

Eine Selbsthilfegruppe – Wäre das etwas für mich?

Stimmen Sie den meisten Aussagen zu?

**Dann wäre eine Selbsthilfegruppe
vielleicht das Richtige für Sie.**

- *Ich bin selbst betroffen oder mitbetroffen.*
- *Ich möchte mich mit Menschen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.*
- *Ich bin bereit, offen über meine Situation zu sprechen und mich damit auseinanderzusetzen.*
- *Ich bin bereit, anderen zuzuhören, mich mit deren Situation auseinanderzusetzen 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 nicht von einer Fachperson geleitet, sondern ausschliesslich von Betroffenen moderiert wird.*
- *Ich bin bereit und in der Lage, regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen.*
- *Ich bin bereit, Mitverantwortung für die Gruppentreffen und deren Gelingen zu übernehmen und allenfalls gelegentlich für eine Gesprächsrunde oder für ein Treffen verantwortlich zu sein.*
- *Ich bin mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine professionelle Therapie/Behandlung ist, sondern eine Ergänzung dazu.*

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

**Vermittlung
Gründung
Beratung
von Selbsthilfegruppen**

SelbsthilfeZentrum Aargau

Rain 6
Postfach 2715
5001 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Spendenkonto

Valiant Bank, 3001 Bern
CH29 0630 0016 1212 7670 1

Spenden sind herzlich willkommen

Ein Dienstleistungsbetrieb der FZ Aargau

FZ
AARGAU

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

Selbsthilfegruppen im Aargau
Juli 2015

Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

Adipositas
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker AA)
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Ängste, Panik & soziale Phobien
Aphasie
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)
Asperger-Syndrom
Brustkrebs
Depression
Diabetes Typ 1
Diabetes Typ 2
Drogenabhängigkeit
Essentieller Tremor
Hirnverletzung
Histamin-Intoleranz
Homosexualität
Kehlkopferkrankte
Krebs
Langzeitarbeitslosigkeit
Lupus erythematodes
Magenbypass /Magenband
Mastozytose
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
Myotone Dystrophie
Narcotics Anonymous (NA)
Nierenkrankheit
Parkinson
Polyarthrit
Postnatale/Postpartale Depression
Psoriasis und Vitiligo
Restless Legs
Sarkoidose (Morbus Boeck)
Seltene Muskelkrankheiten
Senioren und Seniorinnen
Sklerodermie
Stoma
Sucht
Trennung/Scheidung
Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zöliakie
Zwangsstörungen

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)
Alzheimer/Demenz
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Aphasie
Drogenabhängigkeit
Essstörungen (bei Jugendlichen)
Hirnverletzung
Lupus erythematodes
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
Parkinson
Sarkoidose (Morbus Boeck)
Stoma

Selbsthilfegruppen für Eltern

Gruppen für Eltern von Kindern mit:

AD(H)S/POS
besonderen Bedürfnissen/Behinderung
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Essstörungen
Herzkrankheit
Hochbegabung
Krebs

weitere Gruppen für Eltern:

Alleinerziehende
Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zwillings- und Mehrlingseltern

Kontaktaufnahme mit den Gruppen:

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rain 6
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Fachgeleitete Gruppen

Von Fachpersonen geleitete, selbsthilfenahne Gruppen

für Direktbetroffene:

Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Borderline (Trialog)
Cannabismissbrauch/-abhängigkeit (v.a. Jugendliche)
Glücksspiel
Guillain Barré Syndrom (GBS)
Hirnverletzung
Krebs
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom
Lymphome
Medikamentenmissbrauch/-abhängigkeit
psychische Störungen
Sekten
Trauer (Offene Trauertreffs)

Sucht und Familie:

- Kindergruppe (für Kinder mit abhängigen Eltern)
- Jugendgruppe (für Jugendliche mit abhängigen Eltern)
- Elternkurs (für abhängige Eltern)

Für Personen ab 60 Jahren:

- Gesprächsgruppe
- verschiedene Sport-, Spiel- und Freizeitgruppen

für Angehörige von Menschen mit:

AD(H)S (Eltern von AD(H)S-Kindern)
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Alzheimer/Demenz
Autismus (Elterngruppe)
Borderline (Trialog)
CIDP (Chron. inflamm. demyelin. Polyneuropathie)
Depression
Guillain Barré Syndrom
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom
Lymphome
psychische Störungen
Schizophrenie
Sekten

Gesuchtes Thema nicht gefunden?

Bitte kontaktieren Sie uns auch, wenn das von Ihnen gesuchte Thema nicht auf der Liste ist. Wir versuchen, Ihnen weiterzuhelfen und unterstützen Sie bei Interesse auch gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.