

Literaturempfehlungen/Weblinks für Betroffene

Die aufgeführten Empfehlungen sind Empfehlungen von Teilnehmern des Borderline-Trialogs München (Betroffene, Angehörige, professionelle Helfer) und werden in alphabetischer Reihe aufgeführt. Wir freuen uns über zusätzliche Empfehlungen!

Selbsthilfebücher:

- **M. Bohus, M. Wolf-Arehult: Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten:** Die Software für Betroffene - CD-ROM - Akkreditiert vom Deutschen Dachverband DBT. Schattauer, 2018.
- **A. Burkhard, J. Stern: Achtsamkeit – Entscheidung für einen neuen Weg.** Schattauer, 2015
- **A. Knuf, C. Tilly: Borderline: Das Selbsthilfebuch;** Balance Buch und Medien Verlag, 2014.

Ratgeber für Angehörige und Betroffene:

- **M. Armbrust, A. Link: Borderline im Trialog.** Junfermann- Verlag, 2015.
- **M. Bohus, M. Reicherzer: Ratgeber Borderlinestörung.** Hogrefe-Verlag, 2012.
- **J. K. Kreismann, H. Strauss: Zerrissen zwischen den Extremen** (Nachfolgebuch des Klassikers „Ich hasse dich, verlass mich nicht“). Goldmann Verlag, 2008
- **G. Niklewski, R. Niklewski: Leben mit Borderline-Störung.** TRIAS-Verlag, 2010.
- **E. Rahn: Borderline. Verstehen und bewältigen.** Balance-Buch und Medien Verlag, 2013.

Erfahrungsberichte von Betroffenen:

- **A. Knuf (Hrsg.): Leben auf der Grenze.** Erfahrungen mit Borderline; Balance-Buch und Medien Verlag, 2011.
- **A. Knuf (Hrsg.) Gesundheit ist möglich.** Betroffene berichten. Balance-Buch und Medien Verlag, 2009.
- **C. Kröger, C. Unckel (Hrsg.): Borderline-Störung.** Wie mir die dialektisch-behaviorale Therapie geholfen hat. Hogrefe, 2006

Weblinks:

- **www.borderline-netzwerk.info:** Erste europaweite Selbsthilfeverein zum Thema Borderline. Online-Selbsthilfegruppen (Skills-Gruppen) und ein ausführliches Forum zu verschiedenen Themenbereichen, Expertenrat.
- **www.borderline-plattform.de:** umfangreiche Sammlung von Informationen, Selbsthilfemöglichkeiten, Expertenrat, Anlaufstellen.
- **www.blumenwiesen.org:** Auswahl an DBT-Skills, Informationen zu Traumafolgestörungen und der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
- **www.travelingtheborderline.com:** trotz schwerem Thema leicht zu lesende Seite mit persönlichen Erfahrungen, Tipps und Hinweisen für Betroffene, Angehörige und Profis.
- **www.blt-muenchen.de:** Borderline-Trialog München. Informationen, aktuelle Termine und Themen
- **www.borderlinetrialog.de:** Informationen zum Borderline-Trialog, deutschlandweite Veranstaltungen