

## KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Tel.: (030) 67 41 - 0

Fax: (030) 67 41 - 50 09

E-Mail: [hedwigshoehe@alexianer.de](mailto:hedwigshoehe@alexianer.de)

Internet: [www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de](http://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de)

## KONTAKT ZUR STEPPS-GRUPPE

Lisa Zimon

Tel.: (030) 67 41 - 2987

E-Mail: [l.zimon@alexianer.de](mailto:l.zimon@alexianer.de)

Vanessa Hommes

Tel.: (030) 67 41 - 3033

E-Mail: [v.hommes@alexianer.de](mailto:v.hommes@alexianer.de)

Stand: Januar 2025



## STEPPS

Trainingsprogramm für Menschen mit emotionaler Instabilität bei Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)



**Probleme lösen**  
**Beziehungen verbessern**  
**Alltag bewältigen**



## DAS TRAININGSPROGRAMM BEI BORDERLINE INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE

### 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 maximal zehn Personen.

Das Seminar wird in der Regel von zwei Trainerinnen 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. Für die Teilnahme an der Gruppe benötigen Sie eine Heilmittelverordnung für Ergotherapie, die Sie bei Ihrem niedergelassenen Psychiater\*in/Neurolog\*in oder Hausärzt\*in bekommen.

### 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

Für die Teilnahme ist es erforderlich, an der Infoveranstaltung teilzunehmen, die circa einen Monat vorher startet. Bitte wenden Sie sich dazu an unsere STEPPS-Trainerinnen.

Teilnehmer\*innen des STEPPS-Trainingsprogramms erhalten einen Ordner mit Arbeitsmaterialien, die im Seminar besprochen und überwiegend zu Hause bearbeitet werden können. Preis: 45,00 Euro