

Der Name »STEPPS« steht für
»Systematic Training for Emotional
Predictability and Problem Solving«.
Das Programm zielt darauf ab,
die emotionale Stabilität sowie das
Lösen von Problemen systematisch
zu trainieren:

Emotionale Krisen bewältigen.
Probleme lösen. Alltag gestalten.
Beziehungen aufbauen.

Kontakt:

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Kontakt- u. Beratungsstelle
Neanderstraße 68 – 72
40822 Mettmann

Telefon 0 21 04 . 14 19 - 125
info@skfm-mettmann.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Beratung und Hilfe für Betroffene und Angehörige



Kontakt- und Beratungsstelle

Tel. 0 21 04 . 14 19-125 | spz@skfm-mettmann.de

Ambulant Betreutes Wohnen

Tel. 0 21 04 . 14 19-125 | wohnen@skfm-mettmann.de

Tagesstätte / Tagesstruktur

Tel. 0 21 04 . 14 19-130 | tagesstaette@skfm-mettmann.de

Beschäftigungsförderung

Qualifizierung | Zuverdienst

Tel. 0 21 04 . 14 19-160 | beschaeftigung@skfm-mettmann.de

Anerkannter Betreuungsverein Mettmann-Wülfrath

Gesetzliche Betreuungen | Begleitung Ehrenamtlicher |
Vormundschaften und Pflegschaften für Minderjährige

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | btg@skfm-mettmann.de

esperanza

Schwangerschaftsberatung | Väterberatung

Tel. 0 21 04 . 14 19-245 | esperanza@skfm-mettmann.de

Frühe Hilfen

Eltern-Café MeKi | Familienhebamme

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

Gewaltschutz

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-226 | sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-221 | interventionsstelle@skfm-mettmann.de

Frauen- und Kinderschutzhaus

Tel. 0 21 04 . 92 22 20 (Tag+ Nacht) | frauenhaus@skfm-mettmann.de

Wohnprojekt nach häuslicher Gewalt

Tel. 0 21 04 . 14 19-224 | wohnprojekt@skfm-mettmann.de

Hilfen für geflüchtete Frauen

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

„Der Laden“ – Second Hand für die ganze Familie

Mettmann Tel. 0 21 04 . 14 19-150 | Wülfrath Tel. 0 20 58 . 8 93 61 80

Ihre Spende hilft!

Kreissparkasse Düsseldorf . BIC: WELADED1KSD

IBAN: DE65 3015 0200 0001 7322 47

SKFM Mettmann e.V.

Neanderstraße 68-72 . 40822 Mettmann

Tel. 0 21 04 . 14 19-0 | info@skfm-mettmann.de

www.skfm-mettmann.de



STEPPS

Das Trainingsprogramm
bei Borderline



SKFM

Unser Angebot

Kursinhalte

Informationen

Zielgruppe

STEPPS ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Es wendet sich an Borderline-Betroffene und Menschen, die an einer Störung der Emotionsregulation leiden.

Ausrichtung

STEPPS ergänzt vorhandene Therapieangebote. Die TeilnehmerInnen lernen spezifische Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und zur Steuerung ihres Verhaltens. Dabei werden TherapeutInnen sowie FreundInnen und Angehörige einbezogen. Sie bilden das sogenannte Helferteam, um die neu erworbenen Fertigkeiten zu stützen und zu fördern.

Die STEPPS-Themen sind:

- Distanzieren in emotionalen Krisen
- Kommunizieren
- Gedanken hinterfragen
- Sich ablenken
- Probleme bewältigen
- Ziele setzen
- Essen
- Schlafen
- Bewegung
- Freizeit gestalten
- Körperliche Gesundheit achten
- Selbstschädigung vermeiden
- Soziale Beziehungen gestalten

Ablauf und Umfang

Das STEPPS-Training findet in einer Gruppe von maximal zehn Personen statt. Sie trainieren sowohl die Wahrnehmung und Interpretation als auch den Umgang mit Ihren Emotionen. Das Programm wird von zwei zertifizierten TrainerInnen geleitet und umfasst ca. 26 Einheiten à zwei Stunden.

Termin: mittwochs von 16 – 18 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Vor Beginn erhalten Sie einen umfangreichen Ordner mit unterstützenden Materialien, für den eine einmalige Gebühr erhoben wird.

Sie sind interessiert? Rufen Sie uns gerne an!

Telefon 0 21 04 . 14 19 -125



Verhalten
trainieren.

Fertigkeiten
erlernen.

Gefühle
erkennen.

In Kooperation mit:

**DACHVERBAND
STEPPS e.V.** 