



SELBSTHILFEZÜRICH

NARZISSMUS – ERWACHSENE KINDER BETROFFENER MÜTTER

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Viele Betroffene denken, dass ihre Mutter einfach lieblos und boshaft zu ihnen ist. Möglicherweise leiden diese Mütter aber an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Eine narzisstische Mutter erlaubt, oft sogar unbewusst, ihrem eigenen Kind nicht, es selbst zu sein. Eine solch toxische Beziehung zur engsten Beziehungsperson und dadurch erlernte Denk- und Verhaltensmuster können einen starken Einfluss auf die eigene Befindlichkeit, den Selbstwert und auf Beziehungen im Erwachsenenalter haben.

Allein das Bewusstwerden, dass die eigene Mutter narzisstisch ist, kann bereits bei der Verarbeitung des Erlebten helfen. Diese Selbsthilfegruppe bietet darüber hinaus einen geschützten Rahmen, in dem Sie Verständnis und Unterstützung erleben können, ohne sich erklären zu müssen. Sich mit Gleichbetroffenen über die Erfahrungen, Gefühle und mögliche Bewältigungsstrategien auszutauschen, kann eine grosse Unterstützung sein.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppe anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.