

Das Skillstraining – konkrete Hilfen für Borderline-Betroffene und andere Patient:innen mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation

Vortragende: Mag.a Irene Apfalter, MSc

TERMIN	6.9.--7.9.2024
ARBEITSZEITEN	Fr. 14:00-20:00, Sa. 9:00-17:00 (16 AE)
SEMINARGEBÜHR	Für ÖAGG-Mitglieder: Euro 352.- Für Nicht-Mitglieder: 416.- Bitte den Seminarbeitrag zeitnah nach der Anmeldung überweisen auf folgendes Konto: AT64 1200 0100 3751 0715, lautend auf Mag. Irene Apfalter
ORT	Salon Sechshaus Sechshauser Straße 48/2, 1150 Wien (Lift: 1.Stock) Parkmöglichkeit vorhanden Öffentliche Erreichbarkeit: U4 Längenfeldgasse, Bus 12A, Bus 57A
MITZUBRINGEN SIND	Decke, Schreibzeug, Neugier sowie die Lust, die angebotenen Übungen selbst auszuprobieren
INHALT	Das Skillstraining nach Marsha Linehan ist ein therapeutisches Gruppentraining für Menschen, die

	<p>Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation und der Impulskontrolle haben (v.a. Patient:innen mit Borderline-Störung, PTBS, Essstörungen oder Suchterkrankungen). Es beruht auf Interventionen der Verhaltenstherapie, humanistischer Therapieformen, der Körpertherapie sowie der buddhistischen Tradition der Achtsamkeit. Viele Komponenten lassen sich auch im Einzelsetting gut vermitteln und sind anschlussfähig an die Integrative Therapie und andere Therapierichtungen.</p> <p>Die Teilnehmer:innen des Skilltrainings üben Fertigkeiten (Skills), die ihnen helfen, sowohl den Alltag als auch Krisensituationen besser zu meistern. Durch gezielte Übungen lernen sie ihre Anspannung und das damit verbundene selbstschädigende Verhalten zu reduzieren und ihre Gefühle besser zu steuern.</p> <p>Das Skillstraining gliedert sich in fünf Module:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Innere Achtsamkeit 2. Stresstoleranz/Krisenskills 3. Bewusster Umgang mit Gefühlen 4. Zwischenmenschliche Fertigkeiten 5. Selbstwertsteigerung <p>In diesem Seminar wird das Skillstraining in seiner Gesamtheit als äußerst wirksame Schatzkiste mit psychoedukativen und psychotherapeutischen Werkzeugen vorgestellt. Viel Platz wird dem praktischen Üben und Reflektieren der Übungen eingeräumt.</p>
ANMELDUNG	<p>Mag.a Irene Apfalter, MSc e-mail: office@psychotherapie-apfalter.at Tel: 0660/345 2345</p>
VORTRAGENDE	<p>Mag.a Irene Apfalter, MSc</p> <p>hat zunächst Geschichte und Germanistik in Wien studiert. Sie ist Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin beim ÖAGG (Integrative Therapie), Traumatherapeutin, Skillstrainerin, Poesietherapeutin sowie Autorin und seit vielen Jahren Vortragende im psychotherapeutischen Feld. In ihrer Praxis bei Mödling (NÖ) arbeitet sie schwerpunktmäßig mit Borderline-Betroffenen und traumatisierten Menschen und leitet seit über 10 Jahren Skillsgruppen für diese Patient:innengruppen.</p>

**WEITERFÜHRENDE
LITERATUR**

Bohus, Martin; Wolf, Martina (2021): Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten. Das Therapeutenmanual - Inklusive Keycard zur Programmfreischaltung - Akkreditiert vom Deutschen Dachverband DBT. 4. Nachdruck der 2. Aufl. 2017. Stuttgart: Schattauer.

Armbrust, Michael; Link, Anja (2015): Borderline im Dialog. Miteinander reden – voneinander lernen. Paderborn: Jungfermann.