

**Emotionale Krisen bewältigen,
Probleme lösen, Alltag gestalten,
Beziehungen aufbauen**

Beginn: 07. März 2013

immer donnerstags, 15.00 Uhr
max. 120 min mit einer Pause
in der Ahlbecker Str. 11
siehe Anfahrtsskizze

Das Training der Basisfertigkeiten

In diesem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Fertigkeitentraining wird die Borderline-Persönlichkeitsstörung als eine Störung der Regulation von Emotionen und Verhalten verstanden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen spezifische Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und bei der Steuerung ihres Verhaltens. Professionelle Helfer, Freunde und Angehörige, die für die Betroffenen das Helferteam bilden, werden eingeladen (auch im Rahmen einer Informationsveranstaltung), die neu erworbenen Fähigkeiten zu stützen und zu fördern.

Das Training verläuft in drei Schritten:

- Schritt 1:
Die Krankheit erkennen und annehmen
- Schritt 2:
Umgang mit Emotionen trainieren
→ Distanz finden, respektvoll kommunizieren, Gedanken hinterfragen, sich ablenken, Probleme bewältigen
- Schritt 3:
Verhaltenstraining
→ sich Ziele setzen, Essen, Bewegung, Freizeit, körperliche Gesundheit, Vermeiden von selbstschädigendem Verhalten, Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen

Das Training findet in einem Zeitraum von einem **halben Jahr** in **wöchentlichen** Seminaren statt, welche von einem multiprofessionellen Team geleitet werden.

Mit Interessentinnen und Interessenten ist ein **Vorgespräch** erforderlich, auf dessen Grundlage die Teilnahme an der Gruppe entschieden wird. Des Weiteren wird im Vorfeld ein Unkostenbeitrag von 40,-€ für die Arbeitsmaterialien erhoben.

Vor dem Start des Trainings findet ein **Vorstellungstreffen** statt (der Termin wird noch bekannt gegeben), bei dem sich die Seminarleiterinnen und die potentiellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennenlernen können und das Konzept vorgestellt wird. Danach können sich die Interessentinnen und Interessenten verbindlich für die Teilnahme anmelden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Kontakt

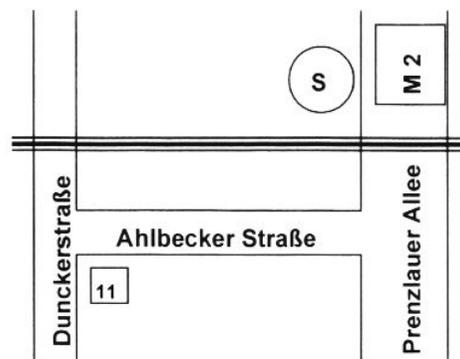
**Anja Prinz und
Anne-Kathrin Keller**
Telefon 030 4734774
Treskowstr. 34
13089 Berlin

Miriam Thieme-Saffer
Telefon 030 4479103
Ahlbecker Str. 17
10437 Berlin

Birgit Liebig
Telefon 030 48476410
Grabbeallee 42
13156 Berlin

Anfahrt

Ahlbecker Str. 11
10437 Berlin
S Prenzlauer Allee
M2 Prenzlauer Allee



STEPS

ein Trainingsprogramm
für Menschen mit einer
Borderline-Persönlichkeitsstörung

VIA Verbund für Integrative Angebote
Berlin gemeinnützige GmbH
Geschäftsstelle
Schönhauser Allee 175
10119 Berlin
Telefon 030 44354-600
Telefax 030 44354-899
info@via-berlin.de
www.via-berlin.de

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband,
Landesverband Berlin