



SELBSTHILFEAARGAU

Gründung der Selbsthilfegruppe Freiamt

Liebeskummer Trennungsschmerz

Liebeskummer tut weh – oft so sehr, dass alles andere in den Hintergrund rückt. Gefühle von Trauer, Leere, Wut oder Einsamkeit können überwältigend sein. Du musst damit nicht allein bleiben.

Gemeinsam tauschen wir uns über unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen aus- wertfrei, respektvoll und auf Augenhöhe. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, die eigene Stärke wiederzuentdecken, neue Perspektiven zu gewinnen und Schritte in emotionaler Heilung zu gehen.

Die Gruppe schenkt Halt, Entlastung und neue Perspektiven auf deinem Weg zurück zu dir selbst. Es hilft darüber zu reden!

Diese Gruppe wurde hauptsächlich für Männer gegründet. Sofern es für die Gruppe stimmt, sind natürlich auch Frauen herzlich willkommen.

Weitere Informationen zur Gruppe im Aufbau und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 , per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch oder auf Instagram unter **maenner_nach_trennung**