

LAGEPLAN + ANFAHRT



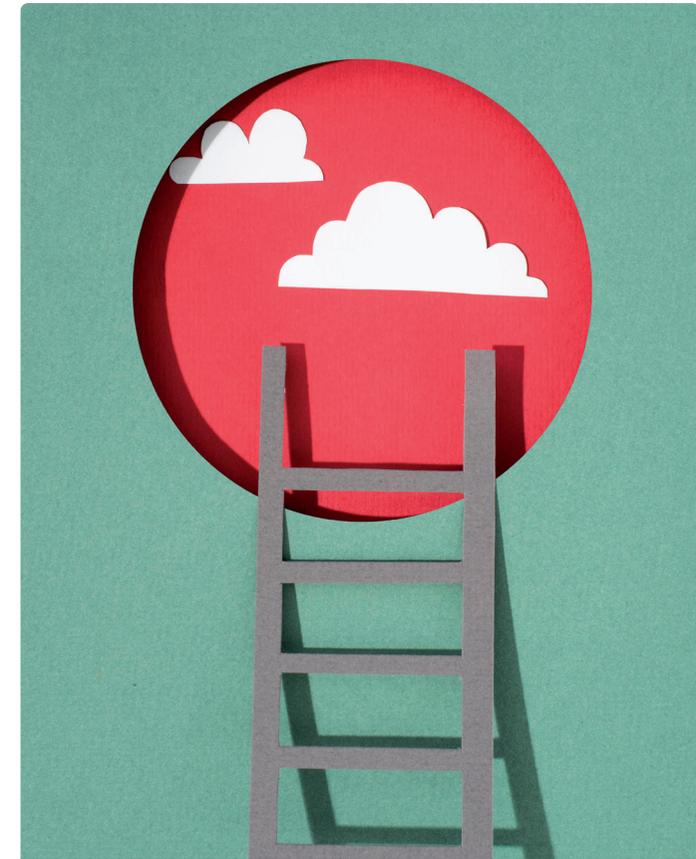
Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: www.uks.eu/anfahrt

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gebäude 90, D - 66421 Homburg
www.uks.eu/psychiatrie

ANSPRECHPARTNER

Dipl.-Psych. Miriam Wittemann (Psychologin)
Sarah Schmidt (Psychologin)



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Skillstraining

Ein Gruppenangebot für PatientInnen mit einer Borderlinestörung



Infos für PatientInnen

Der Inhalt des Flyers/Posters wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Herausgeber ist verantwortlich für den Inhalt: Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKS

002 002 1147 _ 07 _ 2025



Was ist ein Skill?

Als Skill bezeichnet man jedes Verhalten, das gegen unangenehme Gefühlszustände kurzfristig hilft und dabei langfristig nicht schadet.

Die meisten Menschen verfügen bereits über derartige Fertigkeiten („skills“). Im Skillstraining sollen diese erweitert, miteinander ausprobiert und zwischen den Sitzungen im Alltag intensiv trainiert werden, bis sie langfristig schädliches oder unangemessenes Verhalten ersetzen.

Woraus besteht das Skillstraining?

Das Skillstraining besteht aus sieben Modulen, welche nacheinander bearbeitet werden.

- Hintergründe und Fakten
- Einführung in das Skillstraining
- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert

Für wen ist das Skillstraining geeignet?

Voraussetzungen

- Diagnostizierte Borderline-Störung oder Probleme der Emotionsregulation
- Mindestalter von 18 Jahren
- Möglichkeit der regelmäßigen Teilnahme

Ausschlusskriterien

- aktuell bestehende Alkohol- oder Drogenabhängigkeit

Wann und wo findet das Skillstraining statt?

Das Skillstraining wird in einer konstanten kleinen Teilnehmergruppe über einen Zeitraum von etwa 12 Monaten durchgeführt.

Wann?

Jeden Freitag von 12:15 bis 13:30 Uhr.

Wo?

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gebäude 90, Bibliothek, 1. OG
66421 Homburg

Wer leitet das Skillstraining?

Das Skillstraining wird von PsychologInnen und Ärztinnen/Ärzten geleitet.

Anmeldung

Wenn Sie eine vordiagnostizierte Borderline-Störung oder Probleme in der Emotionsregulation und Interesse an dem ambulanten Gruppenangebot haben, können Sie sich gerne zu einem Vorgespräch unter folgenden Telefonnummern anmelden:

Telefon

0 68 41 - 16 - 2 42 40
oder
0 68 41 - 16 - 2 42 10

Telefax

0 68 41 - 16 - 2 42 69

Das Vorgespräch findet in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie statt. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Unterlagen über bisherige ärztliche Behandlungen und eventuell bestehende medikamentöse Behandlungen sowie einen Überweisungsschein und Ihre Krankenkassen-Chipkarte mit.