



STEPPS



Emotionale Krisen bewältigen,
Probleme lösen, Alltag gestalten,
Beziehungen aufbauen

Das Training bei Borderline
Köln, den 25.3.2017

Langzeitverlauf der Borderline Störung



Von den 290 Personen wurden 275 auch nach zehn Jahren erneut kontaktiert; es fand sich dabei für die BPS *eine stetige Progression der Remissionsrate* bis zu einem Wert von *88% nach zehn Jahren* (Zanarini et al. 2006).

Langzeitfolgen der BPS



- Suizidraten steigen mit Alter (!)
- Soziale Integration mangelhaft, Arbeitsintegration unzureichend
- Medizinische Probleme:
 - Chronic Fatigue
 - Fibromyalgie
 - Metabolisches Syndrom (30% BMI>30)
 - Orthopädische Probleme

Baustellen



- Transfer von Therapieentwicklungen
- Zugang zu komplexen therapeutischen Angeboten
- Langfristige ambulante Betreuung
- Berücksichtigung von Komorbidität (Abhängigkeit)
- Erhalt und Aufbau sozialer Netze
- Vermeidung von Langzeitfolgen



Kernprobleme bei der Hilfe für Borderline Kranke



- **Aktive Passivität**
Borderline Kranke fragen aktiv Hilfe nach, haben aber selbst eher passive Lösungsansätze
- **Anfälligkeit für emotionalen Stress**
 - **Wechselnde oder schwankende Kompetenz**
Die Kompetenz ist vom Stressniveau abhängig, das bei Borderline Kranken starken Schwankungen ausgesetzt ist
 - **Verzögerte Rückbildung eines hohen Stressniveaus**
Borderline Kranke brauchen länger, um eine Stressreaktion zu bewältigen
 - **Unzureichende oder unvollständig Auswertung von Erleben**
Borderline Kranke können Erfahrungen, die sie unter Stress machen (etwa Krisen) nicht umfangreich auswerten
- **Induktion starker Affekte bei Bezugspersonen**
Borderline Kranke übertragen innere Spannungszustände auf ihre Umgebung und lösen damit starke emotionale Reaktionen aus.
- **Häufige und nicht gut kontrollierbare Irritationen durch Umgebungsreize**
Borderline Kranke können sich oft nicht ausreichend von Umgebungseinflüssen abgrenzen und reagieren schnell irritiert und verunsichert vor allem auf für sie unklare Konstellationen.



Themen der Einführung



1. Grundlagen und Prinzipien von STEPPS
2. Die Einsatzmöglichkeiten von STEPPS
3. Der theoretische Hintergrund des Programms
4. Die Themen von STEPPS
5. Die Gruppenzusammensetzung
6. Der Ablauf von STEPPS
7. Die Gestaltung der Gruppenstunden
8. Die Materialien
9. Die Aufgaben des Trainers
10. Die wichtigen Instrumente
11. Internet, Projekte, Forschung
12. Stairways



1. Grundlagen und Prinzipien von STEPPS





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



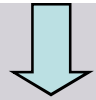
- **Ziel des Programms** ist es, Borderline Kranke in die Lage zu versetzen, zusammen mit den Therapeuten, Freunden und Angehörigen über eine gemeinsame Sprache klar über die Krankheit und die notwendigen Schritte zu deren Bewältigung zu kommunizieren.



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.

↓ 2. Die Einsatzmöglichkeiten von STEPPS

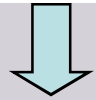




STEPPS kann mit anderen Hilfen kombiniert werden I



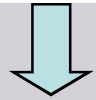
- STEPPS ergänzt bereits vorhandene Hilfen und ist kein umfassendes Programm zur Therapie der Borderline-Störung.
- STEPPS kann mit verschiedenen Hilfearten kombiniert werden (etwa einer Psychotherapie). Der konstruktive Umgang der Betroffenen mit Hilfe ist ein zentrales Ziel von STEPPS.
- Die Teilnahme an der STEPPS-Gruppe kann den individuellen Behandlungsbedarf der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verringern.



STEPPS kann mit anderen Hilfen kombiniert werden II



- Zum **Helferteam** gehören neben den professionellen Helfern auch **Angehörige und Freunde**.
- Die Betroffenen werden ermutigt, sich bei Unterstützungsbedarf an **verschiedene Personen** ihres Umfelds zu wenden und sich nicht nur auf eine Einzelbeziehung zu konzentrieren.
- Der/die Therapeut(in) sollte jedoch der Teilnahme zustimmen und idealerweise bereit sein, jede Woche das STEPPS-Material zusammen mit dem Klienten zu besprechen.



Anpassungsmöglichkeiten



- STEPPS kann an eine Vielzahl von Settings angepasst werden, etwa stationäre und tagesklinische Behandlungen, Rehamaßnahmen und Entwöhnungen.
- Je nach Zeitrahmen und den intellektuellen Ressourcen der Teilnehmer(innen) können Lektionen in kürzere Einheiten aufgeteilt und die Anzahl der Treffen angepasst werden.
- Bei stationär behandelten Patienten können Teile des Programms auch zur Überprüfung der Eignung der Klienten und zu deren Vorbereitung auf das Programm genutzt werden.



Brainstorming zu den Einsatzmöglichkeiten von STEPPS



- **Stationärer Kontext**
 - Interesse wecken
 - Instrumente anwenden
 - Einzelne Elemente nutzen
- **Nachsorgeeinrichtung, stationäre Eingliederungshilfe, betreutes Wohnen**
 - Verbesserung der Zusammenarbeit, Vorbereitung
 - Begleitung sichern
 - Vernetzen von Helfern
- **Ambulanz und Praxis**
 - Gruppenangebot zu Ergänzung der Einzeltherapie
- **Schule und Jugendhilfeeinrichtungen**
 - Zur Verbesserung der Kompetenz im Umgang mit Stress und Emotionen



Einsatzvarianten



STEPPS kann als strukturiertes **Programm** wie auch als **Werkzeugkasten** genutzt werden. Für die verschiedenen artigen Anwendungsbereiche stehen komplette **Varianten** (etwa ein handlungsorientierte Ausgabe) und spezielle **Module** (etwa für die Arbeitsintegration) zur Verfügung.



3. Der theoretische Hintergrund



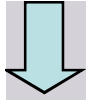


Grundannahme zur Krankheit



- **Persönlichkeitsstörungen** basieren auf Fertigkeitenstörungen und betreffen daher lediglich Teilaspekte der Gesamtpersönlichkeit
- Die **Borderline Persönlichkeitsstörung** wird als eine Störung der Regulation von Emotionen und Verhalten verstanden





Die Borderline Störung zeigt
sich im Umgang mit
Emotionen und in der
Steuerung des Verhaltens

Elemente der Verhaltenssteuerung



Struktureller Aspekt

Dynamischer Aspekt

Schemata

Emotionen

Trigger

Gedächtnis

Exekutive Funktionen

Handlungskonzepte

automatisch

erregend

Verhalten

reflektiert

beruhigend

Motivationssysteme

Bindungsbedürfnis

Selbstwertsicherung

Sicherheit/Kontrolle

Aversion/Annäherung

Selbstwirksamkeitserwartung

Reaktionserwartung

Ergebniserwartung

Ziele Erwartungen



Kernelemente der Behandlung



- Therapierahmen
 - Therapievertrag
 - Kontextbedingungen der Behandlung
- Generelle therapeutische Strategien
 - Förderung und Sicherstellung der **Zusammenarbeit**
 - Aufrechterhaltung der therapeutischen **Kontinuität**
 - Bereitstellung von **Wertschätzung** (Validation)
 - Förderung der **Motivation** (zur Veränderung)
- Spezifische therapeutische Strategien (abhängig von der Phase)



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 lässt sich vor vor
allem in den ersten drei Phase
der Bewältigung der
Borderline Störung nutzen**



4. Die STEPPS Themen





Das Gruppenprogramm zu Basis Fertigkeiten (Basic Skills)



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



5. Gruppenzusammensetzung





Teilnehmerauswahl

Fragen zur Gruppenfähigkeit



- Finden sich die Probleme des Teilnehmer im Programm wieder (Borderline Diagnose)?
- Passt der potentielle Teilnehmer in die Gruppe (Vermeidung zu großer Kompetenzunterschiede)?
- Kann der potentieller Teilnehmer lernen, eine längere Zeit mit anderen Gruppenmitglieder zu verbringen?
- Ist der potentielle Teilnehmer in der Lage, sich mit Themen zu beschäftigen, die über seine persönlichen Probleme hinaus gehen?



Anforderungen an die Teilnehmer



- Die Teilnehmer sollten in der Lage sein bei einem vorgegebenen Thema zu bleiben und konstruktive Kritik annehmen können.
- Die Teilnehmer sollten akzeptieren können, dass auch die anderen Gruppenteilnehmer Probleme haben.
- Auch wenn es bei der Störung zu verzerrten Wahrnehmungen kommt, sollte der Teilnehmer den Positionen anderer Teilnehmern Respekt entgegen bringen können.



Ausschlusskriterien

- Menschen, die stark selbstbezogen sind, können sich als ungeeignet für STEPPS erweisen.
- Gewaltandrohungen und Einschüchterungsversuche gehören nicht in die STEPPS-Gruppe.
- Drogen- und Alkoholkonsum machen eine Teilnahme unmöglich. Klienten mit Suchtproblemen werden zu einer Therapie aufgefordert, die eine Abstinenz während des STEPPS-Programms sicherstellt.
- Auch Klientinnen und Klienten mit einer ernsthaften Ess-Störung müssen für eine ausreichende Begleittherapie sorgen.



Durchführung einer Einführungsveranstaltung

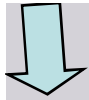


- Informationsveranstaltung für Interessierte
- Vorgespräche
- Aktives Ansprechen von Betroffenen
- Einrichtungsbezogene geschlossene Gruppen
- Einrichtungsübergreifende Gruppen



6. Der Ablauf von STEPPS

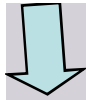




Gruppentraining in Seminarform



- Das Programm bietet wöchentlich stattfindende zweistündige Sitzungen mit zwei Trainern und sechs bis zehn Teilnehmern.
- Die Trainingsteilnehmer erhalten ein **Arbeitsbuch**, das sie bei jedem Termin mitbringen sollen (Das Arbeitsbuch stellt auch nach dem Training eine wichtige Ressource dar).
- Die Teilnehmer(innen) werden ausdrücklich dazu angehalten, ihre Unterlagen den Bezugspersonen aus ihrem Umfeld zu zeigen.



Gruppentraining in Seminarform



- Gruppen sollten sich möglichst an das Konzept halten.
- Man sollte vermeiden, sich in individuelle Belange und Erzählungen über zurückliegende Traumata zu verstricken, außer sie passen zum momentanen Gruppenthema.
- Der Fokus sollte auf dem Erwerb von Fertigkeiten liegen und nicht auf dem Löschen von Feuern. Krisen sollten nicht in der Gruppe bewältigt werden, sondern auf einem anderen Weg.



Verhalten in der Gruppenstunde

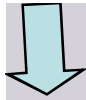


- Berichte über Suizidgedanken, Selbstverletzungen u. ä. werden in den Zusammenhang mit dem Gruppenthema gebracht und mit dem Hinweis auf die erlernten Fertigkeiten begegnet.
- Besteht akute Suizidalität sollte der Teilnehmer die Gruppe verlassen und sich an einen Psychiater oder andere Krisenhelfer wenden.

Verhalten in der Gruppenstunde



- Gruppenteilnehmer werden fortlaufend ermuntert, die vermittelten Fertigkeiten anzuwenden.
- Die Gruppenteilnehmer dürfen auch untereinander Kontakt zu pflegen, sollen aber Cliquenbildungen vermeiden
- Das Mitbringen von persönlichen Material (Bilder, Gedichte etc.) ist erwünscht. Das Material sollte zum Thema der Stunde passen
- Während der Gruppenstunde ist es den Teilnehmern erlaubt, jederzeit eine kleine Auszeit zu nehmen.



7. Die Gestaltung von Gruppenstunden



- Der Ablauf einer Gruppenstunde folgt einem wiederkehrenden Plan
- Die Gruppe wird durch eine Pause unterbrochen, die von einer Entspannungs-/Achtsamkeitsübung begleitet ist
- Es werden Texte, Gedichte gelesen, Arbeitsblätter eingeführt und Hausaufgaben besprochen



8. Materialien



- Arbeitsbuch
- Leitlinien für den Trainer
- Die Internet Seite
- Unterlagen für das Seminar der Helferteams



9. Aufgaben des Trainers



- Jede Gruppe sollte möglichst von 2 Trainern geleitet werden.
- Die Trainer legen die Regeln fest und beurteilen, ob die Teilnehmer die Grenzen einhalten.
- Die Trainer treten nicht als Experten auf. Die Lösungen sollen von den Gruppenteilnehmern gesucht werden.
- Die Trainer leisten keine individuelle Therapie während der Gruppenstunde.



10. Instrumente



- Gefühlskalender
- Fertigkeitsdokumentation
- Best Bogen und Kurve
- Meine Ziele von STEPPS
- Anleitung für das Helferteam
- Erhebungsbogen zur Gruppenentwicklung



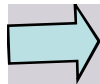
Datum: _____

Gefühlskalender



	1	2	3	4	5
Ereignis	Freund ist zu spät	Freund ist zu spät	Freund ist zu spät	Freund ist zu spät	Freund ist zu spät
Gefühle	entspannt, glücklich	ängstlich, nervös, gereizt	ärgerlich; frustriert	wütend, suizidal	kochend, verlassen
Körperreaktionen		Muskeln spannen sich an	Bauchschmerzen	schwitzen, Übelkeit	zittern, Herzklopfen
Gedanken	Alles ist gut!	Er ist schon wieder zu spät!	Er kommt nie zurück!	Er hat eine Andere!	Ich werde nie eine andere Beziehung haben!
Schemata		Trennungsangst	Trennungsangst	Trennungsangst	Trennungsangst Minderwertigkeit
Handlungsdruck		im Büro anrufen;	zum Büro gehen	Selbstschädigung	Selbstverletzung
Verhalten	Musik hören, lesen	Handy anrufen; rumhängern	Büro, ^{seine} Familie, Freunde anrufen	weinen, nach Klinge suchen	schreien, Sachen werfen, schneiden

Füllen Sie den Gefühlskalender an jedem Tag aus. Beginnen Sie mit dem höchsten Spannungsgrad. Wenn Sie diesen Spannungsgrad erlebt haben, notieren Sie das dazugehörige Ereignis. Ansonsten lassen Sie die Spalte leer. Gehen Sie dann zum niedrigsten Spannungsgrad, dann zum 4., 2. und 3. und verfahren Sie in der gleichen Weise. Versuchen Sie auch die anderen Punkte zu den jeweiligen Spannungsgraden zu dokumentieren. Im Laufe des Trainings werden dazu einige Begriffe noch genauer erläutert.



Fertigkeiten-Dokumentation

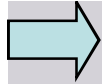
Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers: _____

Notieren Sie die Fertigkeiten, die Sie in dieser Woche angewandt haben.

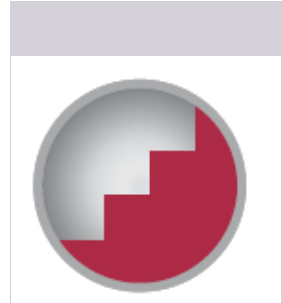


Fertigkeiten, um Emotionen zu regulieren	Datum						
1. Distanz finden: einen Schritt zurücktreten							
2. Kommunizieren, da über sprechen							
3. Gedanken hinterfragen: anders darüber denken							
4. Sich ablenken: das Zentrum der Aufmerksamkeit wechseln							
5. Probleme bewältigen							

Verhaltensfertigkeiten	Datum						
1. Medikamente wie verordnet eingenommen							
2. Entspannungstechniken angewendet							
3. Aktivitäten zur Beruhigung unternommen							
4. Aktivitäten zum Ablenken unternommen							
5. Gefühlskalender ausgefüllt							
6. Mitglied des Helferteams angesprochen							
7. Ausgewogen ernährt							
8. Ausreichend geschlafen							
9. Ausreichend bewegt							
10. Auf die körperliche Gesundheit geachtet							
11. Freizeitaktivitäten unternommen							
12. Selbstverpflichtendes Verhalten umsetzen							
13. Fähigkeiten zur Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen angewendet							



Anleitung für das Helferteam



Wie gehe ich auf eine emotional instabile Person ein?

Stichworte für Helferteams

Fragen Sie die den Betroffenen:

1. Wie hoch ist deine Spannung auf dem Gefühlskalender (1-5)?
2. Hast du dein Arbeitsbuch genutzt?
3. Welche Fertigkeiten kennst du in dieser Situation anzuwenden? Wie wist du sie anzuwenden?
4. Wenn der Betroffene sich bei der letzten Frage nicht sicher ist, fragen Sie nach jeder in der folgenden Liste aufgeführten Fertigkeit.

Fertigkeiten, um Emotionen zu regulieren:
1. Distanz finden: einen Schritt zurücktreten
2. Kommunizieren: darüber sprechen
3. Gedanken hinterfragen: anders darüber denken
4. Sich ablenken: das Zentrum der Aufmerksamkeit wechseln
5. Probleme bewältigen
Verhaltensfertigkeiten:
1. Medikamente wie verordnet eingenommen
2. Entspannungstechniken angewendet
3. Aktivitäten zur Beruhigung nachgegangen
4. Aktivitäten zum Ablenken unternommen
5. Gefühlskalender ausgefüllt
6. Mitglied des Helferteams angesprochen
7. Ausgewogen ernährt
8. Ausreichend geschlafen
9. Ausreichend bewegt
10. Auf die körperliche Gesundheit geachtet
11. Freizeitaktivitäten unternommen
12. Selbstschädigendes Verhalten vermieden
13. Fähigkeiten zur Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen angewendet

11. Verschiedenes



- Der Internetauftritt
- Projekte
- Forschung
- Ausbildung
- Erfahrungsbericht

STEPPS Projekte



- Handlungsorientierte Fassung
- Sitzungen zur beruflichen Integration
- Borderline und Elternschaft
- Leben im Wohnheim oder betreutem Wohnen

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



- » Über STEPPS
 - » Was ist STEPPS?
 - » Für wen ist STEPPS?
- » Für Trainer/innen
- » Für Lehrtrainer/innen
- » Informationen
- » Arbeitsmaterialien
- » Dachverband
- suchen...

Über STEPPS

Herzlich willkommen bei STEPPS

STEPPS

- Steht für Systematic Training for Emotional Predictability & Problem Solving und bedeutet so viel wie „Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren“.
- Ist ein Trainingsprogramm, das in den USA (Iowa) entwickelt wurde und über einen Zeitraum von 20 Wochen läuft.
- 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.
- Wendet sich an Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und bezieht die Helferteams der Betroffenen (Angehörige, Freund/innen und professionelle Helfer) ein.
- Liegt als [Manual](#) für Betroffene und Trainer/innen vor.

Der [Dachverband Stepps e.V.](#) hat sich die Implementierung von STEPPS in klinischen und nichtklinischen Einrichtungen zum Ziel gesetzt.

Wenn Sie Interesse an einer Trainer/innenausbildung haben, erhalten Sie [hier](#) weitere Informationen. Arbeitsmaterialien für Betroffene und Trainer/innen finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen

...über STEPPS bekommen Sie bei:

Trainerhandbuch



Nancee Blum, N. F. Bartels, St. John, B. Pfohl: [STEPPS: Das Trainingsprogramm bei Borderline - Emotionale Krisen bewältigen, Probleme lösen, Alltag gestalten, Beziehungen aufbauen. Trainerhandbuch.](#)

Das Trainerhandbuch ist in den Kosten der Ausbildung enthalten, kann aber auch eigenständig beim Psychiatrie-Verlag bestellt werden.

STEPPS: Untersuchungen zeigen eine positive Auswirkung auf die Borderline Persönlichkeitsstörung

Studie	Patienten	Ergebnisse
Unkontrollierte Studien		
Blum et al, 2002	52 Patienten (ambulant); 94% weiblich; Durchschnittsalter 33	Signifikante Verbesserung bei der Symptomatik (BEST) im BDI und im PANAS (negative Affekte)
Black et al, 2008	12 weibliche Gefängnisinsassen Durchschnittsalter 35	Signifikante Verbesserung bei der Symptomatik (BEST) im BDI und im PANAS (negative Affekte)
Freije et al, 2002	85 Patienten; 91% weiblich Durchschnittsalter 32	Signifikante Verbesserung der Symptomatik und SCL-90 Skalen Angst, Depression und zwischenmenschliche Empfindlichkeit
Shanks et al, 2011	271 Teilnehmer von STEPPS Workshops 77,5% Frauen 38,4% Sozialarbeiter; 20,7% Gesundheitsberater; Psychologen 9,2%; Erfahrungen mit Borderline Patient über durchschnittlich 8 Jahre	Signifikante Verbesserung der Empathie gegenüber Borderline Patienten, größeres Verständnis für deren Probleme und Selbstwertstörungen. Signifikant höhere Bereitschaft, mit Borderline Kranken zu arbeiten
Kontrollierte Studien		
Blum et al, 2008	165 erwachsene Patienten mit einer Borderline Störung. Gruppe 1: STEPPS Training + Standardbehandlung Gruppe 2: Standardbehandlung alleine	Gruppe 1 signifikant größere Fortschritte im ZAN BDP Gesamtscore, Impulsivität, negativer Affekt, Stimmung und globale Funktion
van Wel, 2007	79 erwachsene Patienten mit einer Borderline Störung. Gruppe 1: STEPPS Training + Standardbehandlung Gruppe 2: Standardbehandlung alleine	Signifikante größere Fortschritte im globalen Score des SCL-90, bei den Krankheitssymptomen am Ende der Behandlung und 6 Monate später

DACHV

STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Ausbildung



- Für die Durchführung von STEEPS ist eine therapeutische Ausbildung und Erfahrungen mit Gruppen hilfreich aber nicht Voraussetzung
- Die Ausbildung umfasst 5 Einheiten für STEEPS und 2 Einheiten für STAIRWAYS

12. STAIRWAYS



Stufe II des Fertigkeitentrainings

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 Writing a Script (schwierige Situationen vorbereiten)
- A Assertivness Training (Selbstbehauptungstraining)
- Y Your Choices (sich zwischen Alternativen entscheiden)
- S Staying on track (am Ball bleiben)

Was bleibt von STEPPS?



- Zielgruppe: Teilnehmer/innen die an STEPPS teilgenommen haben
- Die Basisfertigkeiten, die in STEPPS trainiert wurden, werden weiter ausgebaut.
- Zielsetzung wird zentraler Bestandteil von STAIRWAYS sein.
- Bestbogen und Gefühlskalender werden weiter genutzt werden.

Wie funktioniert STAIRWAYS?



- 2 Sitzungen pro Monat à 2 Stunden.
- Es gibt 9 Themenschwerpunkte/Fertigkeiten und eine optionale Feriensitzung, die sich auf 24 – 25 Gesamtsitzungen verteilen.
- Ein Durchlauf des Gesamtprogramms dauert etwa 12 Monate.
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich, theoretisch können also jederzeit neue Mitglieder zur Gruppe dazukommen und diejenigen die alle Fertigkeiten von STAIRWAYS erarbeitet haben, können dann das Programm wieder verlassen, sie können aber auch weiter im Programm bleiben, wenn sie ihre Fertigkeiten noch weiter vertiefen möchten.

Ziele von STAIRWAYS



- Ziel von STAIRWAYS ist es, Fertigkeiten für ein zufriedeneres Leben zu erlernen, zu neuen Ufern aufzubrechen und den Mut zu finden Dinge wieder in Angriff zu nehmen, die wegen der Erkrankung in den Hintergrund getreten sind oder neue Ideen zu entwickeln.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Ziele setzen



- 1. + 2. Sitzung
 - BEST Bogen Entspannungssitzung
1. problematische Bereiche identifizieren
 2. sich ein Ziel setzen
 3. Unterziele festlegen
 4. sich die erfolgreiche Umsetzung des Ziels vorstellen
 5. Aufschübe vermeiden
 6. Fortschritte einschätzen und das Ziel anpassen

STAIRWAYS – Rahmenplan: Neues ausprobieren



- 3. + 4. Sitzung
 - BEST Bogen Entspannungssitzung
1. Was passiert wenn ich Neues ausprobiere?
 2. Vor- und Nachteile abwägen. Ideen entwickeln → der eigene Fortschritt wird im Verlauf des Trainings immer wieder gemeinsam überprüft.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Umgang mit Wut



- 5.-7. Sitzung
- BEST Bogen Entspannungssitzung
- 1. Wut ein natürliches Gefühl.
- 2. Wut und Kontrolle.
- 3. Gesundheitliche Folgen unterdrückter Wut.
- 4. Mit Wut so umgehen, dass man sich und anderen nicht schadet.
- 5. Situationen erkennen die Wut auslösen. Distanzieren.
Über Wut sprechen, Wut hinterfragen.
Krisenmanagement

STAIRWAYS – Rahmenplan: Impulskontrolle



- 8. - 10. Sitzung
- BEST Bogen Entspannungssitzung
- 1. Gewohnheiten die einem selbst schaden erkennen.
- 2. Sich Ausrutscher und Rückfälle verzeihen und als Signale verstehen.
- 3. Auslöser erkennen.
- 4. Ablenkungs-techniken erweitern.
- 5. Aktiv handeln, nicht reagieren. Eigene Stärken und Kraftreserven erkennen.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Zwischenmenschliches Verhalten



- 11. - 15. Sitzung
- BEST Bogen Entspannungssitzung
- 1. Vertrauen. Konflikte. Regeln für einen fairen Streit.
- 2. Die eigenen Strategien und die anderen Personen beobachten. Verzeihen und die Bedeutung von Verzeihen für den eigenen Gesundungsprozess.
- 3. Alles-oder- Nichts-Denken verändern.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Vorbereitung auf schwierige Situationen



- 16. + 17. Sitzung
 - BEST Bogen Entspannungssitzung
1. Erkennen, welche Situationen emotionale Krisen auslösen. Schutzstrategien im Vorhinein entwickeln und anwenden.
 2. Ein Skript/ Drehbuch für die Situationen entwerfen.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Selbstbehauptungstraining



- 18. - 20. Sitzung
- BEST Bogen Entspannungssitzung
- Selbstbehauptende Verhaltensweisen erarbeiten. Für die eigenen Rechte eintreten, ohne die anderer zu verletzen. Nein sagen lernen, mit dem Nein eines anderen umgehen lernen.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Sich zwischen Alternativen entscheiden



- 21. + 22. Sitzung
 - BEST Bogen Entspannungssitzung
1. Gesunde Entscheidungen treffen, sich gegen ungesunde Entscheidungen entscheiden. Beispiele betrachten in denen Entscheidungen gut gelungen sind.

STAIRWAYS – Rahmenplan: Am Ball bleiben



- 23. + 24. Sitzung
- BEST Bogen Entspannungssitzung
- 1. Recovery/ Gesundheit. Wie gelingt es im Leben weiterhin die Balance zu halten. Wissen um ungesunde Beziehungs-strukturen einsetzen und sich für Alternativen entscheiden. Sich erlauben, sich gut um sich selbst zu kümmern. Um Hilfe bitten, wenn es nötig ist.