

Gründung der Selbsthilfegruppe

Angehörige von Burnout Betroffenen

Eine schwierige Situation tritt ein, wenn ein Mensch, der Dir nahe steht, am Burnout Syndrom erkrankt.

Du findest dich in einer ungewohnt strapaziösen Lebenslage wieder.

Die Sorge um den nahestehenden betroffenen Menschen rückt in Dein Zentrum von Denken und Handeln.

Du bist nicht allein.

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



Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:

- Nicht mehr allein sein mit der grossen emotionalen Belastung wie Angst und Sorge bezüglich des Krankheitsverlaufs
- Austausch über Gefühle wie Einsamkeit und sozialer Isolation, Hilflosigkeit und Ohnmacht, Schuldgefühlen, Trauer, Wut, Enttäuschung und dergleichen
- Sich verstanden fühlen
- Austausch über Verständnis aufbringen und dabei eigene Bedürfnisse bewahren
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau

056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch