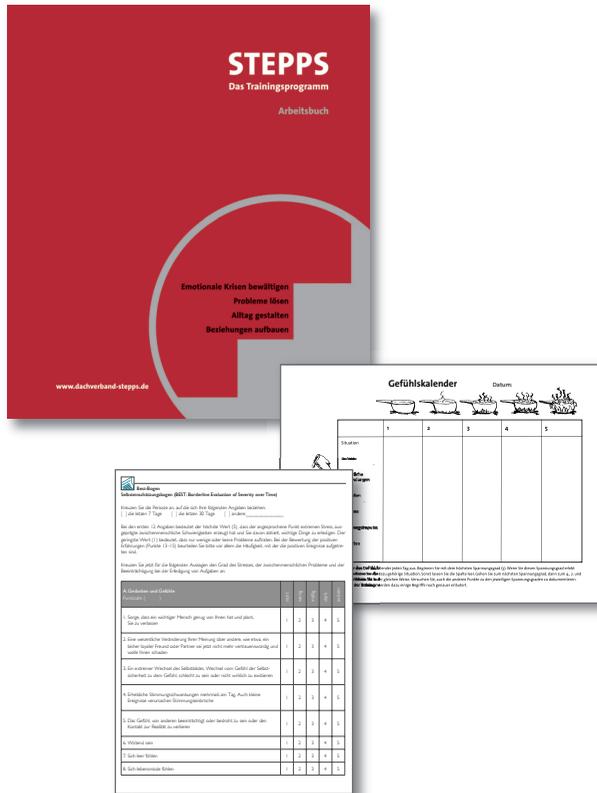


## Das Material:

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 Zeiten erhalten Sie auf der STEPPS-Website: [www.dachverband-steps.de](http://www.dachverband-steps.de) sowie bei folgenden Kontaktadressen:

**DACHVERBAND  
STEPS e.V.**   
[www.dachverband-steps.de](http://www.dachverband-steps.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: [steps@rahn76.de](mailto:steps@rahn76.de)  
[www.dachverband-steps.de](http://www.dachverband-steps.de)

**Fortbildung:**  
**LWL-Klinik Warstein**  
Monika Stich, Leitung Fort- und  
Weiterbildungszentrum,  
Franz-Hegemann-Str. 23  
59581 Warstein,  
Telefon: 0 29 02/82-10 60

# STEPS

Emotionale Krisen bewältigen  
Probleme lösen  
Alltag gestalten  
Beziehungen aufbauen

**Das Trainingsprogramm bei Borderline**

**Informationen für Betroffene**

**DACHVERBAND  
STEPS e.V.**   
[www.dachverband-steps.de](http://www.dachverband-steps.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 einer Trainerin und einem Trainer geleitet.

Das Training kann in der Klinik begonnen und dann ambulant weiter geführt werden, aber auch in Wohnheimen oder als rein ambulantes Angebot wahrgenommen werden.

### 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.
- Fertigkeitstraining 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:

- 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

