



SELBSTHILFEAARGAU

Gründung der Selbsthilfegruppe

Fatigue-Syndrom (CFS/ME)

Fühlst du dich dauernd müde und erschöpft, selbst nach Erholungsphasen? Hast du das Gefühl, deine Batterien laden sich nie vollständig auf?

**Wir suchen interessierte Personen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Aarau.
Auch Long Covid Betroffene sind herzlich willkommen.**

Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:

- Austausch über psychosoziale Belastungen
- Strategien im Alltag
- Umgang mit dem Umfeld
- An welche Fachpersonen kann ich mich wenden?
- Wie komme ich zu einer Diagnose?

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

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