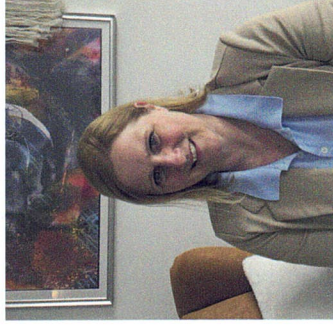




Tag	Datum
Mittwoch	20. August 2025
Mittwoch	17. September 2025
Mittwoch	29. Oktober 2025
Mittwoch	26. November 2025

Die VASK Angehörigengruppe findet im Dezember 2025
in Wohlen und/oder in Windisch statt

Unkostenbeitrag - Es steht ein Kässeli bereit und ist freiwillig

In den Räumlichkeiten von g-hofmann-coaching

Chriesiweg 1
8916 Jönen AG

ghofmann@helptail.ch
Tel: +41 (0)79 473 95 57

Geleitete Angehörigen Gruppentreffen 2025

Verstehen, Verbinden, Weitergehen

Homepage: ghofmanncoaching.ch

Was bietet die Angehörigengruppe?

Ein Raum nur für dich

In der Angehörigengruppe geht es nicht um Diagnosen oder Therapien, sondern um dich – als Angehörige*r eines psychisch belasteten Menschen.

Hier darfst du...

- über deine Gefühle sprechen
- Unterstützung erleben
- dich verstanden fühlen
- neue Kraft schöpfen

„Ich darf einfach Mensch sein – mit allem, was mich bewegt.“

✧ Was du in der Gruppe findest

- ✓ Austausch mit anderen Angehörigen
- ✓ Verständnis, ohne erklären zu müssen
- ✓ Orientierung und neue Sichtweisen
- ✓ Impulse zur Selbstfürsorge
- ✓ Einen sicheren Ort für deine Themen

Ob du reden willst oder einfach zuhören möchtest – alles darf, nichts muss.

Aus Erfahrung für Erfahrung

Begleitet von einer Angehörigen-Peer

Ich kenne viele der Fragen, Ängste und Zweifel aus eigener Erfahrung.

Ich habe selbst erlebt, wie es ist, überfordert, hilflos oder kraftlos zu sein – und wie viel es verändern kann, gehört zu werden.

In dieser Gruppe verbinde ich meine persönliche Erfahrung mit dem Wissen aus meiner Ausbildung zur Angehörigen-Peer.

„Ich bin nicht nur Angehörige – ich bin auch Expertin meines eigenen Wegs.“

Wofür wir stehen

Geteilte Erfahrung schafft Verbindung

- ◆ Begegnung auf Augenhöhe
- ◆ Raum für Emotion, nicht für Leistung
- ◆ Verschwiegenheit und Vertrauen

Du bist nicht allein. Und du musst nicht alles allein schaffen.