



STEPPS

Fertigkeitentraining

Trialogische Vernetzung im Bereich der
Borderline Persönlichkeitsstörung
Köln 12.10.2019

Baustellen

- Ermöglichung einer konstruktiven lösungsorientierten Zusammenarbeit
- Zugang zu komplexen therapeutischen Angeboten
- Transfer von Therapieergebnissen
- Langfristige ambulante Betreuung
- Berücksichtigung von Komorbidität (Abhängigkeit)
- Erhalt und Aufbau sozialer Netze und die Sicherstellung der Teilhabe
- Vermeidung von Langzeitfolgen



Folgen der Borderline Störung

- Die krankheitsspezifischen Symptome werden von den meisten Betroffenen im Laufe der Zeit überwunden
- Die Langzeitfolgen der Erkrankung können allerdings gravierend sein im Hinblick auf die:
 - Soziale Integration
 - Die berufliche Entwicklung
 - Die körperliche Gesundheit

Grundannahme beim Fertigkeitentraining





- **Persönlichkeitsstörungen** basieren auf Fertigkeitenstörungen (Funktionsstörungen) und betreffen daher lediglich Teilaspekte der Person
- Die **Borderline Persönlichkeitsstörung** wird als eine Störung der Regulation von Emotionen und Verhalten verstanden
- Die vermittelten Fertigkeiten zielen auf die Korrektur des **Selbstbildes** und die Verbesserung der **zwischenmenschlichen Beziehungen**

Aufgaben bei der Hilfe bei der Borderline Erkrankung



- Ausgewogene Verteilung der Aktivität und Verantwortung
- Suche nach einem gemeinsamen und hilfreichen Umgang mit Stress
- Konstruktives Nutzen von Emotionen in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Reduktion von gegenseitigen Irritationen
- Vermeidung von ungewollter Verstärkungen ungünstiger Lösungen bei der Bewältigung der Erkrankung



Borderline Betroffene
profitieren nicht
selbstverständlich von den
ihnen angebotenen Hilfen. Sie
müssen zunächst lernen, die
Hilfen zu akzeptieren und
optimal zu nutzen.

Im Umgang mit Borderline Kranken tragen Betroffene und Helfer gleichermaßen **Verantwortung** für die Beziehung. Den Beitrag, den die Beteiligten zur Lösung der Probleme und für eine positive Entwicklung leisten muss dazu konkret **ausgehandelt** werden.



Welchen Prinzipien sollte die Hilfe folgen

- **Koordinierte Intervention** auf verschiedenen Ebenen
- Konzentration auf die Kernbereich **Selbstbild** und **zwischenmenschliche Fertigkeiten**
- Gültigkeit **allgemeiner Wirkfaktoren** der Hilfe
- Die Art der Hilfe lässt sich in **spezifische Phasen** aufteilen
- Die Hilfe dient der **Veränderung**

Therapiephasen

1. Sicherung und **Krisenmanagement**
2. **Stabilisierung und Containing (Stresstoleranz)**
3. **Stärkung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit**
 - a. Zur Reduktion der Selbstschädigung
 - b. Zur Kontrolle von Stimmungseinbrüchen
 - c. Suche und Beseitigung von Triggern
4. **Klärung und Veränderung**
(vor allem im Rahmen der therapeutischen Beziehung möglich)
 - a. Identifikation von Mustern und deren Bedingungen
 - b. Klärung der Erfahrungen mit den jeweiligen Mustern
 - c. Suche nach Alternativen
 - d. Konsolidierung und Generalisierung
5. **Integration und Synthese (Abschluss)**



STEPPS

System Training for Emotional Predictability and Problem Solving



Beginn des Programms 1995. Überarbeitung 2002 durch Blum, St. John und Pfohl University of Iowa

Das gegenwärtige Programm beinhaltet zwei Phasen:

1. **Basic Skills** Fertigkeitstraining in der Gruppe.
Dauer 20 Wochen
2. **STAIRWAYS** Programm für Fortgeschrittene mit einer Dauer von einem Jahr mit 2 Treffen im Monat

Intention des Programms

- **Ziel des Programms** ist es, Borderline Kranke in die Lage zu versetzen, zusammen mit den Therapeuten, Freunden und Angehörigen über eine gemeinsame Sprache klar über die Krankheit und die notwendigen Schritte zu deren Bewältigung zu kommunizieren.

STEPPS ist ein Fertigkeiten (Skills) Training



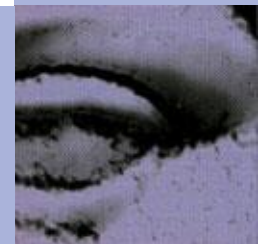
- Die Teilnehmer lernen spezifische Fertigkeiten im **Umgang mit Emotionen**
- und bei der **Steuerung des Verhaltens.**
- Dem **Helferteam** (Professionelle Helfer, Freunde und Angehörige) wird ermöglicht, die neu erworbenen Fertigkeiten zu stützen und zu fördern.
- Dadurch sollen die Betroffenen in die Lage versetzt werden, die **Hilfen optimal zu nutzen** und mit den Unterstützern zu kooperieren.

Die drei Schritte des Programms



- 1. Die Krankheit erkennen und annehmen (1. und 2. Woche)**
Erkennen welche Gefühle und Verhaltensweisen mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden können.
- 2. Fertigkeitstraining zum Umgang mit Emotionen (3.-12. Woche)**
Erlernen der fünf Basisfertigkeiten zur Bewältigung der kognitiven und emotionalen Effekte der Erkrankung.
- 3. Verhaltenstraining (13.-20. Woche)**
Erlernen von 8 Bereichen von Verhaltensfertigkeiten, die von dem Betroffenen gemeistert werden müssen, um die Kooperation mit der sozialen Umgebung aufrecht zu erhalten.

Das Gruppenprogramm zu Basis Fertigkeiten (Basic Skills)



1. Schritt	2. Schritt	3. Schritt
<p>Einführung in die Gruppe</p> <p>Vereinbarungen</p> <p>Die Krankheit erkennen und annehmen</p> <p>Die Instrumente von STEPPS</p> <p>Schema</p>	<p>Distanzieren</p> <p>Kommunizieren</p> <p>Gedanken hinterfragen</p> <p>Sich ablenken</p> <p>Probleme bewältigen</p>	<p>Ziele setzen</p> <p>Essen</p> <p>Schlafen</p> <p>Bewegung</p> <p>Freizeit gestalten</p> <p>körperliche Gesundheit</p> <p>Vermeidung von Missbrauch und Selbstschädigung</p> <p>Beziehung gestalten</p>

Ergänzungen

- Tätig werden
- Tätig bleiben
- Elternschaft

Besondere Anwendungen

- Handlungsorientierte Fassung
- AbEr Fassung für Betroffene mit zusätzlicher Adipositas

STAIRWAYS Themen

- S** Setting Goals (Ziele setzen)
- T** Trying new Things (Neues ausprobieren)
- A** Anger Management (Umgang mit Wut)
- I** Impulsivity Control (Impulskontrolle)
- R** Relationship Behavior (zwischenmenschliches Verhalten)
- W** Wirting a Script (schwierige Situationen vorbereiten)
- A** Assertivness Training (Selbstbehauptungstraining)
- Y** Your Choices (sich zwischen Alternativen entscheiden)
- S** Staying on track (am Ball bleiben)