

# Trennungsgruppe

Wenn die Partnerschaft  
auseinander geht



## Wenn die Partnerschaft auseinander geht (auch im Todesfall)

**Für immer mehr Menschen ist die Trennung eine schmerzvolle Realität. Wieder für sich alleine die Balance zu finden, ist nach einer Trennung ein Drahtseilakt, der nicht immer auf Anhieb gelingt.**

Die geleitete Gruppe bietet eine wertvolle Gelegenheit, andere Betroffene kennenzulernen und in einem geschützten, mitfühlenden und vertrauensvollen Umfeld das Geschehene gemeinsam zu verarbeiten und wieder neuen Mut zu fassen.

### Mögliche Inhalte

- Die Geschichten anderer Betroffener hören und eventuell auch die eigene erzählen
- Umgang mit den schwierigen Gefühlen wie Trauer, Wut usw.?
- Sich auf den Veränderungsprozess einlassen
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten birgt die Trennung?
- Die eigenen Grundkräfte stärken

### Treffen

**Ort:** Gruppenraum, Feerstrasse 8, 5000 Aarau

**Zeit:** 18 bis 20 Uhr

**Daten:** siehe Website [www.bit.ly/3KZgxjD](http://www.bit.ly/3KZgxjD) ([www.kathaargau.ch](http://www.kathaargau.ch))



### Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

#### Sekretariat Bildung und Propstei

056 438 09 40

[bildungundpropstei@kathaargau.ch](mailto:bildungundpropstei@kathaargau.ch)

oder

#### SelbsthilfeZentrum Aargau

056 203 00 20

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