

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Borderline Betroffenen

Ihre Kindheit erlebten Sie mit einem Elternteil, der an der Borderline-Persönlichkeitsstörung erkrankt ist. Noch heute beeinflusst Sie Ihre Vergangenheit, und die Auswirkungen sind in vielen Lebensbereichen spürbar.

In der Selbsthilfegruppe versuchen wir gemeinsam, uns von unseren schwierigen Erfahrungen zu lösen. Wir arbeiten darauf hin, den nötigen Abstand zu unserem Elternteil zu finden, um ein erfülltes Leben zu führen. Im gegenseitigen Austausch von Erfahrungen lernen wir, unsere Geschichten und Erlebnisse besser einordnen und annehmen zu können. Die Selbsthilfegruppe bietet dafür einen geschützten Rahmen. Wir hören uns sorgfältig zu und bringen die Bereitschaft mit, offen über unsere eigenen Erfahrungen zu sprechen.

In der Selbsthilfegruppe treffen Sie Gleichbetroffene und können erleben, dass Sie nicht alleine sind, und dass Sie verstanden werden. Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, kontaktieren Sie das Selbsthilfocenter Zürich: