

TF-DBT

Die traumafokussierte Weiterentwicklung der DBT

Standard-DBT überlegen

Wissenschaftlich belegt

Für Traumafolgestörungen

Komplexe Störungsbilder

Fortführung der DBT-PTBS

Konsequente Weiterentwicklung

Was ist TF-DBT?

Die TF-DBT ist eine evidenzbasierte Weiterentwicklung der Standard-DBT für Patientinnen und Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und/oder komplexer PTBS – und zugleich die konsequente Fortführung der DBT-PTBS. Während sich diese vor allem auf die Folgen sexueller Traumatisierung konzentrierte, weitet die TF-DBT den Blick auf wiederholte zwischenmenschliche Traumatisierungen insgesamt: neben sexueller und körperlicher Gewalt also auch auf emotionale Misshandlung, Vernachlässigung, Demütigung, Verlassenheit und Invalidierung in Kindheit und Jugend.

Prinzipien, Behandlungsstruktur und Veränderungsstrategien der Standard-DBT bleiben dabei vollständig erhalten und werden um eine systematische traumafokussierte Behandlung ergänzt.

Im Mittelpunkt: Wechselwirkungen statt Einzelereignisse

Im Mittelpunkt stehen nicht einzelne traumatische Ereignisse, sondern die langfristigen Wechselwirkungen zwischen belastenden Beziehungserfahrungen, emotionaler Dysregulation, problematischem Verhalten und den Reaktionen des sozialen Umfelds.

Wiederholte Traumatisierung hinterlässt neben neurobiologischen Veränderungen auch psychologische Spuren:

- überempfindliche Alarmreaktionen,
- stabile negative Selbst- und Weltannahmen,
- Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe, Kontrolle, Scham, Schuld, Ekel und moralischer Verwundung.

Diese Folgen bestehen nicht isoliert, sondern sind in miteinander verbundenen emotionalen Netzwerken organisiert – traumaassoziierten Alarm-Netzwerken, Selbstkonzepten und Verhaltensmustern –, die zu

Therapiebeginn gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten in einem individuellen Traumamodell sichtbar gemacht werden.

Vier Behandlungsphasen

Die Behandlung folgt vier Phasen:

Phase 1: Die Patientinnen und Patienten lernen, problematisches Verhalten zu verstehen und zu kontrollieren; Achtsamkeit, Skills und Wise-Mind-Strategien schaffen die nötige Sicherheit für die Traumabearbeitung.

Phase 2: Die zentralen Alarm-Netzwerke werden durch strukturierte Exposition bearbeitet – es geht dabei nicht um Wiedererleben, sondern um neue inhibitorische Lernprozesse.

Phase 3: Der Blick richtet sich nach vorne: Selbst- und Weltannahmen werden verändert, Trauer und moralische Verwundungen bearbeitet, neue Werte und Beziehungsmuster entwickelt.

Phase 4: Die Veränderungen werden durch Rückfallprophylaxe, Booster-Sitzungen und Alltagstransfer gesichert.

Für wen geeignet

Die TF-DBT eignet sich besonders dort, wo die Folgen zwischenmenschlicher und sexueller Traumata, schwere emotionale Dysregulation, Selbstverletzungen, Dissoziation und chronische zwischenmenschliche Schwierigkeiten eng verbunden sind. An der Behandlungshierarchie und der dialektischen Grundhaltung der Standard-DBT hält sie konsequent fest.

Wirksamkeit, die überzeugt

In einer großen multizentrischen randomisierten Studie (Vonderlin et al., 2025) erwies sich die TF-DBT der Standard-DBT sowohl bei der Reduktion von Selbstverletzungen als auch bei der Borderline-spezifischen Psychopathologie als signifikant überlegen.

Fortbildung

Die Fortbildung in TF-DBT-Einzeltherapie erfolgt in 6 Kurstagen (48 UE).

Zertifizierte Fortbildung (CME)

Weitere Informationen und Termine: www.awp-freiburg.de · info@awp-freiburg.de