

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



SELBSTHILFESCHWEIZ

Unterstützt durch
Selbsthilfe Schweiz



Mitglied im Netzwerk
Psychische Gesundheit
Kanton Aargau

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU



Selbsthilfegruppen
August 2018

Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

ADHS
Adipositas
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker AA)
Aphasie
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)
Bipolare Störung
Brustkrebs
Depression
Diabetes Typ 1
Diabetes Typ 2
Drogenabhängigkeit
Einsamkeit
Emotionale Gesundheit (EA)
Essentieller Tremor
GIST (Gastrointestinale Stromatumoren)
Hirnverletzung
Hypophysenkrankheiten
Homosexualität
Kehlkopferkrankte
Kindstod in der Schwangerschaft und bei Geburt
Krebs
Langzeitarbeitslosigkeit
Lichen Sclerosus
Lupus erythematoses
Magenbypass /Magenband
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
Myotone Dystrophie
Narcotics Anonymous (NA)
Nierenkrankheit
Parkinson
Polyarthritits
Postnatale/Postpartale Depression
Psychose
Restless Legs
Seltene Muskelkrankheiten
Senioren und Seniorinnen
Sklerodermie
Stillprobleme
Stoma
Sucht
Tischgemeinschaften
Trennung/Scheidung

Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zöliakie
Zwangsstörungen

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Adipositas, Magenbypass, Magenband
Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)
Alzheimer/Demenz
Angehörigentreff Personen im Alters- + Pflegeheim
Aphasie
Drogenabhängigkeit
Hirnverletzung
Lupus erythematoses
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten
Myotone Dystrophie
Pädophilie
Parkinson
Psychische Krankheiten
Stoma

Selbsthilfegruppen für Eltern

Gruppen für Eltern von Kindern mit:

AD(H)S/POS
Autismus
besonderen Bedürfnissen/Behinderung
Diabetes
Drogenabhängigkeit
Herzkrankheit
Hochbegabung
Krebs
Trisomie 21

weitere Gruppen für Eltern:

Alleinerziehende
Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Zwillings- und Mehrlingseltern
Kindstod in der Schwangerschaft und bei Geburt
La Leche League Stilltreffen
Getrennt lebende Eltern
Getrennt lebende Männer

Fachgeleitete Gruppen

Von Fachpersonen geleitete, selbsthilfenahne Gruppen für Direktbetroffene:

ADHS
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Asthma
Cannabissmissbrauch/-abhängigkeit (v.a. Jugendliche)
Chronische Atemwegserkrankungen
Depression
Glücksspiel
Hirnverletzung
Krebs (Männer- und Frauengesprächsgruppen)
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom
Lymphome
Medikamentenmissbrauch/-abhängigkeit
psychische Krankheiten
Schlafapnoe
Sucht
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
- Tischgemeinschaften

für Angehörige von Menschen mit:

AD(H)S (Eltern von AD(H)S-Kindern)
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Alzheimer/Demenz
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Bipolare Störung
Depression
Krebs
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom
Lymphome
psychische Krankheiten
Schizophrenie
Sucht

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.