



Ich weiß nicht, ob es besser wird,  
wenn es anders wird.

Ich weiß nur, dass es anders werden muss,  
wenn es besser werden soll.



Die Ergotherapie  
Anna Neuhaus



Medizinisches Zentrum  
Hubert-Underberg-Allee 8  
47495 Rheinberg

Tel.: 02843 - 903 903 7  
Fax: 02843 - 903 904 7

praxis@die-ergotherapie.com  
www.die-ergotherapie.com



Anna Neuhaus

staatl. anerkannte  
Ergotherapeutin  
STEPPS-Trainerin  
AD(H)S-Therapeutin

# STEPPS

Probleme  
lösen

Beziehungen  
verbessern

Alltag  
bewältigen

Die Ergotherapie  
Anna Neuhaus

## Für wen ist STEPPS?

STEPPS ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit einer **emotionalen Instabilität**. Es ist ein Angebot für alle, die von einer Emotionsstörung betroffen sind, somit auch für Borderline-Betroffene.

Die Personen:

- sind sehr empfindlich gegenüber Reizen
- reagieren stark auf emotionale Reize
- kehren nur langsam zum 'emotionalen Ausgangsniveau' zurück.



## Was passiert in der STEPPS-Gruppe?

Unsere Themen sind:

- Distanzieren in emotionalen Krisen
- Kommunikation/Gedanken hinterfragen
- Sich ablenken und Alternativen finden
- Probleme bewältigen/Ziele setzen
- Essen/Schlaf/Bewegung
- Auf körperliche Gesundheit achten
- Vermeidung von selbstschädigendem Verhalten
- Soziale Beziehungen gestalten

## Was ist STEPPS?

STEPPS ist ein Gruppentrainingsprogramm.

Es bezieht nach Möglichkeit das Helferteam der Betroffenen, z.B. Freunde, Angehörige und professionelle Helfer, aktiv mit ein.

STEPPS ist eine Ergänzung zu bestehenden therapeutischen Angeboten wie z.B. der Dialektischen-Behavioralen Therapie (DBT).

Das Training erstreckt sich über 20 Wochen und beinhaltet wöchentlich stattfindende eineinhalbstündige Einheiten.

Die Kosten können durch eine Verordnung für Ergotherapie durch die Krankenkassen übernommen werden.

Eigene Kosten:

- 1 Arbeitsordner 39,95 €
- ggfs. die gesetzliche Zuzahlung

