

Medienmitteilung

Burgdorf, 13.04..2021

Narzissmus – Selbsthilfegruppe, auch für Männer

Man hört in letzter Zeit viel über Frauen, die unter psychischer Gewalt leiden, weil ihre Männer narzisstisch sind. Im Kanton Bern gibt es bereits mehrere Selbsthilfegruppen zu diesem Thema. Dass es auch Frauen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen gibt und Männer, die darunter leiden, ist weniger bekannt. Die neue Selbsthilfegruppe für (Ex)Partnerinnen und (Ex)Partner von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen in Langenthal entsteht auf Anregung eines Mannes, der selber betroffen ist.

Für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe braucht es zuerst vielleicht etwas Mut. Wer gibt schon gerne zu, dass bei ihm nicht alles rund läuft und will über das Schwierige in seinem Leben erzählen? Es lohnt sich aber, über den eigenen Schatten zu springen und darüber zu reden. Meist ist es eine grosse Erleichterung, Menschen zu treffen, die Ähnliches erleben und zu hören, wie andere mit ihren Erfahrungen umgehen. Die Gespräche zeigen, dass man nicht alleine ist mit seinem Problem und helfen beim Finden von neuen Perspektiven und einem neuen Umgang mit schwierigen Situationen.

Auch die Selbsthilfegruppe für (Ex)Partnerinnen und (Ex)Partner von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen soll ein Ort sein, an dem sich Betroffene vertrauensvoll über ihre Situation austauschen können. Zum Beispiel darüber, wie andere Männer und Frauen das Zusammenleben mit narzisstischen Partnerinnen und Partnern, das oft von psychischer Gewalt, manipulativem Verhalten und Misstrauen geprägt ist, erleben oder erlebten. Wie sind diese Beziehungen überhaupt lebbar oder wie konnten Trennungen vollzogen werden? Wie kann die Betreuung der gemeinsamen Kinder bestmöglich gestaltet werden? Was kann getan werden, um das eigene Selbstvertrauen und Wohlbefinden zu stärken? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestimmen selber, wie sie ihre Treffen gestalten und welche Themen sie jeweils besprechen wollen. Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau der neuen Selbsthilfegruppe.

Am 26.04.2021 findet ein Informationstreffen in Langenthal statt

Weitere Informationen bei der Anmeldung bei Selbsthilfe BE.

2456 Zeichen inkl. Leerzeichen

Selbsthilfe BE

- informiert und berät rund um Selbsthilfe
- vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen

0848 33 99 00

www.selbsthilfe-be.ch

Silvia / Kiener, Fachleiterin

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf

034 422 67 05, s.kiener@selbsthilfe-be.ch

selbst Hilfe
finden...



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE



Foto: Monkey Business-AdobeStock

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Silvia / Kiener, Fachleiterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
034 422 67 05, s.kiener@selbsthilfe-be.ch

Beratungszentren | Centres de consultation | Bern, Thun, Burgdorf, Biel/Bienne
www.selbsthilfe-be.ch | www.infoentraide-be.ch