

# **Überfordert !!!**

**Beitrag von „Meike.“ vom 26. Dezember 2012 09:00**

Am besten informierst du dich erstmal selbst - <http://www.rotelinien.de/> [http://borderline-beratung.de/2-0\\_selbstverletzung.php](http://borderline-beratung.de/2-0_selbstverletzung.php) eine gute Wissensgrundlage ist für jedes Gespräch besser. Ebenso ist der Hinweis "such die mal nen Therapeuten" nicht hilfreich für Menschen mit SVV, oft ist es nämlich gerade die Unfähigkeit konstruktiv aktiv zu werden, die durch SVV ersetzt wird. Einen guten Therapeuten zu finden ist richtig schwer, besonders solche mit Spezialisierung. Für seelisch instabile Menschen oft eine Überforderung. Es ist gut ein paar konkrete Adressen parat zu haben und ggf auch eine einer Beratungsstelle, die bei der Therapeutensuche hilft und übergangsweise berät, normalerweise haben die guten Therapeuten lange Wartezeiten. <http://www.rotelinien.de/wege.html>