

## Gründung der Selbsthilfegruppe

# Hinterbliebene Verlust der Partnerin / des Partners

**Der Verlust eines geliebten Menschen ist immer einschneidend.**

**Beim Tod der Partnerin/ des Partners verändert sich das gewohnte Leben manchmal drastisch - dabei läuft die Umwelt meist «normal» weiter.**



Bist du auf der Suche nach einem Austausch mit Menschen, die wissen, was es heisst die Beziehung wortwörtlich beerdigen zu müssen? Suchst du einen Ort, der Raum für deine Gedanken, Emotionen und Erinnerungen bietet?

### Mögliche Inhalte der Gruppe

- Raum, um Erfahrungen und komplexe Gefühle zu teilen
- Informationen und individuelle Tipps austauschen
- Gegenseitige Unterstützung, einen Alltag ohne Partnerin / Partner zu finden und die vermisste Person gut in das bestehende Leben einzubetten.

So individuell wie der Umgang mit der Trauer ist, sind auch die Lebensgeschichten. Egal wie lange deine Beziehung war, welche Beziehungsform ihr gelebt habt: Du bist in der Gruppe mit deiner Geschichte und deinem Lebensabschnitt herzlich Willkommen.



Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

### 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)