

Das Material:

Sie erhalten einen Ordner mit vielen unterschiedlichen Materialien, die im Seminar besprochen und vorwiegend zu Hause bearbeitet werden. Das Arbeitsbuch kostet 39,95 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.** 
www.dachverband-stepps.de

Dachverband STEPPS e.V.
Dr. Ewald Rahn
Hirschfeldstraße 3
59581 Warstein
Telefon: 0 29 02/70 03 30
Telefax: 0 29 02/70 03 28
E-Mail: stepps@rahn76.de
www.dachverband-stepps.de

Fortbildung:
LWL-Klinik Warstein
Wiebke Zaniewski,
Leitung Fort- und Weiterbildungszentrum,
E-Mail: wiebke.zaniewski@dachverband-stepps.de
Franz-Hegemann-Str. 23
59581 Warstein,
Telefon: 01 70-8 21 72 74

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 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



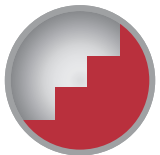
Das Training erstreckt sich über 20 Wochen und beinhaltet wöchentlich stattfindende zweistündige Sitzungen in Seminarform. Die Gruppengröße umfasst max. 10 Personen. Das Seminar wird in der Regel von zwei TrainerInnen geleitet.

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:

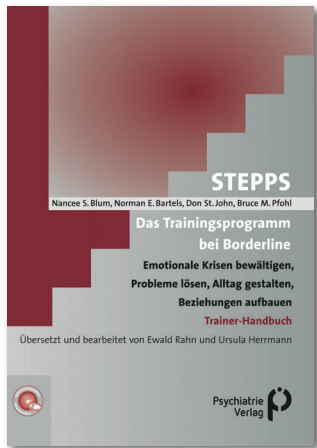
- Die Krankheit erkennen und annehmen
- Schemas
- Distanzieren in emotionalen Krisen
- Kommunizieren
- Gedanken hinterfragen
- Sich ablenken und Alternativen finden
- Probleme bewältigen
- Ziele setzen
- Essen
- Schlafen
- Bewegung
- Freizeit gestalten
- Die körperliche Gesundheit achten
- Die Vermeidung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



Die Fortbildung wendet sich an:

Fachkräfte im Sozial- und Gesundheitswesen mit Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit emotionaler Instabilität/Borderline, Ausbildungs- und Tätigkeitsnachweise sind bei der Anmeldung erforderlich.

Betroffene, die geeignete Voraussetzungen mitbringen und ein STEPPS-Training erfolgreich beendet haben (Nachweis erforderlich).



STEPPS: Das Trainingsprogramm Das Manual

Nancee Blum, N.F. Bartels,
Don St. John, Bruce Pfohl
*Emotionale Krisen bewältigen, Probleme lösen,
Alltag gestalten, Beziehungen aufbauen*
Arbeitsbuch, Psychiatrie-Verlag

Das Organisatorische:

Informationen über Veranstalter der Fortbildung, Orte und Termine erfahren Sie unter:

[https://www.dachverband-steps.de/
unser-angebot/fur-trainerinnen/termine](https://www.dachverband-steps.de/unser-angebot/fur-trainerinnen/termine)

Sowie bei folgenden Kontaktadressen:

**DACHVERBAND
STEPPS e.V.** 

www.dachverband-steps.de

Geschäftsstelle:

Wiebke Zaniewski

info@dachverband-steps.de

Ausbildungskoordinatorin:

Andrea Vonnahme

andrea.vonnahme@dachverband-steps.de

STEPPS

Emotionale Krisen bewältigen

Probleme lösen

Alltag gestalten

Beziehungen aufbauen

Das Trainingsprogramm bei Borderline

Informationen für Trainer*innen

**DACHVERBAND
STEPPS e.V.**



www.dachverband-steps.de

Was ist STEPPS?

STEPPS steht für »Systems Training for Emotional Predictability & Problem Solving«: »Die Vorhersehbarkeit von Situationen, die Emotionen auslösen und das Problemlösen systematisch trainieren«.

Das STEPPS-Training wendet sich an Menschen, die an emotionaler Instabilität/Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden und gemeinsam mit ihren Unterstützer*innen nach Wegen suchen, im Alltag handlungsfähiger zu werden. Diese Unterstützer*innen (Angehörige, Freund*innen und professionell Helfende) werden während der Durchführung des Programmes einbezogen.

Es ist ein Trainingsprogramm, das in den USA (Iowa) entwickelt wurde und für einen Zeitraum von 20 Wochen konzipiert ist.

Steps ist kein neuer therapeutischer Ansatz, sondern versteht sich als ergänzendes Training im Kontext von psychosozialer Versorgung oder Psychotherapie und soll ein Bindeglied zwischen Bewältigungsmöglichkeiten, Selbsthilfe und Koordination der Hilfeangebote darstellen.

Die zu bearbeiteten Inhalte liegen als Manual für Betroffene und Trainer*innen vor.



Ziel des STEPPS-Trainings ist es, die Betroffenen zu befähigen, ihre persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten auszubauen und mit anderen Unterstützungsangeboten zu koordinieren.

STEPPS ist nicht als ein Psychotherapieprogramm, sondern als eine Art Seminarangebot konzipiert, vergleichbar mit einem Volkshochschulkurs. Dementsprechend wird kein Therapievertrag geschlossen, sondern die Teilnehmer erklären sich selbst gegenüber zur verbindlichen Teilnahme bereit (Selbstverpflichtung).

Das STEPPS-Training wendet sich nicht ausschließlich an Borderline-Betroffene, sondern ist ein Angebot für alle, die von einer Störung der Emotionsregulation betroffen sind. Das STEPPS-Training ist für Erwachsene gedacht. Es kann aber auch an die Bedürfnisse spezieller Zielgruppen, z.B. Menschen mit besonderem Förderbedarf oder Jugendliche angepasst werden.

Wissenschaftliche Studien zeigen verbesserte Emotionsregulation und Steuerung der Impulsivität sowie verbesserte Wahrnehmungen und Fähigkeiten in der Gestaltung von Beziehungen bei Betroffenen.

Die STEPPS-Trainer Ausbildung:

Die Ausbildung ist unterteilt in zwei Unterrichtsblöcke (STEPPS I und STEPPS II) von je zwei Tagen und ein eintägiges Kolloquium. Voraussetzung für die Teilnahme am Kolloquium ist das vorherige Absolvieren der Theorieteile I und II.

STEPPS Theorieteil I

16 Unterrichtseinheiten beinhalten:

- Theorie zur Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Grundlagen zum Behandlungsprogramm STEPPS
- Haltung und Fähigkeiten der STEPPS-Trainer*innen
- Voraussetzungen für das Setting und das STEPPS-Programm
- Vorstellung der ersten Trainingseinheiten mit Übungen und Rollenspielen
- Vorstellung des Manuals

STEPPS Theorieteil II

16 Unterrichtseinheiten beinhalten das komplette STEPPS-Programm/Manual in:

- Theorie
- Demonstrationen und praktischen Übungen/ Rollenspielen
- Planung von Praxisprojekten

Kolloquium/Zertifikat

Das Kolloquium schließt sich nach ca. 3 Monaten an die beiden Theorieteile an. Die Teilnehmer*innen präsentieren erste Beispiele für eine Umsetzung von STEPPS in ihr Tätigkeitsfeld. Nach erfolgreichem Kolloquium erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat und werden als qualifizierte STEPPS-Trainer*innen im Register des Dachverbandes geführt.

