

Kennst du so etwas....?



Du weißt manchmal nicht, wie du dich fühlst?



Du handelst oft, ohne vorher nachzudenken?



Du hast oft intensive Stimmungswechsel?



Du hast oft Schwierigkeiten, mit anderen klar zu kommen?



Du leidest oft unter extremen Denken, Fühlen & Handeln?

Wenn du weitere Fragen hast, wende Dich bitte per Email an:

für die Ambulanz in Bedburg-Hau:

Torsten Doherr, Erzieher, DBT-Co-Therapeut
torsten.doherr@lvr.de

Frank Thomas, Fachkrankenschwester, DBT-Co-Therapeut
frank.thomas@lvr.de

Anmeldung:

Wenn Du Dich anmelden möchtest, kannst Du das über Deine ambulante Therapeutin/deinen ambulanten Therapeuten machen.

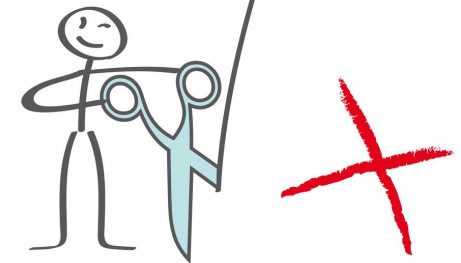
Falls Du nicht in ambulanter Behandlung bist, dann rufe doch einfach mal die zuständige **Institutsambulanz** an:

Bedburg-Hau: 02821 813401

Wir würden uns freuen, wenn wir Dich bald bei uns begrüßen würden.

DBT-A

NEUER WEG
ALTER TROTZ



Dialektisch-Behaviorale-
Therapie
für Jugendliche



Wie kann dir die DBT-A helfen?

- ◆ Die DBT-A kann Dir helfen, besser mit Stress und mit unangenehmen Gefühlen klar zu kommen!!!
- ◆ Mit der DBT-A kannst Du Krisen besser meistern!!!
- ◆ Die DBT-A hilft Dir dabei, Deine Gefühle unter Kontrolle zu behalten!!!
- ◆ Die DBT-A hilft Dir, Deine Ziele zu erreichen!!!
- ◆ Die DBT-A hilft Dir, Beziehungen aufrecht zu erhalten!!!
- ◆ Die DBT-A hilft Dir, Deine Selbstachtung aufzubauen und zu bewahren!!!
- ◆ Die DBT-A zeigt Dir, dass es nicht immer nur „schwarz & weiß“ und „gut und böse“ gibt!!!



Für wen ist die DBT-A?

Die DBT-A bedeutet "Dialektisch Behaviorale Therapie für Adoleszente" und wendet sich gezielt an Jugendliche, die in ihrem Alltag von **überflutenden Gefühlen, starken Anspannungszuständen** oder **intensivem Stresserleben** derart belastet sind, dass sie dadurch häufig durch nicht erwünschtes und/oder schädliches Verhalten in Krisensituationen mit sich und anderen geraten.

Hauptziel unserer Behandlung?

Unser Hauptziel ist die Stabilisierung der Jugendlichen. Sie werden dabei unterstützt unerwünschte und schädliche Verhaltensweisen abzubauen und alternative Fertigkeiten (Skills) aufzubauen.



Was machst du in der DBT-A?

Die DBT-A besteht aus einer Kombination zwischen Einzel- und Gruppentherapie.

Neugierig geworden?

Unser ambulantes DBT-A Angebot:

Die Institutsambulanz der KJPP Bedburg-Hau bieten eine intensive ambulante DBT-A Gruppe an, die von 2 erfahrenen DBT-Co-Therapeuten und 3 Skills-Trainerinnen geleitet wird.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Anbindung bei einer ambulanten Therapeutin/einem ambulanten Therapeuten.