STEPPS

STEPPS.
Probleme lösen.
Beziehungen verbessern.
Alltag bewältigen.

pst e.V.
PsychoSozialer
Trägerverein e.V.
Iserlohn
Mitglied im PARITÄTISCHEN

Für wen ist STEPPS?

STEPPS wendet sich an Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oder einer anderen Störung der Emotionsregulation.
Sind Sie sehr empfindlich was emotionale Reize angeht, reagieren Sie sehr stark darauf und können sich nur sehr schwer wieder beruhigen?
Dann könnte das STEPPS-Programm für Sie interessant sein.

Wo findet STEPPS statt?

Psychosozialer Trägerverein e.V.
Düsingstraße 14a
58644 Iserlohn

Kontakt und Anmeldung

Psychosozialer Trägerverein e.V.
Friedrichstr.77
58644 Iserlohn
Tel. 02371 7894211
e-mail: verwaltung.friedrichstrasse@pst-ev.de

Eine Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Internetseite **www.pst-ev.de**

www.pst-ev.de

STEPPS

Emotionale Stabilität und Problemlösen
systematisch trainieren

Was ist STEPPS?

STEPPS ist eine Abkürzung, kommt aus dem Englischen und bedeutet: „**S**ystematic **T**raining for **E**motonal **P**redictability & **P**roblem **S**olving“, dies übersetzt bedeutet so viel wie „Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren“.

STEPPS ist somit ein Trainingsprogramm und keine Therapie. Es kann aber eine therapeutische Behandlung ergänzen und unterstützen.
Das Programm läuft über einen Zeitraum von 20 Wochen in Seminarform ab. Ziel ist es, dass betroffene Menschen sich und ihre Beeinträchtigung besser kennenlernen. Krankmachende Gedankenmuster können erkannt und mit Hilfe von verschiedenen Übungen verändert werden. Um den Umgang mit Emotionen zu erlernen, werden besondere Fertigkeiten trainiert und entwickelt.

Alle Themen werden in einer festen Gruppe mit ca. 8 - 10 Teilnehmer*innen besprochen und bearbeitet.
Die angebotenen Übungen finden immer im Wechsel mit verschiedenen Entspannungsübungen statt, um eine Überforderung oder erhöhten Stress zu vermeiden.

Die genauen Themenschwerpunkte der einzelnen Sitzungen lauten:

13. Zwischenmenschliche Beziehungen
12. Selbstschädigendes Verhalten vermeiden
11. Bewegung, Freizeit, körperliche Gesundheit
10. Essen und Schlafen
9. Sich Ziele setzten
8. Einführung in das Verhaltenstraining
7. Probleme bewältigen
6. Sich ablenken
5. Gedanken hinterfragen
4. Kommunizieren
3. Distanz finden
2. Schemas
1. Die Krankheit erkennen und annehmen

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline Persönlichkeitsstörung oder einer anderen Störung der Emotionsregulation