

Das Material:

Sie erhalten einen Ordner mit vielen unterschiedlichen Materialien, die im Seminar besprochen und vorwiegend zu Hause bearbeitet werden. Das Arbeitsbuch kostet 45,00 Euro, die Teilnahme am Seminar ist je nach Anbieter kostenlos oder mit einer geringen Selbstbeteiligung verbunden.



Wo können Sie an STEPPS teilnehmen:

Informationen über Orte und Ansprechpartner zu offenen Gruppen erhalten Sie auf der STEPPS-Website www.dachverband-stepps.de sowie bei folgenden Kontaktadressen:



Dachverband STEPPS e.V.

Dr. Ewald Rahn
Hirschfeldstraße 3
59581 Warstein
E-Mail: info@rahn76.de

Geschäftsstelle:

www.dachverband-stepps.de
E-Mail: info@dachverband-stepps.de

STEPPS

Emotionale Krisen bewältigen
Probleme lösen
Alltag gestalten
Beziehungen aufbauen

Das Trainingsprogramm bei Borderline

Informationen für Betroffene

DACHVERBAND
STEPPS e.V.
www.dachverband-stepps.de

Für wen ist STEPPS?

STEPPS 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 Teilnehmer*innen lernen spezifische Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und zur Steuerung ihres Verhaltens.

Das Besondere des Programms ist, dass Therapeut*innen, 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 20 Wochen und beinhaltet wöchentlich stattfindende zweistündige Sitzungen in Seminarform. Die Gruppengröße umfasst max. 10 Personen. Das Seminar wird in der Regel von zwei Trainer*innen geleitet.

Das Trainingsprogramm gliedert sich in drei Teile:

- Die Krankheit erkennen und annehmen (1. und 2. Woche). Sie erkennen, welche Gefühle und Verhaltensweisen mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden können.
- Fertigkeitentraining zum Umgang mit Emotionen (3.–12. Woche). Sie erlernen fünf Basisfertigkeiten zur Bewältigung der kognitiven und emotionalen Effekte der Erkrankung
- Verhaltenstraining (13.–20. Woche). Sie erlernen neue und andere Verhaltensfertigkeiten, die Ihnen die Kooperation mit Ihrem sozialen Umfeld erleichtern.



Die STEPPS Themen sind:

- Die Krankheit erkennen und annehmen
- Schemas
- 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

