



**SELBSTHILFEAARGAU**

## Selbsthilfegruppe

# Angehörige von chronisch Erkrankten/ chronischen Schmerzpatienten

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

Das Angebot richtet sich an Personen bis 65 Jahre.

### Inhalte in 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
  - Kinder und der erkrankte Partner
  - Helfen und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen
  - Hilfsmittel und Angebote, die hilfreich sind
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsam etwas Entspannendes unternehmen wie auswärts essen, wandern, Kino

### Ablauf

Wir gehen gemeinsam in Aarau Znacht essen und tauschen uns beim Essen aus.

### 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)