

Selbsthilfegruppe für Menschen aus narzisstischen Familien



- Hast Du in Deiner Kindheit unter den wechselnden Launen und dem abwertenden Verhalten von nahen Familienangehörigen wie Eltern und/oder Geschwister gelitten?
- Fühlst Du dich als Erwachsene/r immer noch bevormundet und abgewertet durch Familienangehörige?
- Suchst Du nach Wegen und Möglichkeiten mit den negativen Erfahrungen aus deiner Kindheit, auf eine erwachsene Art umzugehen?

Wir sind Erwachsene aus narzisstischen Familien und wollen eine Selbsthilfegruppe aufbauen. Wir können sicher nicht alle Probleme lösen, aber wir wollen darüber sprechen, Erfahrungen und Befindlichkeiten austauschen und versuchen, uns gegenseitig weiterzuhelfen und zu unterstützen.

Unsere Gruppe ist für Menschen aus narzisstischen Familien, d.h. Familien, die unbewusst so organisiert sind, dass sie auf die Bedürfnisse der narzisstischen Familienangehörigen ausgerichtet sind und nicht auf diejenigen der Kinder. Viele, die in solchen Familien aufgewachsen sind, leiden auch als Erwachsene unter der psychischen Gewalt, dem Missbrauch und der Dysfunktionalität solcher Familien. Als betroffene Erwachsene kann man sich bewusst dazu entscheiden, zu lernen sich auf gesunde Weise für seine Bedürfnisse einzusetzen, gut für sich zu sorgen und so die Wertschätzung und die Selbstannahme zu erlernen, die man als Kind gar nicht oder sehr wenig gehabt hat.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Lust hast, dich aktiv in einer Gruppe auszutauschen, dann melde dich gerne! Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gruppe befindet sich in Gründung und wird in der Anfangsphase vom Zentrum Selbsthilfe Basel begleitet.