

Was ist STEPPS

- STEPPS steht für Systems Training for Emotional Predictability & Problem Solving und bedeutet wie „Die Vorhersehbarkeit von Situationen, die Emotionen auslösen und das Problemlösen systematisch trainieren“
- STEPPS wendet sich an Menschen mit einer Emotionalen Instabilität/Borderlinestörung
- STEPPS ist keine Therapie, sondern eine Ergänzung zu vorhandenen Therapieangeboten
- Freunde und Angehörige können als Helfer in das Programm mit einbezogen werden
- Das ist auch gleichzeitig das Besondere, dass wir von einem selbst gewählten Helferteam unterstützt und gefördert werden, um die neu erworbenen Fertigkeiten zu festigen

Wir...

- sind eine Online-Selbsthilfegruppe zum Thema „Emotionale Instabilität/Borderlinestörung“
- haben alle am Trainingsprogramm STEPPS teilgenommen
- nehmen unsere Erkrankung an
- arbeiten ständig an uns um schwierige emotionale Situationen zu meistern

Du bist interessiert?

- Du solltest auf jeden Fall das STEPPS-Programm durchlaufen haben, das ist auch die Voraussetzung für die Aufnahme in unsere Gruppe
- Wir treffen uns online über ‚Zoom‘ in den geraden Kalenderwochen, montags um 18.00 Uhr
- Kontakt kannst du mit uns über die KISS Soest aufnehmen:
kiss@kreis-soest.de
oder
Tel. 02921 30-2162

STEPPS

Online Selbsthilfegruppe

