

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

im Zentrum AktionsRaum

STEPPS

Ein Trainingsprogramm für Menschen mit einer **Borderline-Persönlichkeitsstörung**

STEPPS steht für **S**ystematic **T**rainning for **E**motional **P**redictability & **P**roblem **S**olving, womit das systematische Trainieren der emotionalen Stabilität und die Befähigung zur Problembewältigung gemeint sind. Es ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Fertigkeiten-Training, in dem die Borderline-Persönlichkeitsstörung als Beeinträchtigung der Regulation von Emotionen und Verhalten verstanden wird.

Hier können spezifische Fertigkeiten im Umgang mit den eigenen Gefühlen und bei der Steuerung des Verhaltens erlernt werden. Professionelle Unterstützer*innen, Freunde und Angehörige, die für die Betroffenen ein Helferteam bilden, sind eingeladen, die neu erworbenen Fähigkeiten zu unterstützen und zu fördern.

Die Ziele innerhalb der Ergotherapie

Betroffenen fällt es oft schwer ihre Gefühle auszubalancieren. Sie reagieren stark auf emotionale Reize und finden nur mühsam in ein ausgeglichenes Ausgangsniveau zurück. In diesem Training erlernt man Strategien zur Regulierung der Emotionen, um die Interaktion mit anderen Menschen sowie den verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Grenzen zu verbessern. Ziel des Trainings ist außerdem, betroffene Menschen zu befähigen, mit professionellen Helfer*innen, Freunden und Angehörigen klarer über die Krankheit und die notwendigen Schritte zu deren Bewältigung kommunizieren zu können.

Zielgruppe

Vorrangig für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und generell für Menschen mit Emotionsregulationsstörungen

Setting

Nach einem individuellen Vorgespräch erstreckt sich das Training über 25 bis 30 Termine von jeweils zwei Stunden. Es findet in der Gruppe statt, die von zwei Ergotherapeut*innen begleitet wird.

Maßnahmen / Inhalte

Das Training erfolgt in drei Schritten

Schritt 1: Die Krankheit erkennen und annehmen

Schritt 2: Den Umgang mit Emotionen trainieren:
Distanz finden, fürsorglich kommunizieren,
Gedanken hinterfragen, Probleme bewältigen

Schritt 3: Verhaltenstraining: Sich Ziele setzen,
körperliche Gesundheit, Ernährung und
Bewegung, Vermeidung selbstschädigendem
Verhaltens, Gestaltung zwischenmenschlicher
Beziehungen