



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Angehörige narzisstisch geprägter Menschen

Neue Selbsthilfegruppe in Interlaken

Werden Ihre Grenzen wiederholt überschritten?
Fühlen Sie sich manipuliert, kontrolliert oder
verunsichert?

Kennen Sie das aus Partnerschaft oder Fami-
lie? Beziehungen zu Menschen mit stark nar-
zisstischen Verhaltensweisen stellen Angehö-
rige vor grosse Herausforderungen.

In Interlaken entsteht eine Selbsthilfegruppe
für Angehörige. Im geschützten Austausch fin-
den Sie Wege, mit diesen Belastungen umzu-
gehen, Grenzen zu setzen und neue Stärke zu
gewinnen.

Mögliche Themen:

- Grenzen setzen und die eigene Wahr-
nehmung stärken
- Umgang mit Abwertung, Manipulation
und Schuldzuweisungen
- Umgang mit schwierigen Gesprächen
und Konflikten
- Eigene Bedürfnisse erkennen und
Selbstfürsorge pflegen

Interessiert?

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

Wo	Für wen	Kontakt
Interlaken	Angehörige	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne