SELBSTHILFEAARGAU



Gründung einer Selbsthilfegruppe

Mama sein und trotzdem nicht immer können…

Du bist nicht allein! Gemeinsam statt einsam.

Bist du Mama und fühlst dich manchmal erschöpft, traurig, überfordert oder einsam? Vielleicht lebst du mit einer Depression oder einem Burnout. Vielleicht geht es dir psychisch schon länger nicht gut, ohne dass du genau weisst, warum.

Wir möchten einen Ort schaffen, an dem wir uns austauschen, gegenseitig zuhören und Verständnis füreinander finden können. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Ohne sich verstellen zu müssen.

·Austausch mit Müttern, die Ähnliches erleben
·Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung
·Gemeinsam einen Weg aus der Einsamkeit finden
·Babies und Kleinkinder dürfen mitgebracht werden

Du bist willkommen so wie du bist.



Weitere Informationen
zur Gruppe im Aufbau und Anmeldung
Selbsthilfe Aargau
Telefon: 056 203 00 20
E-Mail: info@selbsthilfe-ag.ch