



Töchter und Söhne narzisstischer Eltern

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bern



©Fotolia_87352460

Wechselhafte Bedürfnisse und Ansprüche Ihrer Mutter/Ihres Vaters bestimmten Ihre Kindheit. Was gerade richtig oder falsch sei entschied allein der Elternteil. Seine Glaubwürdigkeit durfte nicht angezweifelt werden. Wenn doch, strafte er mit Abwertung oder Wut. Ihre Wahrnehmung als Kind war bedeutungslos. Versagensängste, Anstrengung und der Wunsch nach Zuwendung prägten Ihren Alltag. Sie hatten das Gefühl, zu wenig wertvoll zu sein. Das bereitete Ihnen damals wie auch heute Schwierigkeiten bei Ihrer Identitätsfindung und der Pflege sozialer Kontakte.

Heute wissen Sie: Sie sind Tochter/Sohn eines narzisstisch veranlagten Elternteils. Sie möchten sich mit andern austauschen. Themen können sein:

- Wie stärke ich meine Selbstwahrnehmung und mein Selbstwertgefühl?
- Wie wirken meine Erfahrungen heute auf meine Beziehungen?
- Sind Kontakte zum narzisstischen Elternteil noch möglich?
- Wie finde, bewahre und stärke ich meine Freude am Leben?

Melden Sie sich bei uns und erfahren Sie, was das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppengründung zustande kommt. Das Angebot ist kostenlos. Der Verein Selbsthilfe BE arbeitet im Auftrag des Kantons Bern.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch