



NEWSLETTER-STEPPS Nr. 2 – 2020

1. Mai 2020

Liebe STEPPS-Freunde und Interessierte,

wohl niemand hätte sich vor einigen Monaten das vorstellen können, was wir gerade alle gemeinsam erleben. Ein Virus zwingt uns, das öffentliche und private Leben neu zu gestalten. Nichts ist mehr wie es vorher war, und bisweilen möchte man einfach aufwachen aus diesem Alptraum. Nach vorne zu schauen bedeutet auch, sich noch einmal zu vergewissern, was hinter einem liegt und davon ausgehend die Zukunft zu gestalten. Dies gilt auch für STEPPS. Den Blick zurück richtet Ulrike Siepelmeyer-Müller in diesem Newsletter auf **ein Gespräch mit Dr. Ewald Rahn**, das im Januar 2019 stattfand. Darin spiegelt sich die Haltung, vor dessen Hintergrund STEPPS seine Anwendung in der Praxis findet und die maßgeblich für die Weiterentwicklung des Programms ist.

Die Zukunft zu gestalten (und den Alltag in Corona-Zeiten zu schaffen) bedeutet manchmal auch, Distanz zum inneren Schweinehund zu finden. Uns gelang ein zufälliger Schnappschuss einer **Videokonferenz von inneren Schweinehunden** (s.u.), die sich trotz erschwelter Bedingungen rege darüber ausgetauscht zu haben scheinen, wie sie die „Komfortzonen“ ihrer jeweiligen Frauchen oder Herrchen bewachen können. Wie es gelingen kann, den inneren Schweinehund an die Leine zu nehmen und wann er mal bestimmen darf, beschreiben Iris Haferkemper und Christiane Tilly.

Ebenfalls nach vorne gedacht ist **eine neue Anpassung des Trainingsprogramms STEPPS**. Die Kolleg*innen, die mit Jugendlichen im SPI Paderborn e.V. seit einigen Jahren mit STEPPS-Materialien arbeiten, haben diese nach der letzten STEPPS-Fortbildung noch einmal an ihre Zielgruppe angepasst. Sie stellen sie uns und vor allem den Aktiven, die mit Jugendlichen arbeiten zur Verfügung. Die angepasste Version des STEPPS-Trainings können Sie beim Dachverband anfordern. Wir freuen uns dann über einen Erfahrungsaustausch dazu (spätestens bei der nächsten Netzwerktagung).

Wie geht STEPPS virtuell? Wir freuen uns über Erfahrungen damit und Informationen darüber, wie es gehen kann.

*Und auch diesmal gilt: Wir bitten Sie, liebe Leser*innen, den Newsletter weiterzuleiten an STEPPS-Aktive, Profis, Gruppenteilnehmer*innen, Klient*innen verbunden mit der Bitte, Beiträge für weitere Newsletter beizusteuern. Noch gab es keine Zuschriften, wir würden uns aber auch weiterhin sehr darüber freuen zu erfahren, wie es Betroffenen, aber auch Trainer*innen oder Unterstützer*innen in der aktuellen Corona-Krise geht, z.B. mit Telefonkontakten, Video-Konferenzen, Kämpfen mit dem inneren Schweinehund. Vielleicht haben Sie Lust und Zeit, uns dies für den nächsten Newsletter zu schreiben: **So ist STEPPS für mich in dieser Zeit nützlich.***

Ein gemeinsames Verständnis entwickeln

Gespräch mit Dr. Ewald Rahn am 17.1.2019

*Wir treffen uns im Büro von Dr. Rahn. Dort wo sonst Gespräche mit Mitarbeitenden der Klinik, Patient*innen und Angehörigen stattfinden, sitzen wir an einem runden Tisch und unterhalten uns über STEPPS. Gespannt bin ich auf das, was ich in unserem Gespräch über STEPPS hören werde.*

Dr. Rahn beginnt zu erzählen: Die Entstehung von STEPPS bringe er immer in Verbindung mit der Idee, Menschen dazu zu befähigen, das zu handhaben, was sie bereits hätten, nicht, wie bei psychotherapeutischen Ansätzen üblich, sie zu therapieren. „Ich möchte, dass sie die Ressourcen nutzen lernen, die sie haben“, sagt er und führt als Beispiel die Geschichte aus dem STEPPS-Programm „Bergwanderung mit Rucksack“ an. Wichtig sei ihm, die Betroffenen dabei zu unterstützen, die von ihnen benötigte Hilfe aus den eigenen Ressourcen ableiten zu lernen und damit unabhängiger von der Hilfe anderer zu werden.

Er beschreibt, was für ihn am Ansatz von STEPPS innovativ gewesen sei: „Was wir machen können ist, euch ein paar Instrumente zur Verfügung stellen, die im Rahmen der Psychotherapie entwickelt worden sind. Guckt mal, ob das euch hilft bei der Nutzung eurer Ressourcen. Das fand ich jetzt für unser Versorgungssystem fast revolutionär, wenn man so will“.

Was daran für ihn revolutionär sei, will ich wissen. „Das passte weder zu dem psychotherapeutischen Versorgungssystem noch zu dem klinischen Versorgungssystem noch zu dem, was so an Hilfen zum Beispiel im SPZ angeboten wird“, ergänzt Dr. Rahn. „Es war aus meiner Sicht schon neu“. Besonders habe ihn beim STEPPS-Training auch die Idee des Unterstützer*innenteams überzeugt. Hier fände er die „selbstverständliche Rollendefinition für Angehörige“, die sich daraus ergebe, Unterstützer*innen als Ressource zu verstehen, sehr gelungen. Viele Betroffene verfügten über ein gutes professionelles Unterstützer*innenteam, dieses jedoch auch um Helfer*innen aus dem persönlichen Umfeld zu ergänzen sei besonders wichtig.

Was sich als besonderer Unterschied zu psychotherapeutischen Verfahren zeige, möchte ich wissen. Das sei bei STEPPS „dieses sozusagen nicht krampfhaftes Festhalten am psychotherapeutischen Rollenverständnis im Hinblick auf Ausbildung und Listen“, erklärt Dr. Rahn und beschreibt, weshalb er seine Arbeit mit Patient*innen um den STEPPS-Ansatz ergänzt habe: „Ich sehe das ja bei unseren DBT-Anstrengungen, die ja gut sind und auch hilfreich, dass eben der soziale Kontext der Leute im Grunde genommen etwas Peripheres ist. Und da dachte ich mir: ist dieser STEPPS-Ansatz nicht ein Vehikel diesen Transfer zu fördern?“ Es habe ihn auch fasziniert den Unterstützer*innen aber auch den Mitarbeiter*innen der Klinik eine andere Sicht zu ermöglichen.



Dr. Ewald Rahn



Ulrike Siepelmeyer-Müller

Ich berichte von meiner Arbeit mit STEPPS-Teilnehmer*innen in der ambulanten Ergotherapie, bei der mich besonders beeindruckt, wie es den Betroffenen gelingt, ihre Sichtweisen für mich nachvollziehbar deutlich zu machen. Was ihm imponiere, knüpft Dr. Rahn an, sei die „Würdigung der subjektiven Wahrnehmung der Betroffenen. Auch das Arbeiten mit Metaphern, das ist schon erstaunlich, wie viel den Autoren da eingefallen ist“. Dr. Rahn zieht hier auch noch einmal einen Vergleich zwischen der DBT als einem psychotherapeutischen Programm und dem STEPPS-Training: „Insofern finde ich es auch sprachlich interessant. Das ist bei der DBT ganz anders. Die Autorin ist viel rationaler, die Sprache in der DBT ist einfach, klarer, an manchen Stellen auch einfach durchdachter. Aber bei STEPPS wird viel angeregt. Die Leute sollen miteinander ins Gespräch kommen. Das wirkt auf der einen Seite blumig und ein bisschen übertrieben vielleicht. Aber es regt auch dazu an, die eigene Sprache, die eigenen Ausdrücke zu wählen“. Lächelnd sagt Dr. Rahn: „Das finde ich im STEPPS eigentlich auch besser. Ich hatte das am Anfang nicht verstanden, dass die Autoren sagen, es geht um eine gemeinsame Sprache. Eigentlich geht es ja ums gemeinsame Verständnis. Auch um ein gemeinsames Verständnis über individuelle Erklärungsansätze. Ich habe inzwischen den Eindruck, das ist ja gar kein Widerspruch, sondern man entwickelt ein gemeinsames Verständnis dadurch, dass jeder seine eigenen Worte findet.“

Verblüfft schweigen wir beide über die einfache, aber doch eindrückliche Erkenntnis, die in diesen Worten steckt. Dann besprechen wir noch ein paar organisatorische Details zur anstehenden Netzwerktagung und verabschieden uns.

Über ein Jahr ist dieses Gespräch nun her. Seltener als gerade in dieser Zeit sind wir alle auf den Blick auf unsere Ressourcen angewiesen und auch darauf, die ganz individuellen Erfahrungen in dieser kollektiv erlebten Corona-Krise in Sprache zu bringen. Erfahrungen mit STEPPS sind eine gute Basis dafür und wirken in die Zukunft.

Videokonferenz von inneren Schweinehunden

ein Beitrag von Iris Haferkemper und Christiane Tilly



Distanz zum inneren Schweinehund finden

Sind die drei auf dem Foto nicht süß? Sie tun ganz unschuldig, sind niedlich gekleidet und machen den Eindruck, dass sie keiner Fliege etwas zu leide tun könnten. Aus Plüsch mit Knopfaugen symbolisieren sie die inneren Schweinehunde ihrer Besitzer*innen. Innere Schweinehunde haben eine nicht zu unterschätzende Macht. Ihre Aufgabe ist es, die Komfortzone ihres Menschen zu überwachen. Veränderungen und Anstrengungen mögen sie nicht, sie stören ihre Routinen, das mögen sie auf gar keinen Fall. Auf dem Sofa zu sitzen, in

alten Fahrwassern zu schwimmen, das finden sie dagegen gut. Sie fressen mit Vorliebe gute Absichten, halten einen von unliebsamen oder anstrengenden Arbeiten ab, haben immer eine Ausrede parat und eine Idee, was man statt all der „to dos“ an „not to dos“ tun könnte. Das „Nein!“ des inneren Schweinehunds. Wen wundert das, dass zum Beispiel das Schreiben des Gefühlskalenders manchmal unmöglich ist oder dass die Achtsamkeitsübungen das ein oder andere Mal nicht gemacht werden, obwohl sie uns wichtig sind. Es sind diese Momente, in denen uns der innere Schweinehund von unseren Aufgaben ablenkt, auch wenn wir doch wirklich ein gutes Ziel verfolgen wollen. Wie kann es gelingen, diesen Teil von uns auf Distanz zu halten?

Aktzeptanz statt Bekämpfen oder Ignorieren - Um handlungsfähig zu bleiben gilt es eine friedliche Koexistenz mit dem inneren Schweinehund einzugehen. Natürlich kann man ihn auch mal auf den Balkon aussperren, wenn sonst nichts hilft, aber dann wird er sich sehr wahrscheinlich später noch mehr ausbreiten.

Den Grund dafür herausfinden, warum an den alten Routinen festgehalten wird - Wenn man weiß, aus welchem Grund der innere Schweinehund die Komfortzone bedroht sieht, kann man gezielt darauf eingehen. So ist es bisweilen ein Unbehagen, beispielsweise bei einem Amt anzurufen und die Idee fehlt, wie es gelingen kann, sich Unterstützung zu suchen (Unterstützerteam ☺!).

Hätte, hätte, machen. - Loslegen nach einem Plan, der auch Freiräume für den inneren Schweinehund vorsieht. So gelingt ein Kompromiss und man gibt sich selbst jeden Tag wieder die Chance Dinge zu erledigen. Wie man den inneren Schweinehund auf Diät setzen kann, dazu finden sich in einem Buch vom Psychiatrie-Verlag („Expedition Arbeit“ Tilly/Grefenberg 2015) zwei nützliche Arbeitsblätter. Sie sind als Downloadmaterialien verfügbar: https://psychiatrie-verlag.de/wp-content/uploads/2019/04/Downloadmaterialien_Expedition_Arbeit_01.pdf

- 1) Arbeitsblatt 3: Das „Nein!“ des inneren Schweinehundes (hier geht es um eine Auflistung von Ausreden)
Dazu sagt mein innerer Schweinehund „Nein!“: Gefühlskalender schreiben
Mit dieser Begründung frisst er die gute Absicht: Ach, kannst Du morgen machen, im Augenblick ist sowieso keine Gruppe und es kontrolliert doch keiner... und außerdem hast Du doch schon soooooo viele Gefühlskalender ausgefüllt. Du könntest die Symbole auch ausschneiden und damit einen Briefumschlag verzieren.
- 2) Arbeitsblatt 4 Diätplan für den »inneren Schweinehund (hier geht es um einen konkreten Plan)
Datum heute: 1. Mai, Gute Absicht: Gefühlskalender schreiben, Ziel: täglich, Etappe: erstmal wieder 3 x pro Woche, Unterstützer*innen: Sara aus der STEPPS-Gruppe per WhatsApp, Anerkennung/Belohnung: ein schöner Milchkaffee

Unsere innerer Schweinehund haben in der Videokonferenz noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Schokoladenpudding auch eine hervorragende Belohnung ist, das wollen wir hier also nicht verschweigen. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Halten Sie durch in dieser schwierigen Zeit und bleiben Sie gesund!

Impressum

Herausgeber:

Dachverband STEPPS e.V.

www.dachverband-steps.de

Dr. Ewald Rahn (1. Vorsitzender)

LWL-Klinik Warstein

Franz-Hegemann-Str. 23

59581 Warstein

Telefon: 02902-82-0

Fax: 02902-821009