

ABW Elsebrock

Seit 2006 helfen wir Menschen in Essen, in Duisburg und dem gesamten Kreis Wesel, ihre eigenen Perspektiven, Wünsche, Ideen und Vorstellungen bestmöglich zu entwickeln und zu verwirklichen.

Perspektiven sind ein zentrales und sinngebendes Grundbedürfnis eines jeden von uns. Und alle Menschen haben ein Anrecht, sich Ziele zu setzen und bestmöglich zu erarbeiten. Diese können ganz individuell gestaltet sein. In einer sinngebenden Arbeit oder genauso in einem schützenden Bekanntenkreis. Seinen eigenen Raum, seine eigene Wohnung erhalten, ausbauen oder diesen zuallererst neu zu (er-)finden – gleichwohl einfach nur bestmöglich gesund zu werden und zufrieden zu leben.

Die Umsetzung von Ihren Ideen und derer vielen kleinen Details, erscheint auf den ersten Blick oftmals als unüberbrückbare Hürde. **Aber es lohnen sich ein zusätzlicher Blickwinkel** und weitere unterstützende Menschen, die Ihre Vorstellungen leichter im Alltag umsetzen helfen.

STEPPS

Trainingsprogramm

Wir beraten Sie gerne

Vor einer Anmeldung wird ein persönliches Informationsgespräch mit Interessenten vorausgesetzt.

Ihr Ansprechpartner: Sven Nauermann



unter 0157-36118630
STEPPS-Trainer
Systemischer Berater
Sozialwissenschaftler
Teamleiter



Ambulant Betreutes Wohnen Rhein | Ruhr

www.abw-elsebrock.de
elsebrock@abw-elsebrock.de

Geschäftsleitung/Verwaltung

Bosmannshof 3
D-46485 Wesel
Tel.: 02 81 - 473 603 61
Fax: 02 81 - 473 603 62

Geschäftsstelle Duisburg/ Kreis Wesel

Düsseldorfer Straße 4
D-47051 Duisburg
Tel.: 02 03 - 984 27 31
Fax: 02 03 - 984 27 29

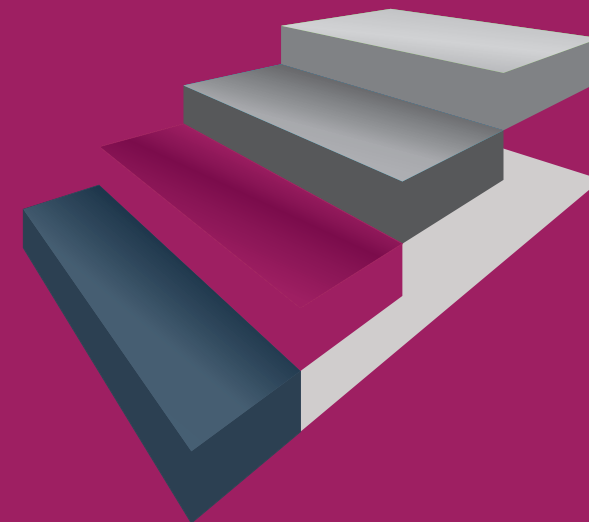
Geschäftsstelle Essen

Altenessener Straße 441
D-45329 Essen
Tel.: 02 01 - 815 60 58
Fax: 02 01 - 815 60 59

STEPPS

Trainingsprogramm

- | Krankheit erkennen
- | Distanz finden
- | Kommunizieren
- | Gedanken ...
- | sich ablenken
- | Probleme bewältigen
- | Verhaltenstraining
- | Ziele setzen
- | Zwischenmenschliche Beziehungen
- | Freizeitgestaltung

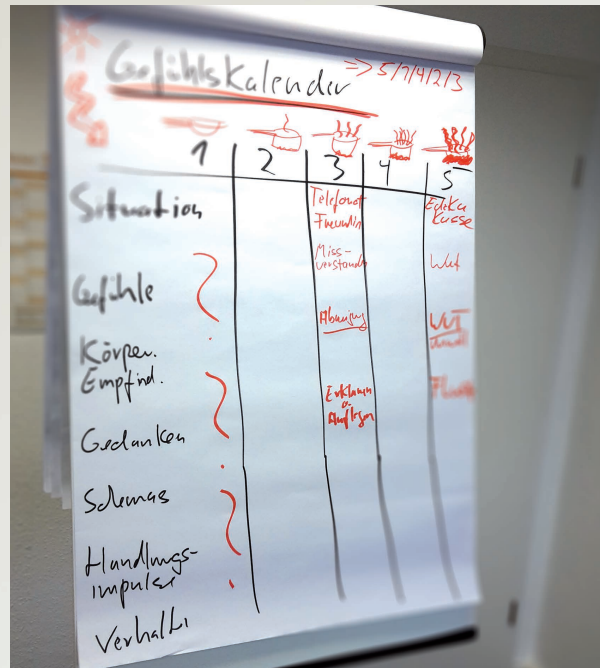
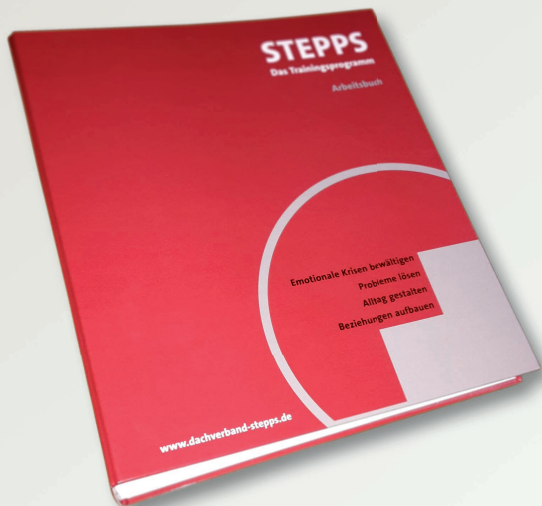


Ambulant Betreutes Wohnen Rhein | Ruhr

Was ist STEPPS

STEPPS ist ein strukturiertes Trainingsprogramm für Menschen mit Borderline Persönlichkeitsstörung. Ziel ist, betroffene Menschen zu befähigen, mit ihren Therapeuten, mit Angehörigen und Freunden **klarer über ihre Erkrankung und die notwendigen Schritte zur Bewältigung zu kommunizieren**. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden spezifische Fähigkeiten für einen angemessenen Umgang mit ihren Emotionen und zur Steuerung ihres Verhaltens.

Das Seminar ist ein **kostenloses Angebot von ABW Elsebrock**, es fallen für die Teilnehmer lediglich Kosten für einen Ordner mit persönlichen Arbeitsmaterialien an.



Für wen ist STEPPS

STEPPS ist kein umfassendes Programm zur Therapie, es **ergänzt lediglich bereits vorhandene Therapieangebote** (z.B. DBT). Das Training basiert auf der Grundannahme, dass die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, eingeschränkt ist und die Betroffenen starken Spannungen ausgesetzt sind, die zu entlastenden Verhaltensweisen zwingen. Als Besonderheit dient der Umstand, dass Therapeuten, Freunde und Angehörige einbezogen werden, den Betroffenen unterstützen und fördern.

Wichtig: Drogen und Alkoholmissbrauch machen eine normale Teilnahme an dem Programm unmöglich. Eine vorherige Therapie sollte eine Abstinenz vor und während des **STEPPS-Programms** sicherstellen.

Der Ablauf von STEPPS

Das Training erstreckt sich über 20 Wochen und beinhaltet wöchentlich stattfindende ca. 90 minütige Sitzungen im Gruppensetting, darüber hinaus sind selbstständige und alltägliche Beobachtungs- und Dokumentationsarbeiten in den Trainingsablauf integriert. Die Gruppengröße umfasst maximal vier Teilnehmer und wird in einem ambulanten Setting durchgeführt. Der Trainer ist durch den **STEPPS-Dachverband e.V.** ausgebildet.

Das Training gliedert sich in drei Themenblöcke:

1. die Krankheit erkennen und annehmen
2. das Fertigkeitentraining zum Umgang mit Emotionen und
3. neue Verhaltensfertigkeiten erlernen

