- Erarbeiten eines Notfallkoffers zum Krisenmanagement
- Vermeidung von Eskalationen
- Verbesserung des Gefühls, etwas selbst bewirken zu können

Aufnahme

In einem Vorgespräch werden die gegenseitigen Erwartungen besprochen, Voraussetzungen für die Behandlung geklärt sowie eine erste Diagnostik durchgeführt. In einem schriftlichen Vertrag wird die Vereinbarung geschlossen, Gruppenregeln einzuhalten, schwierige Verhaltensmuster bearbeiten zu wollen und von selbstschädigenden und suizidalen Verhaltensmustern abzurücken.

Behandlungsablauf

Sie erleben ein Intensiv-Training in einer speziell konzipierten Gesprächsgruppe, die täglich, unter Einbezug speziell ausgebildeter Bezugspflegerkräfte, professionell begleitet wird.

Ziele

- Emotional korrigierende Beziehungserfahrung ermöglichen (insbesondere Vertrauen können, Teil der Gemeinschaft zu sein und sich in Beziehungen akzeptiert, verstanden und sicher zu fühlen)
- Begrenzung von selbstschädigenden Verhaltensweisen
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung und -regulation
- Förderung der Selbstberuhigungs- und Entspannungsfähigkeit
- Förderung von Selbstmitgefühl und Selbstwertgefühl
- Erarbeitung einer Perspektive auch über die stationäre Behandlung hinaus



So finden Sie uns:

Psychosomatische Fachklinik

Plinganser Straße 10
84359 Simbach am Inn

Tel. 08571 980-7611
Fax: 08571 980-7609

E-Mail: psychosomatik@rottalinnkliniken.de
www.rottalinnkliniken.de



Chefarzt
MUDr. Martin Ganzarcik

