

Gründung der Selbsthilfegruppe **Fatigue-Syndrom (CFS/ME)**

Fühlst du dich dauernd müde und erschöpft, selbst nach Erholungsphasen? Hast du das Gefühl, deine Batterien laden sich nie vollständig auf?



Wir suchen interessierte Personen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Aarau. Auch Long Covid Betroffene sind herzlich willkommen.

Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:

- Austausch über psychosoziale Belastungen
- Strategien im Alltag
- Umgang mit dem Umfeld
- An welche Fachpersonen kann ich mich wenden?
- Wie komme ich zu einer Diagnose?

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

056 203 00 20

info@selbsthilfe-ag.ch