

| | |
|---------|----|
| Vorwort | 12 |
|---------|----|

UNTERLAGEN FÜR TRAINERINNEN UND TRAINER

TEIL 1 Einführung

| | |
|---|-----------|
| Ziel und Aufbau des Programms | 15 |
| Das Training der Basisfertigkeiten | 17 |
| Gruppentraining in Seminarform | 18 |
| Systemkomponenten von STEPPS | 20 |
| STEPPS in andere Behandlungen integrieren | 21 |
| Leben nach STEPPS | 22 |
| Das Programm für Fortgeschrittene | 23 |
| Mögliche Behandlungssituationen | 23 |
| Weiterführende Literatur | 24 |
| Empfehlungen für die Praxis | 27 |
| Teilnehmerauswahl | 27 |
| Gruppenprozess | 28 |
| Gruppenleitung | 30 |
| Umgang mit Krisen | 30 |
| Hilfsmittel für die einzelnen Wochen | 32 |
| Entspannungsübungen | 33 |
| Erhebungsbogen zur Gruppenentwicklung | 34 |

TEIL 2 Leitlinien für Trainerinnen und Trainer

| | |
|--|-----------|
| 1. Woche: Die Krankheit erkennen und annehmen | 37 |
| 2. Woche: Schemas | 40 |
| 3. Woche: Distanz finden | 42 |
| 4. Woche: Kommunizieren, Teil 1 | 44 |
| 5. Woche: Kommunizieren, Teil 2 | 46 |
| 6. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil 1 | 47 |
| 7. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil 2 | 49 |
| 8. Woche: Gedanken hinterfragen, Teil 3 | 51 |
| 9. Woche: Sich ablenken, Teil 1 | 52 |
| 10. Woche: Sich ablenken, Teil 2 | 54 |
| 11. Woche: Probleme bewältigen, Teil 1 | 56 |
| 12. Woche: Probleme bewältigen, Teil 2 | 58 |
| 13. Woche: Einführung in das Verhaltenstraining | 59 |
| 14. Woche: Sich Ziele setzen | 61 |
| 15. Woche: Essen und Schlafen | 63 |
| 16. Woche: Bewegung, Freizeit, körperliche Gesundheit | 64 |
| 17. Woche: Selbstschädigendes Verhalten vermeiden | 66 |
| 18. Woche: Zwischenmenschliche Beziehungen, Teil 1 | 68 |
| 19. Woche: Zwischenmenschliche Beziehungen, Teil 2 | 70 |
| 20. Woche: Zusammenfassung | 72 |

TEIL 3 Informationsveranstaltung für Helferteams 74

Anregungen zur Gestaltung des Abends 75

Tagesordnung 76

An die Mitglieder der Helferteams 77

Was ist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung? 77

Die drei Schritte von STEPPS 78

STEPPS als gruppenbezogenes Fertigkeitentraining 80

STEPPS und andere Behandlungsarten 81

Was kommt nach STEPPS? 82

Wie gehe ich auf eine emotional instabile Person ein? 82

Weiterführende Literatur 83