

Vorwort zur ersten Auflage

Dieses interaktive Skillstraining basiert im Wesentlichen auf dem von M. Linehan in den 80er Jahren entwickelten Trainingsprogramm für Patienten mit Borderline-Störungen. Es versteht sich daher als eine Komponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), geht aber auch deutlich darüber hinaus. Zum einen wurde der Aspekt der Selbsthilfe durch die Konzeptualisierung als CD-ROM deutlich gestärkt, zum anderen wurde das gesamte Programm inhaltlich stark überarbeitet und erweitert. Dies betrifft insbesondere die Module zur Emotionsregulation und zur Verbesserung des Selbstwertes. Grundlagen für die Modifikationen waren unsere langjährige praktische Erfahrung in der Durchführung von stationären und ambulanten Skilltrainings sowie die enge Abstimmung und Kooperation mit M. Linehan, die zeitgleich an der Revision ihres Skills-Manuals arbeitete. Trotz intensiver Nachfragen von Patienten und Therapeuten wollten wir vor der Veröffentlichung der Materialien gemäß den Prinzipien der DBT zunächst die Ergebnisse einer evaluativen Studie abwarten. Mittlerweile haben erste kontrollierte Untersuchungen gezeigt, dass Patienten, die mit der CD-ROM arbeiten, sich signifikant häufiger mit Skills beschäftigen, sich ein besseres Wissen aneignen und bessere Therapieergebnisse erzielen. Da sich die Veröffentlichung des von M. Linehan revidierten Manuals noch etwas hinauszögern wird, haben wir uns entschlossen, das interaktive Skillstraining nach vier Jahren Entwicklungsarbeit nun in dieser Form zu publizieren und als neuen Standard für die Durchführung von Skillstraininggruppen im Rahmen der DBT vorzugeben. Dies gilt insbesondere für die hier erstmalig publizierten Handouts, die auch ohne CD-ROM, also im Sinne des klassischen Skilltrainings verwendet werden können. Selbstverständlich kann das Training auch entlang dieses Manuals ohne CD-ROM-Unterstützung durchgeführt werden. Aber es wäre schade, wenn man die Ressourcen nicht nützen würde, die in dieser kleinen Scheibe stecken (und nebenbei ist es auf die Dauer angenehmer für Therapeuten, wenn sie sich in ihrem Fachgebiet zumindest so gut auskennen wie ihre Patienten ...).

Der Erfolg der DBT liegt u.a. in ihrer Ausrichtung auf therapeutische Teams begründet. Dies betrifft nicht nur die Durchführung, sondern auch die Weiterentwicklung der DBT. So speist sich auch dieses neue Programm aus zahllosen kreativen Quellen – von Patienten, Therapeuten und Forschern. Ihnen allen sei hiermit gedankt.

Natürlich ist jeder Therapeut frei, sich seine jeweiligen Materialien eigenständig zusammensuchen, mit ihnen zu experimentieren oder sie völlig neu zu entwickeln. Für die Vergleichbarkeit der therapeutischen Arbeit ist es andererseits sinnvoll, die Materialien relativ konstant zu halten – auch im Sinne der Patienten, die ja im Laufe der Jahre häufig mehrere Skillstraininggruppen bei verschiedenen Institutionen oder Therapeuten besuchen. Wenn Sie also geniale neue Handouts entwickeln, so würden wir uns freuen, wenn Sie diese an uns senden würden. Wir werden sie gerne testen und gegebenenfalls in der nächsten Auflage berücksichtigen. Das Gleiche gilt natürlich für kritische Anregungen. Die DBT ist nicht in Stein gemeißelt, sondern versteht sich als „factory“, als kreative Werkstatt, die fortwährend neue Erkenntnisse aus der psychologischen und psychotherapeutischen Forschung integriert.

Zum Aufbau und zur Gliederung des Manuals: Wir gehen davon aus, dass die meisten Therapeuten, die mit diesem Manual arbeiten werden, primär am Skillstraining

interessiert sind und die Grundzüge der DBT und der Borderline-Störung bereits kennen. Daher bilden die konzeptuellen Überlegungen und die didaktischen Anweisungen zum Skillstraining die ersten beiden Kapitel dieses Buches. Die Grundlagen der Borderline-Störung und der DBT sind in Kapitel 3 und 4 dargestellt. Für Anfänger auf diesem Gebiet empfiehlt es sich daher, zunächst diese beiden Kapitel durchzuarbeiten – sie tun sich dann leichter, die Zusammenhänge und den Hintergrund des Skillstrainings zu verstehen. Auch wenn wir uns in diesem Manual um eine sinnvolle Didaktik bemüht haben, ist es sicherlich nützlich, zusätzlich einen der Fortbildungskurse zu besuchen, die an den vom Dachverband DBT akkreditierten Instituten angeboten werden, bevor man sich an die komplexe und herausfordernde therapeutische Arbeit mit Borderline-Patienten macht.

Im Übrigen gilt einer der Wahlsprüche der DBT:

„If there is a difference between a book and a bird, believe the bird.“

Freiburg, im Frühjahr 2009

Martin Bohus