

# Gründung einer Austauschgruppe für Menschen mit psychischen Beschwerden im christlichen Umfeld

**Leidest Du unter innerer Leere, Hoffnungslosigkeit und Gedankenkreisen? Du bist nicht alleine...**

**«Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich werde euch Ruhe verschaffen, spricht der Herr»**

**Matth. 11.28**

**Wir laden dich herzlich ein, miteinander darüber zu sprechen, das Leben wieder bunt zu sehen und nicht nur grau hinter einem Schleier.**

## **Inhalte und Ziele der Gruppe**

- Nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- Im Dialog mit anderen die eigenen Probleme verstehen
- Sich verstanden fühlen
- Umgehensweisen mit den eigenen Problemen kennenlernen
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsam ein „Licht am Ende des Tunnels“ sehen
- Füreinander beten

## **Ablauf**

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau. Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson in **Brugg** weiter.

## **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)