

STEPPS

EMOTIONALE STABILITÄT SYSTEMATISCH TRAINIEREN

Derzeit sind die Corona-Inzidenz-Zahlen auf einem niedrigen Niveau, was uns ermöglicht, Ihnen das Trainingsprogramm **STEPPS** wieder anzubieten.

Was ist **STEPPS**? Es ist die englische Abkürzung von **S**ystematic **T**raining for **E**motional **P**redictability & **P**roblem **S**olving und bedeutet soviel wie „Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren“.

STEPPS ist sehr vielschichtig und soll Ihnen helfen, verschiedenste Lebensmomente zu verstehen. Es gibt Ihnen Werkzeuge, um zum Beispiel emotionale Krisen zu bewältigen, Probleme zu lösen, den Alltag zu meistern, Beziehungen aufzubauen und langfristig zu führen.

Es ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Es wendet sich jedoch nicht ausschließlich an Borderline-Betroffene, sondern ist ein Angebot für alle, die Probleme haben, mit eigenen Emotionen umzugehen.

STEPPS ist ein ergänzendes Training zur psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung. Es findet in einer Gruppe statt. In dieser Gruppe lernen Sie spezielle Fertigkeiten im Umgang mit Ihren Emotionen. So wird gemeinsam daran gearbeitet, mit schwierigen Situationen und Herausforderungen umzugehen. Ziel ist es, diese künftig aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Einen besonderen Bestandteil des Trainings bildet das Helferteam. Angehörige, Freundinnen und Freunde, Therapeutinnen und Therapeuten und andere professionelle Helfer/-innen werden mit einbezogen, um die erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu unterstützen und zu fördern.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Martina Deschler. Zu erreichen ist sie unter 0173 8664468 oder unter m.deschler@skf-leverkusen.de.

Zunächst führt Frau Deschler mit Ihnen ein Informationsgespräch und setzt Sie im Anschluss ggfs. auf die notwendige Warteliste.

Ab November 2021 soll **STEPPS** starten. Wir werden uns voraussichtlich zwanzigmal wöchentlich mittwochs um 15.00 Uhr in Räumen des SkF Leverkusen treffen.