

DIE INHALTE UNSERES STEPS-TRAININGS

- › Distanzieren in emotionalen Krisen
- › Kommunizieren
- › Gedanken hinterfragen
- › Sich ablenken
- › Probleme bewältigen
- › Ziele setzen
- › Essen
- › Schlafen
- › Bewegung
- › Freizeit gestalten
- › Körperliche Gesundheit achten
- › Vermeidung von Selbstschädigung
- › Arbeit
- › Soziale Beziehungen gestalten
- › Neues ausprobieren
- › Umgang mit Wut
- › Impulskontrolle
- › Soziales Kompetenztraining
- › Entscheidungen treffen
- › Am Ball bleiben

UNSERE ANSPRECHPARTNER

Sophia Herzog
Psychologin (B. Sc.)
E-Mail: s.herzog@lwnet.de
Telefon: 0152.38 04 87 12

Matthias Meyer-Zydra
Systemischer Familien-Sozialtherapeut
E-Mail: meyer-z@lwnet.de
Telefon: 0152.38 04 87 10

FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH
Kamenzer Damm 1
12249 Berlin
Telefon: 030.766 90 60

www.lwerk-berlin.de



› STEPPS

FERTIGKEITEN- UND
VERHALTENSTRaining
BEI EINER BORDERLINE
PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

SYSTEMS
TRAINING OF
EMOTIONAL
PREDICTABILITY AND
PROBLEM
SOLVING

WAS IST STEPPS

STEPPS ist ein Fertigkeiten- und Verhaltenstraining zur Emotionsregulation und Verhaltenssteuerung.

Es handelt sich nicht um eine Therapie, sondern um ein Trainingsprogramm, welches sowohl ergänzend zu vorhandenen Therapieangeboten, als auch unabhängig davon, durchgeführt werden kann.

In Kleingruppen von max. 8 Personen werden die Wahrnehmung und Interpretation von und der Umgang mit Emotionen trainiert. Das neu erworbene Wissen wird umgehend in praktischen Übungen angewandt. Die Trainingseinheiten finden in Seminarform statt,

dauern je 2 Stunden und werden in der Regel von 2 zertifizierten STEPPS Trainern geleitet. Das Fertigkeitentraining gliedert sich in ein Basis- und ein Aufbauprogramm.

Das Basisprogramm umfasst 31 Sitzungen, die wöchentlich stattfinden. Während des Aufbauprogramms trifft sich die STEPPS Gruppe 14-tägig insgesamt 24 mal.

Das Besondere an STEPPS ist, dass auch Angehörige und Freunde in das Training mit einbezogen werden, um so die neu erworbenen Fähigkeiten zu stützen und zu fördern.

BASIS- UND AUFBAUPROGRAMM

Basisprogramm

- › Krankheit erkennen und annehmen
- › Fertigkeiten- und Verhaltenstraining

Aufbauprogramm

- › Vertiefung der Fertigkeiten aus dem Basisprogramm
- › Erlernen weiterer Fertigkeiten

Weitere Informationen über STEPPS finden Sie unter:
www.dachverband-stepps.de

