

# SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

---

## Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen

Das SelbsthilfeZentrum Aargau ist die Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau. Ziel ist die Selbsthilfeförderung.

### **SelbsthilfeZentrum Aargau**

Rain 6  
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20  
info@selbsthilfezentrum-aargau.ch  
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

Stellenleiterin: Linda Häfeli

### **Angebot**

- Information und Beratung
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen an Betroffene und Angehörige
- Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung bestehender Gruppen
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

### **Selbsthilfe im Aargau**

- In Selbsthilfegruppen treffen sich Personen, die vom gleichen Thema betroffen sind und sich im Austausch mit anderen damit auseinandersetzen und sich gegenseitig unterstützen möchten.
- Themen: Körperliche und psychische Erkrankungen sowie schwierige Lebenssituationen.
- Im Aargau gibt es momentan etwa 120 Gruppen. Es entstehen laufend neue Gruppen.
- Die Selbsthilfeförderung im Aargau erfolgt durch das SelbsthilfeZentrum Aargau (SHZ), einem Dienstleistungsbetrieb der Frauenzentrale Aargau.
- Das SHZ gehört der KOSCH an (= nationale Dachorganisation der regionalen Selbsthilfekontaktstellen) und ist vertraglich an deren Qualitätsnormen gebunden.
- Bund und Kanton unterstützen die Selbsthilfeförderung. Das SelbsthilfeZentrum Aargau finanziert sich über entsprechende Leistungsverträge sowie über Spenden und Beiträge.

### **Wirksamkeit und Relevanz von Selbsthilfe**

- Selbsthilfe in Gruppen unterstützt die emotionale und alltäglich-praktische Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und Erkrankungen nachweislich.
- Selbsthilfegruppen sind eine niederschwellige und kostenlose Ergänzung zur professionellen Gesundheitsversorgung.
- Selbsthilfegruppen spielen somit eine wichtige Rolle in Prävention, Gesundheitsförderung und Rehabilitation und tragen erheblich zu einer Entlastung und Kosteneinsparung im Gesundheitswesen bei.