

# STEPPS

## 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.

Die STEPPS-Gruppen werden von den Kolleginnen Tanja Schmidt und Lydia Brauers geleitet und finden in den pst e.V. Räumlichkeiten des Letmather Bahnhofs (Bahnhofstraße 12, 58642 Iserlohn) statt.

## Kontakt und Anmeldung:

Psychosozialer Trägerverein e.V.  
Friedrichstr. 77  
58636 Iserlohn  
Tel. 02371 7894211  
Fax 02371 7894213  
friedrichstrasse@pst-ev.de

Tanja Schmidt 0176 22257293  
Lydia Brauers 0176 82139080

Eine Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Internetseite [www.pst-ev.de](http://www.pst-ev.de)

STEPPS.  
Probleme lösen.  
Beziehungen verbessern.  
Alltag bewältigen.



# STEPPS



## Was ist STEPPS?

STEPPS ist eine Abkürzung, kommt aus dem Englischen und bedeutet: „**S**ystematic **T**rainig for **E**motional **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.

Die genauen Themenschwerpunkte der einzelnen Sitzungen lauten:

1. Die Krankheit erkennen und annehmen

2. Schemas

3. Distanz finden

4. Kommunizieren

5. Gedanken hinterfragen

6. Sich ablenken

7. Probleme bewältigen

8. Einführung in das Verhaltenstraining

9. Sich Ziele setzen

10. Essen und Schlafen

11. Bewegung, Freizeit, körperliche Gesundheit

12. Selbstschädigendes Verhalten vermeiden

13. Zwischenmenschliche Beziehungen

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.

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