



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Angehörige narzisstisch geprägter Menschen

Neue Selbsthilfegruppe in Burgdorf

Werden Ihre Grenzen wiederholt überschritten? Fühlen Sie sich manipuliert, kontrolliert, erniedrigt oder verunsichert? Wenn Sie ähnliche Erfahrungen in einer Partnerschaft oder Familie gemacht haben, müssen Sie damit nicht allein bleiben.

In Burgdorf entsteht eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von narzisstisch geprägten Menschen. Im geschützten Austausch können Sie Wege finden, mit diesen erlebten Belastungen umzugehen, Grenzen zu setzen und neue Stärke zu gewinnen.

Mögliche Themen:

- Erfahrungen teilen und eigene Muster erkennen
- Mit seelischen Verletzungen und Selbstzweifeln umgehen
- Eigene Bedürfnisse erkennen und Selbstvertrauen stärken
- Gesunde Beziehungen gestalten

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Burgdorf	Angehörige	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne