

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
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-aargau.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

Spendenkonto: PC 60-156751-8

Ein Dienstleistungsbetrieb der FZ Aargau

FZ
AARGAU

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

Selbsthilfegruppen im Aargau
Mai 2011

Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

AD(H)S (Erwachsene)
Adipositas
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker AA)
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Ängste
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)
Brustkrebs
CIDP (Chron. inflamm. demyelin. Polyneuropathie)
Depression
Diabetes Typ 1
Diabetes Typ 2
Epilepsie
Essentieller Tremor
Fibromyalgie
Guillain Barré Syndrom (GBS)
Hirnverletzung
HIV/Aids
Homosexualität
Kehlkopfoperierte
Krebs
Langzeitarbeitslosigkeit
Lupus erythematodes
Lymphom
Magenband/Magenbypass
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Nierenkrankheit
Parkinson
Polyarthrit
Postnatale/Postpartale Depression
Prostatakrebs
Psoriasis und Vitiligo
Restless Legs
SAPHO-Syndrom
Sarkoidose (Morbus Boeck)
Senioren und Seniorinnen
Sexueller Missbrauch (Frauengruppe)
Sklerodermie
Stoma
Trennung/Scheidung
Verdingkinder
Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zöliakie

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)
Alzheimer/Demenz
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Aphasie
CIDP (Chron. inflamm. demyelin. Polyneuropathie)
Drogenabhängigkeit
Essstörungen (bei Jugendlichen)
Guillain Barré Syndrom (GBS)
Hirnverletzung
HIV/Aids
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
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Epilepsie
Essstörungen
Herzkrankheit
Hochbegabung
Krebs

weitere Gruppen für Eltern:

Alleinerziehende
Trauer um ein Kind
Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zwillings- und Mehrlingseltern

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.

Fachgeleitete Gruppen

Von Fachpersonen geleitete, selbsthilfenahne Gruppen

für Direktbetroffene:

Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Cannabissmissbrauch/-abhängigkeit (v.a. Jugendliche)
Herz- und Kreislauferkrankungen
Hirnverletzung
Krebs
Leukämie und Multiples Myelom/Plasmozytom
Lungenerkrankungen und Atembehinderungen
Lymphom
Medikamentenmissbrauch/-abhängigkeit
Psychose (Psychose-Seminar, Dialog)
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)
Depression
Krebs
Leukämie und Multiples Myelom/Plasmozytom
Lymphom
psychische Störungen
Psychose (Psychose-Seminar, Dialog)

Kontaktaufnahme mit den Gruppen:

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rain 6
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-aargau.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch