

Wann und Wo?

Geplant sind Treffen

werktags - am späten
Nachmittag

1x im Monat

In Dortmund-Mitte

Interesse?

Bitte melden Sie sich hier:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de



*Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht
verantwortlich.

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Dortmund

Gruppe im Aufbau



**Selbsthilfegruppe
Opfer von Narzissten**

Sie sind Opfer eines Narzissten...

- am Arbeitsplatz?
- im Freundeskreis?
- in der Familie?
- in der Nachbarschaft?
- im Bekanntenkreis?

Für Narzissten ist es typisch, dass sie das Opfer schlecht darstellen, manipulieren und lügen. In den Anfangsphasen der Beziehung idealisiert der Narzisst sein Opfer übermäßig, um es für sich zu gewinnen. Mit der Zeit folgt jedoch oft eine Phase der Abwertung, in der das Opfer herabgesetzt und kritisiert wird. Weiterhin versuchen Narzissten, ihre Opfer zu isolieren und lehnen jegliche Verantwortung ab.

So geht es uns...

Wir fühlen uns elend, verwirrt und erschöpft und verlieren jegliche Energie.

Wir haben Zweifel, ob wir gut genug sind.

Wir Opfer suchen den Grund für unsere Niedergeschlagenheit oft bei uns selbst.

Wir fragen uns, ob wir zu empfindlich sind.

Wir haben das Gefühl, wir können nichts richtig machen.

In vielen Fällen wird uns nicht geglaubt.

Wir möchten in der Gruppe...

- Manipulierendes Verhalten besser erkennen können
- Gemeinsame und individuelle Schutzmaßnahmen finden
- Sicheres Verhalten für Aussprachen mit Narzissten
- Symptome narzisstischen Verhaltens analysieren
- Distanz zu Narzissten gewinnen
- Sicherstellen, dass wir uns in der Zukunft nicht mehr in manipulative Gespräche verstricken.