

Gründung der 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 der Gruppe:

- 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

### Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

### Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung Selbsthilfe Aargau

Tel: 056 203 00 20

E-Mail: [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)