

DBT-S

DIALEKTISCH-BEHAVIORALE THERAPIE BEI SUBSTANZGEBRAUCHSSTÖRUNGEN

DBT arbeitet mit zwei gleichzeitig gültigen Perspektiven:
Akzeptanz → Die aktuelle Situation und das Erleben werden anerkannt.
Veränderung → Gleichzeitig werden neue Verhaltensweisen aufgebaut.
 Beides zusammen ermöglicht nachhaltige Veränderung.

DBT-S INTERVENTIONEN

Zwischen Impuls und Handlung liegt der entscheidende therapeutische Moment.
 Dort setzen Skills an:

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Reizunterbrechung
- soziale Unterstützung
- Emotionsregulation

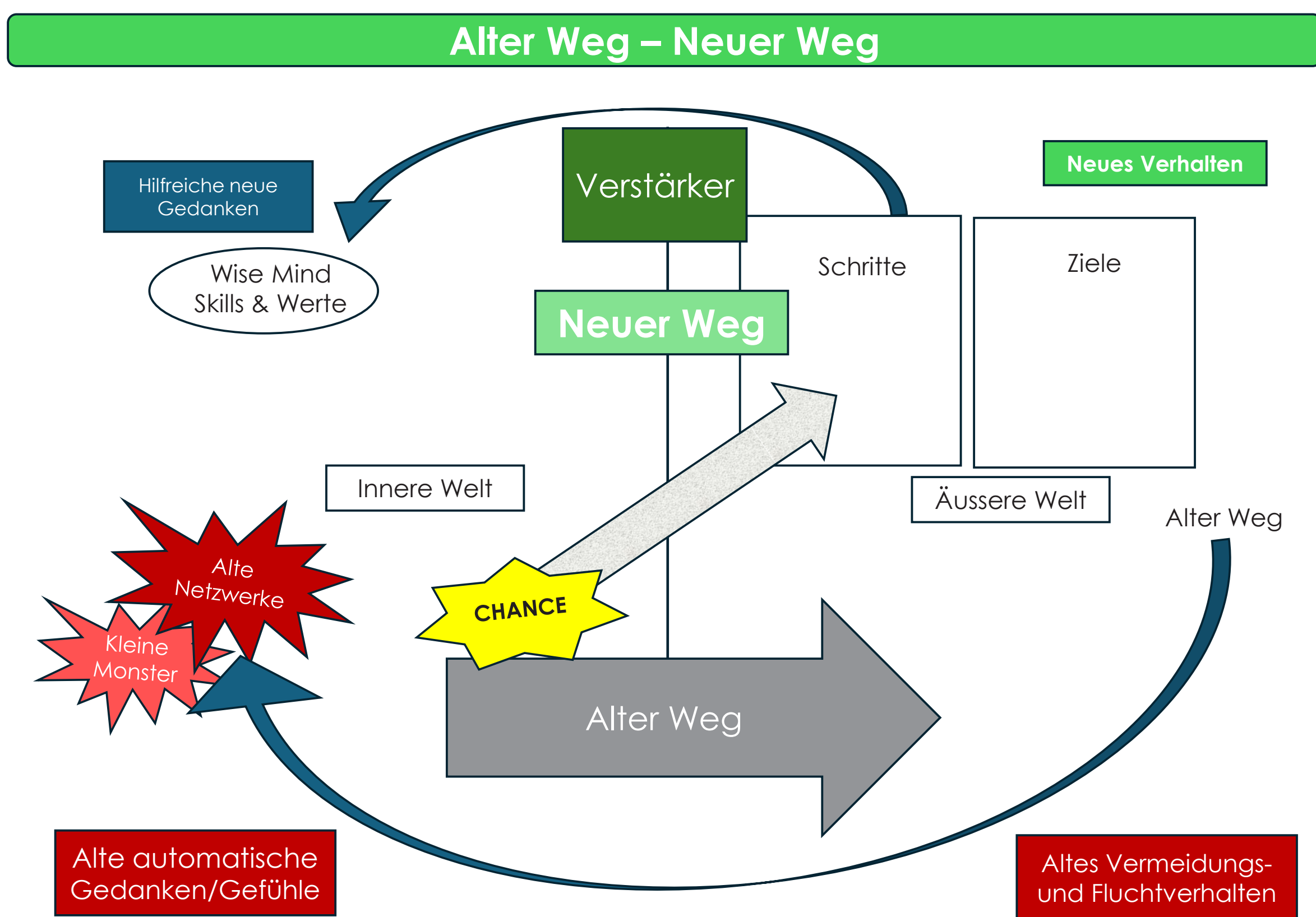
Die Fähigkeit besteht darin, die Welle zu surfen, statt von ihr überrollt zu werden.

DIE DREI KÖPFE (DBT-S MODELL)

SÜCHTIGER KOPF	KLUGER KOPF	EUPHORISCHER KOPF
Gedanken wie:	Gedanken wie:	Gedanken wie:
<ul style="list-style-type: none"> • „Ich brauche das jetzt.“ • „Ohne halte ich das nicht aus.“ • „Mir egal, was danach passiert.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich merke den Impuls.“ • „Der wird wieder abflachen.“ • „Was hilft mir jetzt wirklich?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Einmal geht schon.“ • „Heute habe ich es verdient.“ • „Diesmal kontrolliere ich es.“
Hier übernimmt der Impuls. Denken wird enger, Verhalten kurzfristig.	Hier entsteht Handlungsspielraum.	Das Belohnungssystem malt Zukunft in leuchtenden Farben. Risiken werden ausgeblendet.

Skills Logik

HOCHSTRESS Intensive-Skills	KRISENMODUS Achtsamkeits-Skills	SOZIALE KRISEN Alltag-Skills
---------------------------------------	---	--



In DBT geht es nicht darum, Menschen "Exit-Strategien" zu nehmen.

- Viel mehr geht es darum:
- neue Wege zur Spannungsregulation zu lernen
 - den "klugen Kopf" zugänglich zu machen
 - mehr Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Die Arbeit mit Metaphern und Bildern stellt einen wesentlichen Bestandteil der dialektischen Strategie dar.

Aufbau von Alternativfertigkeiten (Skills)

Skills können nach verschiedenen Aspekten kategorisiert werden und nach subjektiv erlebter Anspannung oder subjektivem Suchtverlangen eingeordnet werden.

- Anspannung von 70-100: Stresstoleranz/akutes Craving
- Anspannung von 30-70: Umgang mit Gefühlen/ emotionale Verwundbarkeit verringern, zwischenmenschliche Fertigkeiten/ Ablehnungstraining
- Anspannung 0-30: Achtsamkeit/ "ClearMind"/ "Alternative Rebellion"

Eigene Darstellung nach Bohus et al.(2024). DBT-Skillstraining

Craving-Protokoll

Suchtdruck und ihre Auslöser erkennen.

Zeitpunkt	Stress auf Arbeit, Pause mit Bekannten	Jetzt zusammen einen rauchen wäre entspannend	Anspannung und Stress	Innere Unruhe, schneller Puls, eingengter Blick	50	Mich zu einer anderen Gruppe von Leuten gestellt
14:00	Stress auf Arbeit, Pause mit Bekannten	Jetzt zusammen einen rauchen wäre entspannend	Anspannung und Stress	Innere Unruhe, schneller Puls, eingengter Blick	50	Mich zu einer anderen Gruppe von Leuten gestellt
18:00	Alleine am Seeufer sitzend	Ich habe nichts zu tun	Langeweile	Keine	70	Einen langen Spaziergang nach Hause gemacht und Leute angeschaut
21:00	Gem. mit Freunden in meinem Wohnzimmer	Lass es dir gut gehen	Lust	Nervös, leichtes Zittern der Hände	60	Mich um Musik und Essen gekümmert

