

STEPPS

Das Trainingsprogramm bei Borderline/ Emotionaler Instabilität

- **Emotionale Krisen bewältigen**
- **Probleme lösen**
- **Alltag gestalten**
- **Beziehungen aufbauen**

Für wen ist STEPPS?

STEPPS (Systematic Training for Emotional Predictability & Problem Solving) ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Es wendet sich jedoch nicht ausschließlich an Borderline-Betroffene, sondern ist ein Angebot für alle, die an einer Störung der Emotionsregulation leiden.

STEPPS ist keine Therapie, sondern ergänzt vorhandene Therapieangebote. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen spezifische Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und zur Steuerung ihres Verhaltens.

Das Besondere des Programms ist, dass Therapeutinnen und Therapeuten, Freunde und Angehörige einbezogen werden. Sie bilden das sogenannte Helferteam, um die neu erworbenen Fertigkeiten zu stützen und zu fördern.

Inhalt und Ablauf des Trainings

Das Training erstreckt sich über **25 bis 30 Wochen** und beinhaltet wöchentlich stattfindende zweistündige Sitzungen in Seminarform. Die Gruppengröße umfasst **8 bis 10 Personen**. Das Seminar wird in der Regel von einer Trainerin und einem Trainer geleitet. Eine regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung.

Das Trainingsprogramm gliedert sich in drei Teile:

1 Die Krankheit erkennen und annehmen (1. bis 3. Woche)

Sie erkennen, welche Gefühle und Verhaltensweisen mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden können.

2 Fertigkeitstraining zum Umgang mit Emotionen (4. bis 15. Woche)

Sie erlernen fünf Basisfertigkeiten zur Bewältigung der kognitiven und emotionalen Effekte der Erkrankung.

3 Verhaltenstraining (16. bis 25. Woche)

Sie erlernen neue und andere Verhaltensfertigkeiten, die Ihnen die Kooperation mit Ihrem sozialen Umfeld erleichtern.



Die STEPPS-Themen sind

- Distanzieren in emotionalen Krisen
- Kommunizieren
- Gedanken hinterfragen
- Sich ablenken und Alternativen finden
- Probleme bewältigen
- Ziele setzen
- Essen
- Schlafen
- Bewegung
- Freizeit gestalten
- Die körperliche Gesundheit achten
- Die Vermeidung von Missbrauch und Selbstschädigung
- Soziale Beziehungen gestalten

Wie können Sie an STEPPS teilnehmen?

Vor einer verbindlichen Anmeldung findet ein erstes Informationsgespräch statt.

Das Material

Sie benötigen zur Teilnahme den STEPPS-Ordner mit vielen unterschiedlichen Materialien, die im Seminar besprochen und vorwiegend zu Hause bearbeitet werden.

Termine/Dauer

- 2 Unterrichtsstunden pro Woche
- ca. 1 Jahr/30 Termine

Gruppengröße

- 8 bis 10 Personen

Trainer*innen

- **Nicole Steinrücken**, Ergotherapeutin, STEPPS-Trainerin
- **Horst Müller**, Dipl. Sozialpädagoge, STEPPS-Trainer

Kosten

Die Teilnahme wird in der Ergotherapeutischen Praxis über Ihre Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet.

- STEPPS-Ordner ca. 45 €
- ggf. Zuzahlung zur Verordnung

Anmeldung

Für nähere Informationen über laufende bzw. bald stattfindende Gruppen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Tagesstätte/Praxis für Ergotherapie
Ferdinandstr. 4
33102 Paderborn

Tel.: 05251 89223-300

Tel.: 05251 89223-350

Mail: tagesstaette@spi-paderborn.de

DACHVERBAND
STEPPS e.V.



spi
sozial. partizipativ. innovativ.