

## Was erwartet Sie?

### Neue Wege – Eröffnen von Räumen zur Perspektiverweiterung

TAFF ist ein Training zum Aufbau von Fähigkeiten und Fertigkeiten zur emotionalen Selbstregulation und richtet sich als Leistungsangebot der Eingliederungshilfe an Sie als Menschen, der Interesse hat, sich selbst auf die Spur zu kommen. Sie lernen, sich selbst anzunehmen, zu akzeptieren und letztlich auch zu lieben, mit allen Facetten, die Sie ausmachen.

### Anschließen an eigene Kraftquellen

Wir erachten es als sinnvoll, sich an eigene Kraftquellen anzuschließen, um den Selbstwert und damit verbunden die Widerstandskraft zu unterstützen. So kann es Ihnen gelingen, ein individuelles Fundament aufzubauen, auf welchem Sie als Mensch – unabhängig von gesellschaftlichem Status – Ihre eigene Wertschätzung begründen.

### Erkennen eigener Identifikation mit Leid und Schmerz

Ein lebendiger Austausch und die Bereitschaft, eigene Muster zu hinterfragen, ist ein wesentliches Merkmal unserer Gruppe und schließt die generelle Offenheit gegenüber allen Teilnehmer/innen ein.

## Fertigkeiten in der DBT

Das Training lehnt sich als Leistungsangebot der Eingliederungshilfe an das Skillstraining der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan an und wird durch unser Methodenrepertoire bereichert.

Fähigkeiten und Fertigkeiten, sogenannte Skills, werden täglich von allen Menschen angewendet – oft ganz automatisch und ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Sie lernen, Skills als funktionale Fertigkeiten einzusetzen, um dysfunktionales (selbstschädigendes) Verhalten abzubauen bzw. Anspannungszustände zu regulieren. Wichtigstes Merkmal eines Skills ist, dass er Ihnen langfristig nicht schadet.

## Ziele des Trainings

TAFF dient dazu, Ihnen bereits vorhandene Fertigkeiten bewusst zu machen. Darüber hinaus sollen neue Fertigkeiten erlernt, trainiert und automatisiert werden, so dass es Ihnen gelingt, dysfunktionale Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster aktiv zu verändern. So können Sie in Krisensituationen autonom reagieren und bleiben handlungsfähig.

## TAFF fördert

- Ihre Eigenverantwortung
- den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen
- den Aufbau einer Ich-Identität
- Frustrations- und Anspannungstoleranz
- Fähigkeit zur Regulation von Stimmungsschwankungen
- Zwischenmenschliche Interaktion
- Aufbau eines positiven Selbstwertes

## TAFF unterstützt den Abbau

- starker Impulsivität und Anspannung
- selbstverletzender Verhaltensweisen
- eines negativen Selbstbildes
- dysfunktionaler Beziehungsmuster

## Trainingsmodule

**BASISMODUL** 12 Wochen

Psychoedukation | Achtsamkeit

**AUFBAU I** 25 Wochen

Stresstoleranz | Emotionsregulation

**AUFBAU II** 20 Wochen

Zwischenmenschliche Beziehungen | Selbstwert

*Die Achtsamkeit bildet die Basis aller Module.*

## Ihre Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Eigenmotivation und Bereitschaft zur Veränderung der aktuell für Sie nur schwer aushaltbaren Lebenssituation
- Sie beziehen Leistungen der Eingliederungshilfe nach SGB XII
- Vorgespräch mit den Trainerinnen, um sich kennenzulernen und zu erspüren, ob eine gegenseitige, vertrauensvolle Arbeitsbeziehung erwachsen kann
- Zustimmung zum Gruppenvertrag

## Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt über das Persönliche Budget in Absprache mit dem jeweiligen Leistungsträger.

Für die Bereitstellung von Materialien beträgt der Eigenbeitrag:

Basis 5 € | Aufbau I 10 € | Aufbau II 5 €

## Wann?

mittwochs von 9:00 – 11:00 Uhr

## Wo?

Reichardtstiege 2, 3. OG,  
Konferenzraum  
07743 Jena (West)

## Ihre Trainerinnen

**Nicole Brückner** 0157 | 84708640  
(M.A. Soziologie /Erz.wiss./Psychol.)

**Stephanie Starke** 0157 | 34089102  
(Dipl. Sozialpäd. / -arb. (FH))

Erreichbar auch unter:

[taff@aww-jena.de](mailto:taff@aww-jena.de)

## Ein Angebot von

**Aktion Wandlungswelten  
Wohnverbund gGmbH**

Fritz-Krieger-Str.3  
07743 Jena  
03641 | 44 97 85

Bildquelle: freepik.com



# TAFF



---

**Training zum Aufbau von  
Fähigkeiten und Fertigkeiten  
zur emotionalen Selbstregulation**