

## HILFEANGEBOTE DES BApK

### Selbsthilfegruppen finden

Das **SelbsthilfeNetz** im BApK ist eine Datenbank für Menschen, die nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfe-Anlaufstelle suchen. Das SelbsthilfeNetz informiert bundesweit und wird ständig erweitert sowie aktualisiert. **Hier finden Sie auch Gruppen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung.**  
[www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psihiatrie](http://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psihiatrie)

### Von der Seele reden

Das **SeeleFon** des BApK wird von geschulten Berater:innen betreut, die Angehörigen bei allen Fragen rund ums Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen zur Seite stehen. Die Mitarbeitenden wurden u. a. speziell auf das Thema „Borderline“ geschult.

Sie erreichen das **SeeleFon** unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von:

#### Montag bis Donnerstag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr

#### Freitag

10:00 bis 12.00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Es fallen die Ihrem Telefonvertrag entsprechenden Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

**Hier finden Sie weitere Informationen zum SeeleFon.**

[www.bapk.de/angebote/seelefon](http://www.bapk.de/angebote/seelefon)

Bei der Chat-Beratung **PEER4U** können sich Jugendliche und junge Erwachsene mit Angehörige ihres Alters über ihre Probleme, Sorgen und Fragen nicht nur zum Thema Borderline austauschen.

Mo 18:00 bis 21:00 Uhr; Di, Mi, So 18:00 bis 22:00 Uhr  
Do 19:00 bis 23:00 Uhr; Fr 21:30 bis 23:30 Uhr

**Mehr zu diesem Angebot erfahren Sie hier:**

[www.peer-for-you.de](http://www.peer-for-you.de)

## BApK E.V.

Der BApK e. V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Menschen mit psychisch erkrankten Familienangehörigen oder Freund:innen. Er setzt sich auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen, ihrer Angehörigen und Freund:innen ein.

Auf der Homepage des BApK finden Sie zahlreiche Informationen und Materialien zu Themen der psychischen Gesundheit – besonders auch aus der Perspektive der Angehörigen. **Schauen Sie gerne einmal vorbei.**

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

### Geschäftsstelle

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn  
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)

E-Mail: [kontakt@bapk.de](mailto:kontakt@bapk.de)  
Internet: [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**  
Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

## BORDERLINE Gut miteinander leben.



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**  
Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

## BORDERLINE- PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

„Die Krankheit betrifft nur Frauen.“

„Borderline-erkrankte Menschen  
wurden in der Kindheit traumatisiert.“

„Die Betroffenen sind nicht behandelbar“

„Menschen mit Borderline  
können nicht richtig lieben.“

... Solche Aussagen über die Borderline-Persönlichkeitsstörung hört man häufig, wenn man mit dem Thema in Kontakt kommt. Die „Emotional instabile Persönlichkeitsstörung des Borderline-Typs“ ist eine Erkrankung, über die **viele Vorurteile und Mythen erzählt werden.**

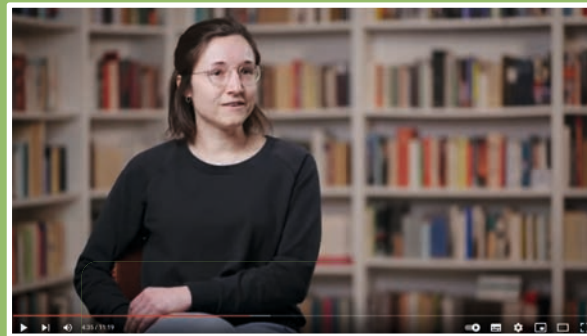
**Doch wie (er)leben die Betroffenen und ihre Angehörigen die Erkrankung?** Was hilft bei dem Umgang miteinander und welche Möglichkeiten der Hilfe und Information gibt es? In diesem Flyer finden Sie erste Antworten.

Ausführlichere Hinweise haben wir auf der Homepage des BApK zu diesem Thema zusammengestellt.

[www.bapk.de/themen/borderline](http://www.bapk.de/themen/borderline)



## BORDERLINE ANGEHÖRIGE



„Ich möchte nie so werden wie meine Mutter.“

Im Alter von 12 Jahren ändert sich Sandras Leben gravierend und das mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen. Die psychische Erkrankung ihrer Mutter wird akut und übernimmt die Regie über ihr Leben und das ihrer Familie.

Für Sandra bedeutet das: **Sie muss die Verantwortung übernehmen**, damit nicht alles zusammenbricht: Sandra kümmert sich, während der Vater arbeitet - und er arbeitet viel - um den Haushalt, ihren kleinen Bruder und nicht zuletzt um ihre Mutter. Das alles macht sie heimlich. Es kommt ihr nicht richtig vor, davon zu erzählen.

Als Sandra mit 19 von zuhause auszieht, um ihr eigenes Leben zu beginnen, muss sie nicht nur mit dem Unverständnis ihrer Umgebung kämpfen. **Mit der neuen Freiheit kommen auch die eigenen unbewältigten Ängste ...**



**Das Video ist zu sehen unter:**

[www.youtube.com/@familienselbsthilfe\\_/videos](http://www.youtube.com/@familienselbsthilfe_/videos)

## BORDERLINE BETROFFENE

### Paulina berichtet von ihrem Leben mit der Borderline Erkrankung

Paulina ist theraphieerfahren. Bereits als Kind hat sie ihre Diagnosen erhalten. Genutzt hat ihr das zu Beginn nicht viel. **Es dauerte lange, bis sie eine Therapeutin fand, zu der sie Vertrauen haben konnte.**

Noch länger dauerte es, bis sie Vertrauen zu anderen Menschen fasste. „Noch heute teste ich die Leute aus“, sagt sie, „teste, ob sie mich aushalten, auch meine dunklen Seiten. Ob sie es wert sind, in mein Leben zu kommen.“

Aber sie hat sich auf den Weg gemacht, versucht den alten destruktiven Strukturen etwas Neues, Besseres entgegenzusetzen. **Und sie möchte anderen Betroffenen und Angehörigen helfen, Verständnis und Strategien zu entwickeln.**



**Die Videos sind zu sehen unter:**

[www.youtube.com/@familienselbsthilfe\\_/videos](http://www.youtube.com/@familienselbsthilfe_/videos)



**Borderline-Skills.** Paulina gibt Tipps, was alles getan werden kann, wenn der Druck zu stark wird und der Drang zur Selbstverletzung überhand zu nehmen droht.