

## Gründung der Selbsthilfegruppe

# **Angehörige von chronisch Erkrankten/ chronischen Schmerzpatienten**

**Einer deiner Angehörigen leidet an einer chronischen Krankheit und/oder an chronischen Schmerzen.  
Du befindest dich in einer anhaltenden strapaziösen Lebenslage und es fühlt sich an wie ein Marathonlauf.**

Wir suchen betroffene Personen für die Gründung einer Gesprächsgruppe in Aarau.

### **Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:**

- Nicht mehr allein sein mit der anhaltenden, emotionalen und körperlichen Belastung
- Austausch über Gefühle wie soziale Isolation, Hilflosigkeit und Schuldgefühl, hohe Belastung, Trauer und Wut
- Austausch über Rücksicht nehmen, Helfen und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsam etwas entspannendes unternehmen wie auswärts essen, wandern, Kino

### **Ablauf**

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

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

Selbsthilfe Aargau, 056 203 00 20,  
info@selbsthilfezentrum-ag.ch