

# Skillstraining ambulant

## Sich Fertigkeiten aneignen

Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan beinhaltet einerseits die Beziehungsarbeit in der Einzeltherapie und andererseits das Training psychosozialer Fertigkeiten in einer Gruppe, das so genannte Fertigkeiten- oder Skillstraining.

### Was bedeutet Skillstraining?

Die Fertigkeiten (Skills) werden in fünf Module eingeteilt:

- Stresstoleranz
- Umgang mit Gefühlen
- zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Achtsamkeit
- Selbstwert

---

### Für wen eignet sich das ambulante Skillstraining?

Marsha Linehan, Professorin für Psychologie an der Universität in Seattle, hat die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) für Borderline-Patienten entwickelt. Das Skillstraining ist ein massgebender Bestandteil dieser Therapie.

Das ambulante Skillstraining für Borderline-Patienten der Psychiatrie St.Gallen Nord ist Teil der Psychotherapie und setzt eine bereits bestehende Einzelpsychotherapie voraus.

Personen mit einer ausgeprägten Suchterkrankung können am Skillstraining der Suchtabteilung (DBT-S) teilnehmen.

## Ziele des Skilltrainings

erhöhen	verringern	erreichen
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ emotionales Erleben</li> <li>→ emotionale Modulation</li> <li>→ adäquater Ausdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ emotionale Reaktivität</li> <li>→ Blockierung von Trauer</li> <li>→ Abhängigkeit von Stimmungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fähigkeit, Stimmungsschwankungen zu regulieren</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Selbst-Validierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Selbst-Invalidierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fähigkeit, sich selbst und andere zu achten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Spannungs- und Frustrationstoleranz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Krisengenerierendes Verhalten</li> <li>→ übermässige Impulsivität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ realistische Bewertung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ aktive Problembewältigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ aktive Passivität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Handlungskompetenz</li> </ul>

## Durchführung

### Ambulatorium St.Gallen

- Leitung: Rachel Wild, Pflegefachfrau; ärztlich Dr. med. Tammo Gorkisch, Oberarzt und Leiter Ambulatorium St.Gallen
- Gruppen von 6 - 8 Personen
- 3 Gruppen pro Woche: Dienstag nachmittags, Donnerstag nachmittags, Donnerstag abends. Genaue Zeiten bitte anfragen.
- 2 Stunden
- Raum 244

### Ambulatorium Wil

- Leitung: Maja Rössler, DBT Therapeutin Pflege und Co-Therapeutin und Peer
- Gruppe von 8 - 10 Personen
- 1 x pro Woche, Dienstag, 17.00 – 19.00h
- 2 Stunden
- Raum 007, Haus C05

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

# Anmeldung und Kontakt ambulantes Skillstraining



**Maja Rössler**  
Pflegefachfrau  
Aufsuchende  
Psychiatrische Pflege  
DBT-Therapeutin Pflege  
Ambulatorium Wil

Erwachsenenpsychiatrie

+41 71 913 19 82  
E-Mail  
vCard (Download)



**Rachel Wild**  
Pflegefachfrau  
Ambulatorium St.Gallen

+41 71 227 12 12  
E-Mail  
vCard (Download)

**Ambulatorium Wil: +41 71 923 01 01**

- Informationen
- Anmeldungen

## Öffnungszeiten

Mo bis Fr, 8.00 - 12.00 / 13.30 - 17.00 Uhr  
(Samstag, Sonntag, Feiertage geschlossen)

## Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30 9500 Wil  
Tel. +41 71 923 01 01, Fax +41 71 923 01 26  
ambulatorium.wil@psgn.ch

Situationsplan

**Ambulatorium St.Gallen: +41 71 227 12 12**

- Informationen
- Anmeldungen
- Anmeldungen alterspsychiatr. Konsil

## Öffnungszeiten

Mo bis Fr 09.00 - 17.00 Uhr

Telefonische Anmeldungen: Mo bis Fr 11.00 - 12.00  
Uhr

## Psychiatrie St.Gallen Nord

Teufenerstrasse 26 9000 St.Gallen  
Tel. +41 71 227 12 12, Fax +41 71 227 12 13  
st.gallen@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)