

## Gründung der Selbsthilfegruppe **Fatigue-Syndrom (CFS/ME)**

**Fühlst du dich dauernd müde und erschöpft, selbst nach Erholungsphasen? Hast du das Gefühl, deine Batterien laden sich nie vollständig auf?**



**Wir suchen interessierte Personen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Aarau. Auch Long Covid Betroffene sind herzlich willkommen.**

### **Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:**

- Austausch über psychosoziale Belastungen
- Strategien im Alltag
- Umgang mit dem Umfeld
- An welche Fachpersonen kann ich mich wenden?
- Wie komme ich zu einer Diagnose?

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

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

Selbsthilfe Aargau

056 203 00 20

[info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)