

## Gründung einer Austauschgruppe

# Prämenopause / Perimenopause



**Nimmst du bei dir einen Wechsel wahr? Wir suchen Frauen, die sich in der Prämenopause/Perimenopause (Wechseljahre) befinden und den Wunsch haben, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen.**

Die Gruppe soll als Austauschmöglichkeit für Betroffene in ähnlicher Lebenssituation dienen, um Wissen und Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

### **Mögliche Themen der Gruppe**

- Symptome und wie damit umgehen, z. B.
  - o Körperliche Symptome wie Hitzewallungen
  - o Psychische Veränderungen
  - o Schlafstörungen
- Herausforderungen, die in dieser Lebensphase zusätzlich zu bewältigen sind

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich, wir freuen uns auf dich!

### **Ablauf**

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau. Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter.

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)