

Alexianer  
St. Joseph Berlin-Weißensee GmbH  
Gartenstraße 1  
13088 Berlin



Telefon: 030 92790-0  
Fax: 030 92790-700  
E-Mail: st.joseph-weissensee@alexianer.de

Zentrum für Neurologie, Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik

Dr. med. Iris Hauth  
Chefärztin, Ärztliche Direktorin, Regionalgeschäftsführerin

#### Kontakt und Anmeldung:

Cordula Ottlewski  
(Ergotherapeutin, STEPPS-Trainerin)  
Telefon: 030 92790-203  
E-Mail: c.ottlewski@alexianer.de

Britta Böhnisch  
(Krankenschwester, STEPPS-Trainerin)  
Telefon: 030 92790-207  
E-Mail: b.boehnisch@alexianer.de

Sie sind herzlich eingeladen zu unseren Informationsveranstaltungen!

Wir informieren über Inhalte sowie über:

- /// Teilnahme-Voraussetzungen
- /// Gruppenzusammensetzung
- /// Lehrmaterial

#### Wann?

jeden ersten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr

#### Wo?

im Gebäude X der Ergotherapie

#### VERKEHRSVERBINDUNGEN

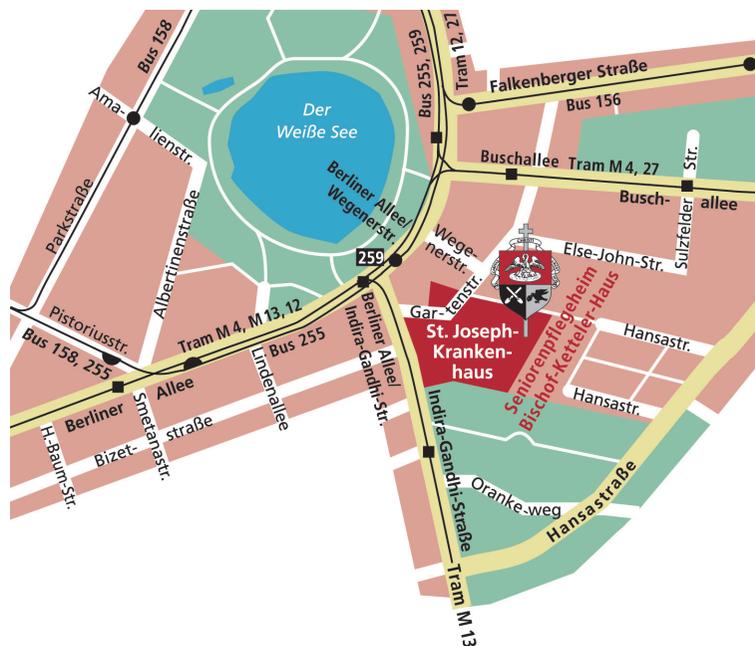
TRAM: M4, M13, 12 ▶ Berliner Allee  
▶ Indira-Gandhi-Straße

TRAM: M4, 27 ▶ Buschallee

BUS: 255, 259 ▶ Berliner Allee  
▶ Indira-Gandhi-Straße

S-BAHNHOF: ▶ Greifswalder Straße

Gern stellen wir Ihnen auf dem Krankenhausgelände einen kostenpflichtigen Parkplatz zur Verfügung.



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:  
[www.alexianer-berlin-weissensee.de](http://www.alexianer-berlin-weissensee.de)



Alexianer  
ST. JOSEPH-KRANKENHAUS  
BERLIN-WEISSENSEE

Emotionale Krisen bewältigen  
Probleme lösen  
Alltag meistern  
Beziehungen aufbauen

#### TRAININGSANGEBOT BEI BORDERLINE

ST E P P S



**STEPPS** steht für **S**ystematic **T**raining for **E**motional **P**redictability & **P**roblem **S**olving und bedeutet so viel wie *Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren*.

**STEPPS** ist kein neuer therapeutischer Ansatz, sondern ein ergänzendes Training in Kooperation mit psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung.

**STEPPS** ist ein Gruppentraining für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oder für Menschen mit einer Störung der Emotionsregulation.

Die Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer erlernen spezielle Fertigkeiten sowohl im Umgang mit ihren Emotionen, als auch neue Möglichkeiten der eigenen Verhaltenssteuerung.

Einen besonderen Bestandteil des Trainings bildet das Helferteam. Therapeuten, Angehörige, Freunde und professionelle Helfer werden einbezogen, um die erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu unterstützen und zu fördern.

### **Inhalt und Ablauf**

Das Training in Seminarform besteht aus zweistündigen Einheiten, die im Wochenrhythmus stattfinden. Es wird von zwei Trainerinnen begleitet und dauert zwischen 20 und 40 Wochen.

### **Material**

Sie erhalten einen Ordner mit verschiedenen Materialien. Die im Seminar ausführlich besprochenen Inhalte werden vorwiegend zu Hause erarbeitet und individuell vervollständigt.

### **Das Programm ist in drei Teile gegliedert**

#### a) **Die Störung erkennen und annehmen**

Sie lernen zu erkennen, welche Gefühle und Verhaltensweisen mit der Störung in Verbindung gebracht werden können.

#### b) **Fertigkeitstraining zum Umgang mit Emotionen**

Sie erlernen fünf Basisfertigkeiten zur Bewältigung emotionaler und kognitiver Effekte.

#### c) **Verhaltenstraining**

Sie üben neue und andere Verhaltensfertigkeiten, die Ihnen den Umgang und 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
- /// Auf die körperliche Gesundheit achten
- /// Vermeidung von Missbrauch und Selbstschädigung
- /// Soziale Beziehungen gestalten

„Wenn du stets glaubst

Was du immer geglaubt hast

Wirst du immer fühlen

Wie du stets gefühlt hast

Du wirst immer denken

Auf die Art, wie du stets gedacht hast

Du wirst immer tun

Was du schon immer getan hast

Wenn du stets das tust

Was du schon immer getan hast

Wirst du immer nur das bekommen

Was du schon immer bekommen hast

Wenn sich nichts ändert

Gibt es keine Veränderung“

(National Panic and Anxiety Newsletter 10/1 1998)