

## Anmeldung und Information

### Anmeldung

Montag bis Donnerstag 09:00 – 15:00 Uhr

Freitag 09:00 – 14:00 Uhr

Tel. +49 (0)421 4289-214

Fax +49 (0)421 4289-130

info@bremen.ameos.de

Nutzen Sie gerne auch unser Online-Anmeldeformular.



<https://www.ameos.eu/standorte/ameos-west/bremen/ameos-klinikum-bremen/>

### So finden Sie uns



### So finden Sie uns



Unser Klinikum befindet sich im Bremer Stadtteil Oberneuland.

Die Haltestelle Schevemoorer Landstraße der Busse der Linien 33 und 34 befindet sich direkt vor unserer Tür.

Vom Hauptbahnhof aus erreichen Sie uns mit der Straßenbahnlinie 1 Richtung Mahndorf. Von der Haltestelle Osterholzer Landstraße sind es noch etwa 500 Meter zu laufen, alternativ kann eine Haltestelle mit dem Bus (Linie 33 oder 34 auf der gegenüberliegenden Straßenseite) genutzt werden.



## Dialektisch-behaviorale Therapie für Menschen mit Borderline-Störung

AMEOS Klinikum Bremen

AMEOS Klinikum Bremen  
Rockwinkeler Landstraße 110  
28325 Bremen  
Tel. +49 (0)421 4289-0

[ameos.eu](https://www.ameos.eu)

Vor allem Gesundheit

[ameos.eu](https://www.ameos.eu)



## Zertifiziert als DBT-Behandlungseinheit nach den Richtlinien des Dachverbandes für DBT e.V.

### Für wen wir da sind

Zunehmend mehr Menschen leiden an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. In der Gesamtbevölkerung sind etwas 1,5 Prozent betroffen, bei stationär behandelten Patientinnen und Patienten liegt der Anteil bei 15 Prozent.

Typische Verhaltensweisen sind:

- stark schwankende Gefühle und Stimmungen
- intensive, aber unbeständige Beziehungen
- nicht kontrollierbare Anspannung und Erregung
- selbstschädigende Verhaltensweisen
- chronische Suizidalität
- Impulsdurchbrüche

Wenn sich krisenhafte Zuspitzungen ergeben und die ambulante Therapie nicht mehr ausreicht, bieten wir eine störungsspezifische stationäre Behandlung an.

### Was wir anbieten

Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach M. Linehan ist eine Behandlung auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundlage, in der Achtsamkeit (mindfulness) eine zentrale Rolle spielt.

Ziel der Behandlung ist ein versöhnlicher Umgang mit sich selbst und anderen. Das setzt die Fähigkeit voraus, das eigene Innere ebenso wie die äußere Umgebung unter neuen Aspekten wahrzunehmen und mit den schwer kontrollierbaren Zuständen von Anspannung und Erregung besser fertig zu werden.

Dazu bieten wir eine bis zu zwölfwöchige stationäre Behandlung an. Die Aufnahme setzt eine diagnostische Klärung sowie den Abschluss eines Behandlungsvertrags voraus, in dem die Anforderungen und Ziele gemeinsam festgelegt werden. Der Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit liegt in der Gruppentherapie.

Ambulant besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einer DBT-Skillsgruppe.

### Bausteine unserer DBT-Therapie

- Vermittlung der Theorie der Borderline-Störung
- Skillstraining: Fertigkeiten zur Spannungsregulation, für zwischenmenschliche Beziehungen, zur Krisenbewältigung
- Achtsamkeitsgruppe:
  - Unterscheiden zwischen Beobachten und Bewerten, Wahrnehmung konzentrieren
- Therapeutische Einzelgespräche / Visite
- Pflegerische Einzelgespräche im Rahmen des Bezugspflegesystems
- Genesungsbegleitung
- Gartengruppe
- Progressive Muskelentspannung
- Bezugsgruppen: Hilfe zur Selbsthilfe
- Körpertherapie / Imagination
- 5-Sinne-Gruppe / Skillswerkstatt
- Sport / Schwimmen
- Beratung durch den Sozialdienst
- Angehörige: Einbeziehung auf Wunsch / nach Absprache

