



## Mit Narzissmus leben als (Ex)Partner:in Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bern



© Photoreo Becharek - Fotolia

Ein Mensch mit narzisstischen Eigenschaften überzeugt zu Beginn der Partnerschaft mit Charme und Charisma. Mit der Zeit zeigt sich: Nur seine Bedürfnisse zählen. Er fühlt sich überlegen. Gegen aussen sorgt er für ein perfektes Image. Oft bestimmt in der Partnerschaft der Mensch mit narzisstischen Tendenzen allein, was richtig oder unwichtig ist. Kritik oder Widerspruch können Wut, Abwertung oder tagelanges Schweigen auslösen.

Als Partner oder Partnerin fehlen Ihnen Mitgefühl, Verständnis und Austausch auf Augenhöhe. Sie fühlen sich zunehmend wertlos und sorgen sich um Ihre Wahrnehmung, Ihre Unabhängigkeit, um die Entwicklung Ihrer Kinder. Sie wollen ins Gespräch kommen mit anderen Partnerinnen oder Partnern, seien sie schon getrennt oder (noch) zusammenlebend. Mögliche Themen:

- Die Kraft des (Selbst)Vertrauens und das Kennen eigener Bedürfnisse
- Das Schaffen von persönlichen Freiräumen und mehr Unabhängigkeit

Interessiert an regelmässigem Austausch mit anderen Gleichbetroffenen? Melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erfahren Sie, was das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppengründung zustande kommt!

**Ein erstes Treffen** findet statt am **Montag, 9. Januar 2023**. Das Angebot ist kostenlos.

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

---

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)