

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Narzisstischer Missbrauch

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Hast du psychische oder emotionale Gewalt durch eine narzisstische Person erlebt? Fühlst du dich oft nicht ernst genommen, manipuliert oder klein gemacht? Fragst du dich, ob du verrückt wirst – oder ob es vielleicht doch an der anderen Person liegt? Zweifelst du nur noch an Dir und an Deinen Taten?

Du bist nicht allein.

Wir bieten geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung. Erfahrungen und Gefühle dürfen Platz finden. Wir möchten unser eigenes Erleben besser einordnen können und wieder Vertrauen in uns selbst gewinnen. Es sind alle Menschen willkommen, welche in irgendeiner Art oder Form betroffen sind von Narzissmus und toxischen Beziehungen. Auch als Angehöriger oder Freund darfst du zu uns stossen, um einen lieben Menschen an deiner Seite zu unterstützen.

Bist du an der Gruppe interessiert? Dann melde Dich melde dich gerne bei:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfezentrum-zo.ch

www.selbsthilfezentrum-zo.ch