

Schwerpunkt

Ein Gruppenprogramm für Menschen mit einer Emotionalen Instabilität / Borderlinestörung. Es bezieht die Unterstützenden der Betroffenen (Angehörige, Freund*innen und professionelle Helfende) mit ein.

Blick auf STEPPS

Zielgruppe

Menschen, die an einer Emotionalen Instabilität / Borderlinestörung leiden

Ziele

- Techniken zur Emotionsregulation und Kommunikation erlernen
- Themen besprechbar machen
- Hürden in der Arbeit und in der Beziehung mit Helfenden abbauen
- Fähigkeiten und somit Erziehungskompetenzen stärken; Gesundheit fördern
- Fokus auf Bewältigung des Alltags

Zugang

- aus Behandlung (stationär, teilstationär, PIA) heraus als nachhaltiges Anschlussangebot - auch denkbar aus anderen Versorgungskontexten
- derzeitige Prüfung weiterer Zugänge

Rahmen

- wöchentliche Gruppensitzungen á 2 Stunden für die Dauer von 2 Jahren
- manualisiertes Programm, gleiche Abläufe (Qualitätssicherung)

Umsetzung

Das Programm gliedert sich in 3 Teile: Krankheit erkennen und annehmen: Welche Gefühle und Verhaltensweisen können mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden?

Fertigkeitentraining zum Umgang mit Emotionen: 5 Basisfertigkeiten zur Bewältigung der kognitiven und emotionalen Effekte der Erkrankung
Verhaltenstraining: Erlernen neuer Verhaltensfertigkeiten, die die Kooperation mit dem sozialen Umfeld erleichtern

Darüber hinaus wird für jedes Gruppenmitglied ein Helfendennetzwerk aufgebaut, das bei Bedarf und in Krisensituationen telefonisch unterstützt.

Grenzen & Ausblick

- Betroffene benötigen interdisziplinäre Komplexbehandlung inkl. STEPPS – oft nicht möglich wegen zergliedertem Sozialversicherungssystem
- STEPPS soll in multiprofessionelles Netzwerk eingebettet werden
- herausfordernde Beziehungsgestaltung der Betroffenen insbesondere unter Stress
- Rolle des Helfendenteams & Nutzung von Laiensystemen soll gestärkt werden