

Eine Brücke zwischen Therapie und Alltag

Das STEPPS-Programm

Ulrike Siepelmeyer-Müller

Die eigenen Gedanken hinterfragen, Selbstschädigung vermeiden und sich in emotionalen Krisen distanzieren – das alles sind Themen, die Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung schwerfallen können. Mit dem Trainingsprogramm STEPPS lernen sie, ihre Emotionen zu regulieren und soziale Beziehungen zu gestalten.

Bei STEPPS handelt es sich um ein strukturiertes Trainingsprogramm für Menschen mit emotionaler Instabilität oder Borderline-Persönlichkeitsstörung. Es befähigt die Betroffenen, mit den Menschen ihres sozialen Umfeldes über ihre Erkrankung und die notwendigen Schritte zur Bewältigung zu sprechen. Im Programm trainieren die Klienten systematisch ihre Emotionsregulation und ihr Problemlöseverhalten. Sie erlernen alltagsnah spezifische Fertigkeiten, um ihr Verhalten zu steuern.

Ablauf des Trainings

Die Abkürzung STEPPS steht für „Systematic Training for Emotional Predictability & Prob-



„STEPPS ist Arbeit, oft mühsam und zäh, aber auch umso effektiver, je intensiver ich übe. Ein Hoffnungsschimmer (...) und eine Methode, mich immer mehr als ‚selbstwirksam‘ und integer zu erfahren.“

(Zitat einer STEPPS-Teilnehmerin)

lem Solving“, was so viel bedeutet wie „Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren“. Dies geschieht mithilfe dreier Schwerpunktthemen (Blum et al. 2015):

- Die Krankheit erkennen und annehmen
- Fünf Fertigkeiten erlernen, die Voraussetzung sind, um die Erkrankung zu bewältigen
- Anwendung dieser Fertigkeiten auf relevante Alltagsthemen

Das circa 20-wöchige STEPPS-Programm wendet sich vor allem an (Gruppen-)Angebote

im ambulanten Bereich, das heißt an ergotherapeutische Praxen, Institutsambulanzen, das betreute Wohnen und an Institutionen der beruflichen und medizinischen Rehabilitation. Niedergelassene Ärzte können STEPPS im Rahmen der psychisch-funktionellen Ergotherapie verordnen.

STEPPS versteht sich als Ergänzung zu bestehenden therapeutischen Angeboten wie etwa der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). Das Trainingsprogramm eignet sich neben der Gruppenarbeit auch zur Einzeltherapie für Menschen mit emotionaler Instabilität. Die Stärke des Ansatzes liegt in seiner Alltagsnähe. Neben einem Problemlösetraining werden auch Fertigkeiten wie etwa Essverhalten, Schlafen und die Freizeitgestaltung besprochen und neue Verhaltensweisen mit den Klienten eingeübt.

Eine Besonderheit des STEPPS-Trainings ist der systematische Einbezug eines Helferteams aus professionellen Unterstützern, Angehörigen und Freunden, das die Betroffenen bei den neu erworbenen Fertigkeiten unterstützt.

Zum Weiterlesen



Blum N, Bartels NF, St. John D, Pfohl B. STEPPS: Das Trainingsprogramm bei Borderline. Emotionale Krisen bewältigen, Probleme lösen, Alltag gestalten, Beziehungen aufbauen. Arbeitsbuch. Köln: Psychiatrie-Verlag, 2013. ISBN 978-3-8841-4571-5, 40 Euro

Blum N, Bartels NF, St. John D, Pfohl B. Das Trainingsprogramm bei Borderline. Emotionale Krisen bewältigen, Probleme lösen, Alltag gestalten, Beziehungen aufbauen. Trainerhandbuch. Köln: Psychiatrie-Verlag, 2015. ISBN 978-3-8841-4449-7, 125 Euro



So visualisierte die Teilnehmerin einer STEPPS-Gruppe ihren bisherigen Weg (li.) und den Pfad zu ihren neuen Möglichkeiten (re.)

Anwendererfahrungen positiv

Die Erfahrungen mit STEPPS in Deutschland reichen bis ins Jahr 2009 zurück. Seitdem hat sich das aus dem Amerikanischen übersetzte Trainingsprogramm bundesweit verbreitet. In den USA und den Niederlanden wird STEPPS schon seit Anfang der 2000er Jahre mit sehr guten Ergebnissen eingesetzt. Im Rahmen des diesjährigen Netzwerk-Treffens des STEPPS-Dachverbands gaben Ergotherapeuten Rückmeldungen zu ihrer Arbeit mit STEPPS. Die befragten Kolleginnen und Kollegen wendeten das Training bereits zwischen einem und sieben Jahren in unterschiedlichen, vornehmlich ambulanten Arbeitsfeldern an. Sie beantworteten der Autorin einige Fragen.

Warum ist Ihrer Meinung nach STEPPS ein wichtiges Handwerkszeug für psychisch-funktionelles Handeln in der Ergotherapie?

- „Das Training ist sehr pragmatisch, handlungsorientiert und gut strukturiert. Es bietet praktikable Anpassungsmöglichkeiten an unterschiedliche Zielgruppen (auch in Einzelkontakten).“
- „Ausgehend von Ressourcen zu arbeiten.“
- „Die selbstverständliche Transparenz des Programms verhilft zu einer gemeinsamen Sprache mit den Betroffenen. Die durchgehende Alltagsorientierung motiviert die Betroffenen dazu, am Ball zu bleiben.“
- „STEPPS ist wirkliche Hilfe zur Selbsthilfe.“

Welche Rückmeldungen zu STEPPS hören Sie von Ihren Klienten?

- „Das Training ist hilfreich, strukturierend, aber auch sehr anstrengend und aufwühlend, weil man sich mit sich auseinandersetzen muss.“
- „Das Gruppengefühl stärkt: ‚Ich stehe nicht alleine da‘. Der Austausch über ‚Erfahrungen‘ ist sehr wertvoll.“
- „Die Gruppe wird zunehmend ein wichtiger Bestandteil der Woche.“

Welche Rückmeldungen zu STEPPS erhalten Sie von kooperierenden Psychologen, Ärzten und Institutionen?

- „Chefs sind aufgeschlossen für die Einführung von STEPPS-Gruppen, Kollegen manchmal eher zurückhaltend, wenn sie das Programm nicht kennen.“
- „Psychotherapeuten sind dankbar für die (wenn auch indirekte) Kooperation, die ‚hilfreich‘ erlebt wird.“
- „Niedergelassene freuen sich über ein Gruppenangebot.“

Was hat sich für Sie persönlich durch die Anwendung von STEPPS verändert?

- „Mehr Freude und Motivation bei der Arbeit. Meine persönliche Sicht auf viele Dinge: Menschen und Situationen.“
- „Ich habe mehr Verständnis und ‚Einsicht‘ für und in die Erkrankung. Ich werde handlungsfähiger und setze mich mehr ‚mit mir und meinen Eigenheiten auseinander‘.“
- „Ich lerne auch für mich Selbstfürsorge und lege den Fokus auch bei mir auf den Balanceakt.“
- „Mit STEPPS kann ich die Gesundheits-Verantwortung an die Betroffenen abgeben.“

Zum Weiterbilden



Sie verfügen über Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit emotionaler Instabilität und in der Leitung von Gruppen und suchen nach einem ergänzenden Trainingsansatz? In diesem Fall könnte eine STEPPS-Trainerschulung genau das Richtige für Sie sein, die die DVE Akademie als 4-tägiges Seminar anbietet.

Modul 1 findet am Freitag, den 6. September 2019 von 11 Uhr bis Samstag, 7. September 2019 bis 17 Uhr im Hanns-Lilje-Haus in Hannover statt. Modul 2 schließt sich am 8. und 9. November 2019 im STZ KroKuS in Hannover an.

Für das Kolloquium (Modul 3) am Samstag, den 28.03.2020 ist eine separate Anmeldung erforderlich. Nach erfolgreichem Kolloquium erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat und werden als qualifizierte STEPPS-Trainer im Register des Dachverbandes geführt.

Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter www.dve.info/akademie



Nach 23 Jahren der Tätigkeit in der Gemeindepneumatologie in Schwerte bietet **ULRIKE SIEPELMAYER-MÜLLER** jetzt in einer ergotherapeutischen Praxis STEPPS- und STAIRWAYS-Gruppen sowie STEPPS-Einzelarbeit an.

Kontakt: u.siepelmeyer@web.de

DOI dieses Beitrags (www.doi.org):
10.2443/skv-s-2019-51020190704