

# Trennung & Scheidung



## Selbsthilfegruppe Region Zofingen

Eine Trennung oder Scheidung löst bei vielen Menschen eine Krise aus.

In der Selbsthilfegruppe können brennende Fragen mit anderen Betroffenen in einem Klima von Offenheit und Vertrauen auf Basis christlicher Werte Besprochen werden.

Wir hören einander zu, helfen beim Vermitteln von Kontaktadressen, fragen nach bei Problemen, halten die Zeiten der Trauer über den Weggang des Partners gemeinsam aus, verstehen die anderen in ihrer Situation und fühlen mit ihnen mit, weil wir alle ähnliche Situationen erleben.

### Kann diese Selbsthilfegruppe auch mir helfen?

Ja,..

-ich möchte mich mit Betroffenen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.

-ich bin bereit Anderen zuzuhören, mich mit deren Situation auseinander zu setzen und neue Sichtweisen kennen zu lernen.

-ich möchte versuchen Veränderungen vorzunehmen, die mir den Umgang mit meiner Situation erleichtern.

-ich möchte in einer Gruppe mitmachen, die vor allem von Betroffenen moderiert wird.

-ich bin mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine professionelle Begleitung ist, sondern eine sinnvolle Ergänzung dazu.

-ich bin bereit und in der Lage regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen.

### Informationen, Beratung und Kontaktvermittlung:

Selbsthilfe Zentrum Aargau  
Rütistrasse 3A, 5400 Baden

Tel: 056 203 00 20

[info@selbsthilfezentrum-aargau.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-aargau.ch)  
[www.selbsthilfezentrum-aargau.ch](http://www.selbsthilfezentrum-aargau.ch)

### Direkte Kontaktaufnahme mit der Gruppe:

[selbsthilfegruppexy@gmx.ch](mailto:selbsthilfegruppexy@gmx.ch)

Treffen in Zofingen, 20 Uhr,  
alle 2 Wochen mit Voranmeldung  
per Telefon oder e-Mail