



**SELBSTHILFEAARGAU**

## Gesprächsgruppe

# Co-Abhängigkeit

### **Kennst du das:**

- Du übernimmst Aufgaben, die eigentlich in der Verantwortung deines Partners/Kindes/Elternteils/Kollegen liegen?
- Du wirst von anderen für dein übermässige Hilfsbereitschaft gelobt?
- Du fühlst dich zum Schutz deines Partners/Kindes/Elternteils/Kollegen zum Lügen gezwungen?
- Deine Gefühlslage hängt stark von der Stimmung deines Partners/Kindes/Elternteils/Kollegen ab?
- Die Belastung macht sich mittlerweile in körperlichen Symptomen bemerkbar?
- Du drohst deinem Partner/Kind/Elternteil/Kollegen mit Konsequenzen, die du jedoch nur selten in die Tat umsetzt?
- Du fühlst dich angesichts der Lage völlig hilflos und bist kurz davor aufzugeben?
- Du glaubst, dass dein Partner/Kind/Elternteil/Kollege ohne deine Hilfe völlig abdriften würde?
- Du gibst dein Sozialleben auf, um vollkommen für deinen Partner/Kind/Elternteil/Kollegen da zu sein?
- Du hast das Vertrauen in deinen Partner/Kind/Elternteil/Kollegen verloren und manchmal sogar Angst vor ihm?
- Du fühlst dich für die Situation verantwortlich und suchst sämtliche Schuld bei dir?

### **Mögliche Ziele dieser Selbsthilfegruppe:**

- Wege finden aus der HelferInnen (Opfer) – Rolle
- Leere füllen
- Kraft und Hoffnung tanken
- Dem Leben eine andere Richtung geben
- Gute Gespräche und Erfahrungsaustausch
- Austausch wertvoller Inputs

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)