

# 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-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)  
[www.selbsthilfezentrum-ag.ch](http://www.selbsthilfezentrum-ag.ch)

Stellenleitung und Beratung: Ursula Stöckli  
Beratung: Angela Mosimann

### 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 Stiftung Selbsthilfe Schweiz an (nationaler Dachverband aller regionalen Selbsthilfezentren) und ist vertraglich an deren Qualitätsnormen gebunden.
- Bund und Kanton unterstützen die Selbsthilfeförderung. Das SelbsthilfeZentrum Aargau finanziert sich über entsprechende Leistungsverträge und über Spenden.

### 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.