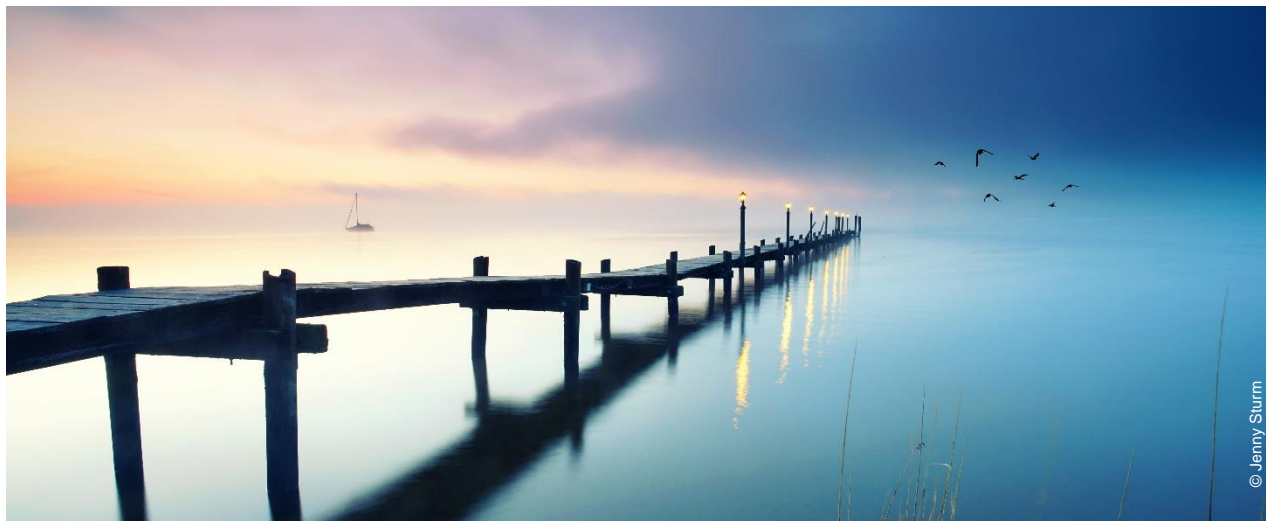




Töchter und Söhne narzisstischer Eltern

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



Als Kind eines narzisstisch veranlagten Elternteils war Ihre Kindheit geprägt von den wechselhaften Bedürfnissen und Ansprüchen der Mutter oder des Vaters. Ihre Wahrnehmung als Kind war bedeutungslos und Auflehnung wurde mit Abwertung oder Wut bestraft. Die Angst zu versagen und der Wunsch nach Zuwendung prägten Ihren Alltag und Sie hatten das Gefühl, wertlos zu sein. Diese Erfahrungen beeinflussen Sie noch heute und bereiten Ihnen Schwierigkeiten bei der Identitätsfindung und der Pflege sozialer Kontakte.

Mögliche Themen in der Selbsthilfegruppe sind:

- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühls
- Grenzen setzen lernen und einhalten
- Auswirkung meiner Erfahrungen auf mein heutiges Leben und meine Beziehungen
- Aufrechterhaltung des Kontakts mit dem narzisstischen Elternteil
- Lebensfreude finden, stärken und bewahren

Interessiert? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erfahren Sie, was das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe bedeutet.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch