

Hilfe zur Selbsthilfe - Nützliche Links

Selbsthilfe, Information für Betroffene und Angehörige

!	www.u25-deutschland.de	Online-Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche und junge Erwachsene
	www.blumenwiesen.org	Informationen zu Traumafolge- und Persönlichkeitsstörungen (Posttraumatische Belastungsstörung, Dissoziative Identitätsstörung und Borderline-Persönlichkeitsstörung) mit Forum zum Informationsaustausch und Skills-Sammlung
	www.borderlinetrialog.de	Informationen zum Trialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfern.
	www.blt-muenchen.de	Borderline-Trialog München
	www.borderline-netzwerk.info	Austauschforum für Betroffene, Angehörige, Experten und Interessenten (DBT-basiert).
	www.borderline-plattform.de	Informationsseite für Betroffene und Angehörige
	www.borderline-muetter.de	Informationsseite für minderjährige und erwachsene Kinder von Müttern mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung
	www.borderline-borderliner.de	Informationsseite für Betroffene und Angehörige

Information zur DBT

www.borderline-netzwerk-muenchen.de	Anlaufstellen in und um München, die spezifische Unterstützung für Betroffene mit Borderline-Störung und deren Angehörige bieten (z.B. ambulante/stationäre Therapie)
www.dachverband-dbt.de	Dachverband DBT. Liste von zertifizierten DBT-Therapiestellen in Deutschland

Telefonnummern für den Notfall

!	Psychiatrischer Krisendienst Oberbayern (24 h / 7 Tage)	0800 655 3000
	Rettungsdienst/Notarzt	112
	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	089 116 117
	Telefonseelsorge (ev./kath.)	0800 1110111 / 0800 1110222
	Giftnotruf	19240
	Opfernotruf	01803 343434
	Frauennotruf	089 763737
	Die Arche - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.	089 33 40 41
	Mobiler Psychiatrischer Krisendienst München (9.00-21.00 Uhr)	089 7295960
	Isar-Amper-Klinikum Region München	089 4562 0