



SELBSTHILFEAARGAU

Selbsthilfegruppe

Angehörige von Betroffenen mit einer bipolaren Störung

Wenn eine nahe Person an einer bipolaren Störung erkrankt ist, stellt dies auch die Menschen im Umfeld vor grosse Herausforderungen. In einem wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen wollen wir uns darüber austauschen.

Mögliche Inhalte und Ziele

- Nicht mehr allein sein mit der belastenden Situation
- Umgang mit Depression und Manie des Angehörigen
- Austausch über Erlebtes
- Abgrenzung und Selbstfürsorge
- Austausch über Gefühle wie Hilflosigkeit, Kränkungen und Verletztheit, Schuldgefühle, Wut

Treffen

Ort: Selbsthilfe Aargau, Rain 6, 1. Stock, 5000 Aarau

Zeit: 1x monatlich, Mittwoch 18:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: CHF 5 pro Treffen und Person

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch