

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 Gruppentwicklung	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