

Jahresbericht 2003

Unsere Adresse

SelbsthilfeZentrum Aargau

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Telefon: 056/203 00 20

Fax: 056/203 00 25

e-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Unser Team

Susanne Wipf, Stellenleiterin (bis Ende Oktober 2003)

Karin Aeschlimann, Stellenleiterin (seit Dezember 2003)

Jacqueline Kaiser, Mitarbeiterin

Unsere Trägerschaft

Frauenzentrale Aargau

Bahnhofstrasse 57

Postfach 2715

5000 Aarau

Telefon: 062/837 50 10

Fax: 062/837 50 11

e-Mail: aargau@frauenzentrale.ch

Unsere Betriebskommission

VerenaENZler, Präsidentin, Lostorf

Susanna Bürge, Schönenwerd

Käthi Frenkel, Dättwil

Dr. med. Esther Hindermann, Aarau

Odette Hochuli-Sommer, Kölliken

Stefan Schenker, Reinach

Beatrice Schwaiger, Menziken

Inhaltsverzeichnis

- 1 Bericht der Trägerschaft
- 2 Erfahrungsberichte
- 3 Ein Blick zurück – 20 Jahre Selbsthilfe Aargau
- 4 Zahlen/Statistiken
- 5 Gruppenliste
- 6 Finanzen: Bilanz- und Erfolgsrechnung
- 7 Spenden

1 Bericht der Trägerschaft

Am 24. Februar konnte der Leistungsvertrag zwischen dem Regierungsrat des Kantons Aargau und der Frauenzentrale Aargau in Anwesenheit von Medienvertretern offiziell unterzeichnet werden. Tele M1 nutzte die Gelegenheit, die Bedeutung des SelbsthilfeZentrums (SHZ) einem grösseren Interessenkreis bekannt zu geben. Weitere Medienauftritte fanden in verschiedenen Zeitungen und Zeitschriften statt. Im Oktober konnte das SHZ anlässlich des Tages der offenen Tür im Externen Psychiatrischen Dienst vorgestellt werden und es war auch an der Kantonalen Fachtagung zur Gesundheitsförderung mit einem Informationsstand vertreten. Immer wieder nutzt auch die Frauenzentrale die Gelegenheit, das SHZ einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Der Telefondienst des SelbsthilfeZentrums wurde um zwei zusätzliche Stunden erweitert. Der Fortschritt macht auch beim SHZ nicht halt. Viele Anfragen treffen via e-Mail ein. Das Bedürfnis, Mitbetroffene zu finden ist nach wie vor gross. Die Zahl der Nachfragen und Gruppengründungen nimmt weiter zu, so dass das Arbeitspensum auf 90% erweitert werden musste. 2003 wurden sieben neue Gruppen gegründet. Zur Zeit bestehen 115 Selbsthilfegruppen. Stolz konnte auch der Flyer des SHZ präsentiert werden sowie Infomaterial für eine Broschüre.

Zusätzlich zu der Finanzierung durch den Kanton und dem BSV-Beitrag von KOSCH wurden wir vom Hilfsverein Psychisch Kranke und aus dem Alkoholzehntel mit einem namhaften Betrag beim Aufbau des SHZ unterstützt. Allen sei herzlich gedankt.

Nachdem uns die Stellenleiterin, Susanne Wipf, im Herbst verlassen hat, um eine neue Herausforderung anzunehmen, konnten wir mit Karin Aeschlimann eine sehr engagierte und motivierte Leiterin gewinnen.

Die Arbeit der Kommission war geprägt vom Einarbeiten in das neue Fachgebiet. Interessiert haben wir viele Informationen aus dem SHZ entgegengenommen.

Allen Mitgliedern danke ich herzlich für die Mitarbeit und Unterstützung während der letztjährigen Aufbauphase. Mein Dank gilt auch den Mitarbeiterinnen, Susanne Wipf, Jacqueline Kaiser und Karin Aeschlimann, die sich engagiert für das SHZ eingesetzt haben.

VerenaENZler, Präsidentin Betriebskommission

2 Erfahrungsberichte

„Postnatale/ Postpartale Depression“ Baden

Vor 1 ½ Jahren wurde unsere Gruppe in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfeteam Baden gegründet. Fünf betroffene Frauen trafen sich anfangs regelmässig alle 2-3 Wochen. Nachdem Zwei von uns einen anderen Weg für ihre Genesung einschlugen, wurden unsere Treffen immer unregelmässiger. Dazu kam, dass es uns Dreien inzwischen viel besser ging und so beschlossen wir, uns eine Zeit lang „nur“ noch zum lockeren Austausch unter Müttern zu treffen, bis sich allenfalls wieder eine neue betroffene Frau beim Selbsthilfeteam melden würde. Die Gruppe auflösen, das wollten wir auf keinen Fall, denn wie froh wären wir gewesen in unserer Krise eine Gruppe betroffener Frauen zu finden, um damit nicht alleine zu sein. Inzwischen sind zwei neue Mitglieder dazugekommen und wir konnten gegenseitig von unseren Erfahrungen profitieren.

Nach der zu frühen und traumatischen Geburt meines Sohnes fiel ich in ein tiefes seelisches Loch. Anfangs konnte ich in meiner Familie und meinem Bekanntenkreis viel über meine Gefühle sprechen und fand Verständnis, doch mit der Zeit musste ich mir immer mehr anhören: „jetzt sei doch zufrieden, Du hast ein gesundes Kind, hör endlich auf zu grübeln,...“ oder „vielen Frauen geht es so, Du bist nicht alleine, es braucht halt Zeit und es geht irgendwann vorbei,...“! Nur wo waren die vielen betroffenen Frauen? Ich sah nur überall die vielen glücklichen Mamis und fühlte mich sehr alleine mit meinen Gefühlen! In der Mütterberatung stiess ich dann auf das Flugblatt des Selbsthilfeteams und ein paar Monate später war ich bei der Gründung unserer Gruppe dabei. Dort fand ich endlich Frauen, die verstanden, von was ich sprach, was mich beschäftigte und sah auch, dass es wirklich irgendwann vorbei sein würde. Die Selbsthilfegruppe war für mich eine gute Ergänzung zu meiner Psychotherapie und medikamentösen Behandlung. Inzwischen bin ich wieder vollständig gesund und habe den Mut gefunden, meinem 2 ¼ Jahre alten Sohn im Juli 04 ein Geschwisterchen zu schenken. Ich werde weiterhin an unseren Gruppentreffen teilnehmen und hoffe mit meinen Erfahrungen betroffenen Frauen weiterhelfen zu können.

Hurra endlich ist sie da

Unser kleiner Schatz. Gesund und natürlich das schönste Baby von allen. Wie oft habe ich mir in Gedanken vorgestellt, wie es ist, mit unserem Kind im Kinderwagen durch das Dorf zu spazieren. Stolz und überglücklich, die schönsten Bilder habe ich mir ausgemalt.....

Ich laufe durch die Strassen, ich bin müde, eine schwere Geburt und die Kinderpflege haben mich geschlaucht. Ich habe das Gefühl neben mir zu stehen. Jeder der vorbeiläuft, lacht, sagt so ein süßes Baby du MUSST sicher überglücklich sein. Ich empfinde nichts. Das Baby schreit viel und laut, keine der Frauen mit Kinderwagen sagt mir geht es nicht so gut. Es ist anstrengender als ich es mir vorgestellt habe.

In der Mütterberatung sagen sie mir, es gibt viele Frauen mit diesen Symptomen, aber wo sind sie nur?! Gerne hätte ich mit ihnen gesprochen, gesagt, dass mich alles überlastet, dass sich die Glücksgefühle nicht einstellen wollen, dass ich nicht der „glücklichste Mensch der Welt“ bin. Ich habe dann erst über das Internet erfahren, dass ich wahrscheinlich an einer postnatalen Depression leide.

Ich suchte mir Hilfe bei einer Psychologin, auch da war ich der erste Fall, wo sind nur die Frauen? Die Psychologin durfte mir keine Medikamente verschreiben, ein beigezogener Psychiater meinte, das geht schon vorbei, das haben viele Frauen, ich solle froh sein, dass er mir keine Medikamente verschreiben müsse... und dann stand ich auch schon wieder draussen!!! Aber besser ging es mir nicht.

Eine Selbsthilfegruppe im Aargau gab es auch noch nicht.

Erst in Uster in der „Casa Florina“, eine spezielle Abteilung für Mutter und Kind mit Nachgeburts- und Erschöpfungsdepressionen, fand ich endlich Hilfe.

Unsere Kleine feiert nächste Woche ihren 1. Geburtstag. Erst jetzt kann ich Gefühle entwickeln, die ich mir immer vorgestellt habe.

Hurra sie ist da!

Essentieller Tremor

Im Januar 2003 trafen sich 3 Frauen und 3 Männer in einem Raum der Frauenzentrale in Baden um die Selbsthilfegruppe „Essentieller Tremor“ zu gründen. Frau Wipf vom Selbsthilfezentrum erklärte uns Unerfahrenen, wie so eine Gruppe funktioniert und versorgte uns auch mit schriftlichem Material.

Unser Ziel war und ist es, Erfahrungen auszutauschen und über die Probleme zu reden. Aber es besteht auch die Hoffnung, dadurch auf diese Behinderung und deren Auswirkungen im Alltag aufmerksam zu machen. Denn viele Betroffene ziehen sich aus dem sozialen Leben mehr und mehr zurück. Sicher eine einfache aber verständliche Lösung.

Für mich ist es wichtig in der Gruppe über meine Behinderung und die Probleme reden zu können, ohne befürchten zu müssen, mein Gegenüber mit dem ewig gleichen Gesprächsstoff zu langweilen. Interessant ist es auch, zu sehen wie verschieden jeder Betroffene damit umgeht. Es hat sich gezeigt, dass Medikamente immer wieder ein Thema sind. Was hilft? Was nicht? Wer hat welche Nebenwirkungen erfahren, etc.

Wir alle haben es bedauert, als eines unserer Mitglieder im Sommer in eine andere SHG wechseln musste, weil sich herausgestellt hatte, dass die erste Diagnose falsch war.

Im Moment sind wir 4 Mitglieder, die sich einmal pro Monat an einem Donnerstagabend treffen.

Erfahrungen der Gruppe Essstörungen

Jetzt vor einem Dreivierteljahr stand ich mit zugeschnürtem Hals am Treffpunkt in der Bahnhofshalle. Ich war einige Minuten zu früh, aber A und K kamen auch sehr pünktlich. In einem Internetforum für essgestörte Frauen diskutierten wir auf schriftlichem Weg und eine von uns ergriff bald die Initiative und schlug ein wirkliches Treffen vor. Soll ich oder soll ich nicht? Eine Begegnung mit realen Personen ist herausfordernder als der Austausch im Internet, der anonym bleiben kann. Was, wenn die mich unsympathisch finden, wenn die mein Vertrauen missbrauchen. Doch! Ich wollte es wagen, mich outen, das Risiko, das für die anderen ja im Prinzip nicht kleiner war, eingehen und diese Frauen kennen lernen, die mit demselben Problem kämpften wie ich: einer Essstörung, die schon Jahre andauerte und trotz Therapieversuchen noch nicht verbannt werden konnte.

Mittlerweile sind wir knapp zehn Frauen im Alter von 19 bis 33 Jahren aus verschiedensten Regionen der Deutschschweiz. Wir treffen uns regelmässig mindestens alle zwei Wochen für 2-3 Stunden zu einer „Arbeitssitzung“. Es ist uns wichtig, die Treffen nicht als Kaffeerunde zu verstehen, sondern als Gelegenheit, zusammen am Problem zu arbeiten, über das wir alle sehr viel wissen und am eigenen Leib erfahren haben. Es berührt, widersprüchliche oder selbstzerstörerische Gedanken, die man selbst hegt, formuliert von anderen zu hören. Die Betrachtung der anderen verändert schliesslich meinen Blick auf mich selbst. Ich sehe klarer und realistischer. Wut und Energie kommen auf, wenn ich merke, dass andere – genau wie ich

selbst – sich etwas vormachen, sich im Kreise drehen und strampeln. Ich will diese Energie weitergeben an meine Gruppenkolleginnen und auch für meine eigene Veränderung einsetzen. Die Veränderung geht in Richtung Gesundheit. Verliere ich einmal für einige Tage den Glauben es schaffen zu können, komme ich spätestens beim nächsten Treffen wieder auf die Beine. Ich kann ehrlich mitteilen, dass es mir ‚mies geht, dass ich ungeduldig bin oder voller Hass. Ich ernte bestimmt von einer der Frauen echtes Verständnis, weil sie Ähnliches selbst erlebt. Ich muss mich nicht mehr als abnorm fühlen, denn ich erfahre: Anderen geht es genauso. Wir rappeln uns zusammen auf, gehen alle Schritt für Schritt vorwärts, stützen einander, wenn eine eine Weile nicht selbst gehen kann. Wir mahnen aber auch, nicht einfach stehen zu bleiben, sondern zu gegebener Zeit einen neuen Schritt zu wagen. Neben den regelmässigen Zusammenkünften pflegen wir untereinander „informellen Kontakt“ verschiedenster Art. Einerseits bleibt das Internet eine wertvolle Plattform, auf der man sich jederzeit mitteilen kann und Reaktionen erhält. Andererseits telefonieren wir, unternehmen Freizeitaktivitäten zusammen oder helfen uns auch mal praktisch z. B. beim Wohnungsumzug. Unsere Selbsthilfegruppe hat sich so rasch zu einem Freundinnenkreis entwickelt, den ich sehr schätze.

Krebsbetroffene Frauen

Rund um meine Brustkrebs-Operation erhielt ich von meiner Umgebung viel Unterstützung. Leider musste ich feststellen, dass dies bei anderen Betroffenen nicht unbedingt der Fall war. Ich interessierte mich deshalb für die Gesprächsgruppe und überzeugte mich von deren Notwendigkeit. Ich sah, dass andere Frauen ähnliche – wenn nicht noch grössere Schwierigkeiten hatten, und wie sie damit umgehen. Ich lernte von ihren Erfahrungen, erhielt neue Informationen und gute Tipps. Es war ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Da man um die Schweigepflicht in der Gruppe weiss und alle von der gleichen Krankheit betroffen sind, fällt es leichter über die jeweilige Situation zu reden.

Man stösst auf viel Verständnis und kann dadurch Wärme und Geborgenheit erhalten. Es kann auch geschehen, dass man Mitglieder der Gruppe als Vorbilder erlebt sowohl im Leben als auch im Sterben, im Sinne von: „Sie hat’s auch geschafft, warum nicht auch ich?“.

In unserer Gruppe reden wir aber nicht nur über Freud und Leid im Zusammenhang mit der Krankheit, wir pflegen neben dem Gespräch auch die Geselligkeit. Zum Beispiel indem wir den Gruppennachmittag bei einer Tasse Kaffee ausklingen lassen, indem wir „runde“ Geburtstage feiern, oder indem wir gemeinsam Veranstaltungen, z.B. der Krebsliga besuchen. Auf diese Weise haben wir zusätzlich noch „öppis fürs Gmuet“.

Das Gedicht aus „wes noche isch“ zeigt gut, was in unserer Gruppe wichtig ist:

„Aber es isch dumm
däm nachzgränne,
wo verby isch
u vor däm z angschte,
wo vilicht de chunt.
Da verpasst me ja das,
wo grad isch,
ds läbe nämlich.
Das isch gäng grad itz.“

3 Ein Blick zurück

20 Jahre Selbsthilfe Aargau

- 1983
Gründung Team-Selbsthilfe Aargau durch Dr. Hossein Sobhani, Leitender Arzt im psychiatrischen Ambulatorium Königsfelden. Anregung erfolgte durch Zürcher Kolleginnen und Kollegen.
- 1984
Betriebsaufnahme des Team-Selbsthilfe Aargau.
- 1984 – 1996
Die Aarg. Frauenzentrale (Trägerschaft) wird von Yvonne Oppliger im Team Selbsthilfe Aargau vertreten.
- 1996 – 2002
Unter der Trägerschaft des Psychiatrischen Ambulatoriums Königsfelden / Externer Psychiatrischer Dienst des Kantons Aargau leitet Frau Susanne Wipf das Team Selbsthilfe Aargau.
- 2002
Das SelbsthilfeZentrum Aargau unter der Leitung von Frau Wipf sucht sich eine neue Trägerschaft. Die Frauenzentrale übernimmt diese Funktion erneut.

1984 Zeitungsartikel (Quelle unbekannt)

„Team Selbsthilfe Aargau“ wird Selbsthilfeorganisationen beim Aufbau helfen und sie beraten:

Geborgenheit und Solidarität in einer Gruppe

Das „Team Selbsthilfe Aargau“ ist jetzt dabei, seine Arbeit aufzunehmen. Im vergangenen Dezember auf Initiative des Ambulatoriums Königsfelden gebildet, soll dieses Team beim Aufbau von verschiedenartigen Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau mithelfen. Ziel der eigentlichen Selbsthilfegruppen, für die sich das Team als „Berater im Hintergrund“ versteht, soll sein, schlussendlich eine autonome Problembewältigung mittels regelmässiger Gesprächsrunden anzustreben.

(rr) Weltweit haben sich bereits mehrere Millionen Menschen zu Selbsthilfegruppen zusammengefunden. Die Anonymen Alkoholiker beispielsweise gibt es schon seit 1935. Weitere Selbsthilfegruppen aller Art, in denen Menschen mit seelischen Problemen oder verschiedenartigsten Krankheiten zusammenfinden und sich gegenseitig beizustehen versuchen, sind seit 1965 fortlaufend entstanden. Inzwischen gibt es mehr als 450 solche Organisationen für nahezu jede psychosoziale Belastung. Mit zumeist sechs bis zwölf Teilnehmern können diese autonomen Kleingruppen viel zur Problemlösung und Gestaltung des täglichen Lebens und zur Erweiterung der persönlichen Erfahrung beitragen. Sie helfen vorab in jenen Bereichen, wo Menschen für Menschen sorgen, wie Medizin, Sozialarbeit, Psychologie, Erziehung, Schule, Studium, Berufsbildung, Strafvollzug und Kirche.

Vom bereits länger bestehenden Zürcher Team werden beispielsweise Gruppen mit folgenden Themenkreisen beraten: psychische Probleme, Partnerschaftsprobleme von Paaren und Einzelpersonen, Männer vor, in und nach der Scheidung, Kinderlosigkeit, Essstörungen (Magersucht und Übergewicht), Diabetiker, Frauen mit Brustkrebs, Epilepsie, Multiple Sklerose, Rheuma, Verlust eines Kindes, usw.

Wie Prof. Michael Lukas Moeller – in Europa der geistige Vater von Selbsthilfegruppen – in seinem Werk „Anders helfen“ feststellt, ist der Mensch, das „ursprüngliche Herdentier“ immer mehr in die Beziehungslosigkeit abgerutscht. Die Gruppenerfahrung bietet ihm nun erneut Ermutigung, Geborgenheit, Solidarität. Er wird in der

Gruppe von gegenseitigem Vertrauen getragen und gewinnt in vielfältigen Beziehungen neue Kräfte.

Kontaktstelle und Katalysator

Das aargauische „Team Selbsthilfe“ wird mit Inseraten an die Öffentlichkeit gelangen. Danach wird es die eingehenden Meldungen nach Problemkreisen sichten, bei genügender Teilnehmerzahl entsprechende Gruppen gründen helfen, und auf Wunsch für fachmännische Beratung sorgen. Ferner wird das Team darum bemüht sein, dass sich die jeweiligen Gruppenvertreter einmal monatlich zwecks Erfahrungsaustausch und Kontakt treffen. Das Team versteht sich also für die Selbsthilfegruppen als Kontaktstelle, organisatorischer Kern und eigentlicher Katalysator. Ziel jeder Selbsthilfegruppe indessen soll sein, nach erfolgter Gründung autonom die Problembewältigung mittels regelmässiger Gesprächsrunden anzustreben.

Das „Team Selbsthilfe Aargau“ wird von Dr. Hossein Sobhani, leitender Arzt des Ambulatoriums Königsfelden, betreut und umfasst zurzeit als weitere Mitarbeiter Dr. Hans-Jürg Pfisterer, die Psychiatrisschwester Theres Bärtschi, die Sozialarbeiterin Monika Schlaepfer, die Journalistin Erika Ritter sowie den reformierten Pfarrer Hans Giger und seinen katholischen Kollegen Peter Manternach.

Die nötigen Finanzen, etwa für eine Informationsbroschüre und Inserate, werden durch Spenden aufgebracht. Die Teilnahme an einer Gesprächsrunde ist kostenlos.

17.1.1984 Pressebericht von Frau Ursula Brunner-Niederhauser, Windisch

Über die Präsidentinnenkonferenz der Aarg. Frauenzentrale im Hotel Rotes Haus Brugg

Frauenzentrale: Startbatzen für Selbsthilfegruppen

Brugg – Neben den eigenen Aktivitäten ermöglicht die Aargauische Frauenzentrale immer wieder auch andern Gruppierungen, ihre Anliegen den über sechzig angeschlossenen Frauenvereinigungen vorzutragen. So auch an der gutbesuchten Präsidentinnenkonferenz in Brugg, wo für Selbsthilfegruppen und den Flüchtlingstag 1984 sowie das Haus für Mutter und Kind geworben wurde. Sorgenkind „Vernehmlassungen“.

Selbsthilfegruppen – gut gegen viele Nöte

Die Betreuung von leicht psychisch Kranken ist der sozialmedizinischen Kommission ebenso ein Anliegen wie die postoperative Begleitung Mamma-Ca-Patientinnen. Kontakte mit der Stiftung Pro Mente-Sana führten zu einem Konzept von Selbsthilfe. Hier bahnt sich eine Zusammenarbeit an mit dem neugegründeten Team Selbsthilfe Aargau.

Treibende Kräfte im Aargauer Team sind je zwei Ärzte, Geistliche, je eine Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Journalistin. Diese Initiativgruppe sammelt und gruppiert die Anliegen der Interessenten, bietet den Gruppen Anleitung und Rückhalt. Für die Startphase rechnet sie mit Kosten von 3000 Franken, woran die Frauen bei einer spontanen Sammlung einen Sympathiebeitrag von 400 Franken zusammenlegten.

Beobachter Nr. 16/31. August 1984

Viele Menschen mit grossen und kleinen Problemen könnten sich selber helfen. Oft fehlt ihnen dazu nur der Kontakt zu Menschen, die den gleichen Kummer haben. Mit dieser Rubrik ermöglicht der Beobachter seinen Lesern, mit Selbsthilfegruppen in Beziehung zu treten.

Aktiver Aargau

Dass Selbsthilfe nicht nur in grossen Städten wie Zürich gedeihen kann, beweist in geradezu beispielhafter Weise das „Team Selbsthilfe Aargau“, dem sich kürzlich auch die Aargauische Frauenzentrale angeschlossen hat.

Innert kürzester Zeit ist es dem engagierten Team von Fachleuten gelungen, Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen zu gründen: „Psychische Probleme/seelische Gesundheit“ (drei Gruppen in Aarau, eine in Windisch, eine in Zofingen und eine in Frick), „Frau und Scheidung“ (Brugg), „Raucher“ (Zofingen), „Morbus Crohn“ (Aarau) und „Erziehungsprobleme“ (Frick).

Im Aufbau sind folgende Gruppen: „Alleinerziehende“ (Brugg, eventuell Aarau), „Mann/Frau und Scheidung“, gemischt (Brugg/Lenzburg), „Paare mit Partnerschafts- und Erziehungsproblemen“ (Brugg), „Einzelpersonen mit Partnerschaftsproblemen“ (Brugg, Aarau), „Eltern von magersüchtigen Jugendlichen“ (Aarau), „Essstörungen“ (Aarau), „Psychische Probleme/seelische Gesundheit“ (Baden), „Übergewicht“ (Baden, Frick).

Wenn Sie sich für eine der Gruppen interessieren, melden Sie sich bitte beim „Team Selbsthilfe Aargau“ in Brugg.

Jahresbericht 1983 – 1984 der Frauenzentrale

Sozialmedizinische Kommission

Im Berichtsjahr befassten wir uns mit zwei Projekten, die insgesamt 5 Sitzungen erforderten. Einerseits verfolgten wir weiter die externe Betreuung für Leichtpsychischkranke, wobei uns eine Sozialpädagogin der Stiftung „Pro mente sana“ bei der Konzepterarbeitung behilflich war. Gleichzeitig und unabhängig von uns konstituierte sich das „Team Selbsthilfe Aargau“. Kurz nach dessen Start nahmen wir Kontakt auf, die Kommissionspräsidentin wurde demzufolge als Team-Mitglied aufgenommen. Wir freuen uns über diese Zusammenarbeit und dass damit die Frauenzentrale sich an dieser gut fundierten Hilfestellung beteiligen und zu deren Bekanntmachung beitragen kann.

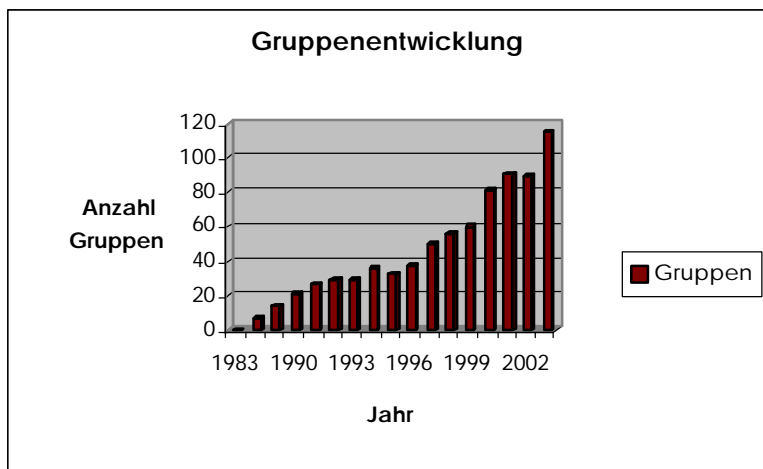
Zum Zweiten drängte sich die bessere Bekanntmachung der Gesprächsgruppen für Krebskranke, insbesondere brustoperierte Frauen, auf, die von drei Gesundheitsberaterinnen der Aarg. Frauenliga betreut werden. In Zusammenarbeit erstellten wir einen gefälligen Prospekt. In diesem Zusammenhang ergab sich eine Korrespondenz mit sämtlichen Schweizerischen Krebsligen, die uns wertvolle Anregungen vermittelten. Nach der im Augenblick noch ausstehenden definitiven Regelung der Finanzierung wird der Prospekt-Handzettel an alle Spitäler, Ärzte, Sozialämter und Apotheken verschickt. Ich danke allen Kommissionsmitgliedern herzlich für die gute und fruchtbare Mitarbeit.

Yvonne Oppliger – Kaiser

4 Zahlen/Statistiken

Gruppenentwicklung

Gruppenentwicklung												
Jahr	1983	1984	1987	1990	1991	1992	1993	1994	1996	1996	1997	2002
Gruppen	0	7	14	21	27	29	30	36	33	37	50	115



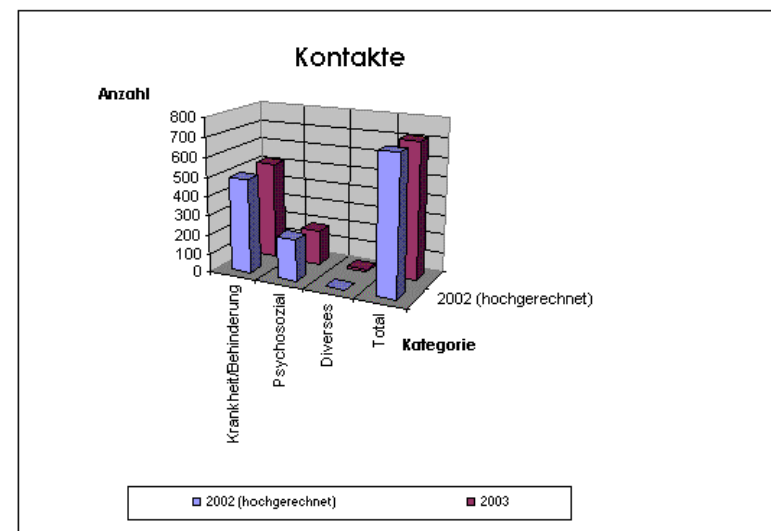
Kontakte

Kategorie	Einteilung	2002*	2003
Allergie	K/B	1	2
Alter/Pflege/Gemeinwesen	K/B	1	5
Alter/Pflege/Gemeinwesen	PS	0	3
Arbeit	PS	8	7
Behinderung	K/B	17	11
Besondere Lebenssituation	K/B	0	2
Besondere Lebenssituation	PS	1	2
Bewusstseinsstörung/Hirn/ Hirnverletzung	K/B	44	39
Beziehung/Kommunikation	PS	56	50
Diverse Themen	Diverses	0	1
Ernährung/Stoffwechselkrankheiten/ Verdauung/Harntrakt/Darm	K/B	16	51
Familie/Erziehung	PS	44	29
Frauenkrankheiten	K/B	0	1
Gender	PS	4	0
Gesellschaft	PS	8	4
Gewalt	PS	29	39
Haut-/Haarerkrankung	K/B	3	5
Herz-/Kreislaufkrankung	K/B	1	4
Krankheit mit mehreren Ursachen	K/B	3	3
Krankheit der Sinnesorgane	K/B	9	3
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems/Immundefekte	K/B	1	1
Krankheiten des Nervensystems	K/B	24	14

Kategorie	Einteilung	2002*	2003
Krankheiten des Skelettes, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	K/B	24	28
Lebererkrankungen	K/B	3	2
Ökonomie/Umwelt	Diverses	0	14
Psychische Probleme und Erkrankungen	K/B	211	166
Psychische Probleme und Erkrankungen	PS	0	4
Schmerzen	K/B	16	16
Sucht/Abhängigkeit	K/B	60	73
Sucht/Abhängigkeit	PS	17	13
Tod/Unfall	K/B	5	24
Tod/Unfall	PS	51	34
Transplantation/Amputation/Prothesen/Fremdmaterial	K/B	1	1
Tumorerkrankungen	K/B	20	20
Vergiftungserscheinungen	K/B	4	0
Verhaltensauffälligkeiten/Aufmerksamkeitsstörungen/Lernbehinderung	K/B	27	39
Total		710	710

K/B = Krankheit/Behinderung, PS = Psychosozial,
 * = Zahlen Jahr 2002 sind hochgerechnet und gerundet

Kontakte	2002 (hochgerechnet)	2003
Krankheit/Behinderung	492	510
Psychosozial	218	185
Diverses	0	15
Total	710	710



Gruppengründungen

Essentieller Tremor
Seelischer Missbrauch/Nötigung Frauen
Sexueller Missbrauch Frauen
Angehörige von Krebsbetroffenen
Schleudertrauma
Borderline Anonymous
ADHS/POS Erwachsene

5 Gruppenliste

Region Aarau

- AA-Gruppe 65 (Anonyme Alkoholiker)
- AA-Gruppe 93
- AA-Gruppe Zofingen
- AL-Anon Gruppe „Rüebliand“ (Angehörigengruppe von Anonymen Alkoholikern)
- Aare-Chetti (Alleinstehende im mittleren Alter, Gespräche vor allem Aktivitäten)
- Aargay (Schwule Männer)
- Aengste / Panik
- Alleinerziehende
- Angehörige von ALS-Patienten
- Angehörige von Alzheimerkranken (3 Gruppen)
- Angehörige von Hirnverletzten
- Angehörige von Krebsbetroffenen geleitet
- Angehörige von psychisch Kranken, geleitet, im Externen Psychiatrischen Dienst
- Angehörige von Parkinsonkranken
- Angehörige von MS-Betroffenen
- Aurora- Verwitwete mit minderjährigen Kindern
- Co-Alkoholiker
- Depression bis 50
- Depression
- Eltern von autistisch betroffenen Kindern
- Eltern v. Kindern mit nephrotischem Syndrom
- Eltern von hochbegabten Kindern
- Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben
- Eltern, die um ein Kind trauern
- Eltern von drogenabhängigen Jugendlichen DAJ
- Eltern von Kindern mit POS/ADHS
- Eltern von Jugendlichen mit POS/ADHS
- Eltern von Kindern mit Neurodermitis, Ekzemen, Asthma,
- Allergien
- Essstörungen
- Gastric Banding
- Hepatitis C, Region Aargau West
- Hetero, Partner lesbischer Frauen

- HIV-positive Menschen
- Ilco Aargau (Stomaträger)
- Krebsbetroffene Kinder, Elterngruppe Kinderhilfe Schweiz (geleitet)
- Krebsbetroffene Frauen und Männer (geleitet)
- Menschen mit Hirnverletzung (geleitet)
- Morbus Crohn und colitis ulcerosa
- Multiple Sklerose (Bumerang, Juniorinnen)
- Multiple Sklerose (Oberwynenthal)
- Multiple Sklerose (Uno)
- Osteoporose
- Parkinson und Angehörige
- Polyarthritiker (geleitet)
- Prostatakrebs
- Restless-Legs
- Sehbehinderte, Nordwestschweiz
- Sarkoidose
- SIDS plötzlicher Kindstod
- Sklerodermie
- Stillgruppe (La Leche Liga) (2 Gruppen)

Region Frick

- AA-Gruppe
- Angehörige von Alzheimerkranken
- Eltern, die um ihr verstorbenes Kind trauern
- Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Alzheimer- und anderen Demenzkranken (geleitet)
- Multiple Sklerose-Treff
- Parkinson
- Elpos Nordwestschweiz (Eltern von Kindern mit POS/ADHS)
- Sarkoidose
- Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Menschen
- Stillgruppe (La Leche Liga)
- Witwen/Witwer

Region Baden

- AA-Gruppe „Lägern“
- AA-Gruppe Baden
- AA-Klinikgruppe Vindonissa
- AL-Anon Gruppe Baden

- Alleinerziehende
- Angehörige von Alzheimerkranken
- Angehörige von Jugendlichen mit Ess-Störungen
- Angehörige von Psychisch Kranken, geleitet im EPD Baden
- Angehörige von Psychisch Kranken, geleitet von Frau Dr. med. Ursula Davatz
- Angehörige von psychisch Kranken, geleitet von Herrn Dr. med. Etzensberger
- Aargay (Schwule Männer)
- Borderline Anonymous
- Depression
- DiabetikerInnen
- Elternvereinigung drogenabhängiger Jugendlicher DAJ
- Eltern von Kindern mit POS/ADHS
- Essentieller Tremor
- Gastric Banding
- Krebsbetroffene Männer und Frauen (geleitet)
- Krebsbetroffene Frauen (geleitet)
- Krebsbetroffene Frauen
- Krebsbetroffene Frauen
- Hepatitis C, Region Aargau Ost
- Hypermobilität
- Ich und meine Ängste
- Insieme, Elternvereinigung für Kinder mit Down-Syndrom
- Migräne
- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- MS-Betroffene
- Parkinson und Angehörige
- Polyarthritiker (geleitet)
- POS/ADHS bei Erwachsenen
- Postnatale/Postpartale Depression
- Stammtisch (Gesprächsgruppe für Aktive im Alter von 55 plus)
- Schleudertrauma
- Sexuelle Nötigung, seelische und/oder körperliche Gewalt in der Beziehung (therapeutisch begleitet)
- Sexuell missbrauchte Frauen
- Single Club (Alleinstehende mittleren Alters, Gespräche, vor allem Aktivitäten)
- Trauertreffpunkt Baden (geleitet)
- Trennung/ Scheidung
- Verantwortungsvoll erziehende Mütter und Väter

Region Wohlen

- Angehörige von Alzheimerkranken
- Fibromyalgie (geleitet von einer Betroffenen)
- Leben wie zuvor (brustoperierte Frauen)
- Krebsbetroffene Frauen (geleitet)
- Multiple Sklerose
- Stillgruppe (La Leche Liga)
- Parkinson und Angehörige (geleitet)
- Regionalgruppe Psoriasis und Vitiligo

Geplante Gruppen

- Alopecia Areata
- Arthrose (geleitet von einem Betroffenen)
- Chronische Schmerzen
- Herzkrankheiten
- Essstörungen
- Elektrosmog
- Kälte Urticaria
- Kontaktschwierigkeiten
- Spielsucht
- Menschen mit Gehbehinderung
- Morbus Wilson
- Trennung/Scheidung
- Verbrennungsoffer und Angehörige

6 Finanzen: Bilanz- und Erfolgsrechnung

Bilanz per 31.12.2003

Aktiven		
Kasse		360.80
PC		3'358.73
IRB KK		37'223.80
UBS Mietkaution		3'025.55
Guthaben VST		34.15
Transitorische Aktiven		2'678.40
		46'681.43
Passiven		
Kreditoren		9'387.40
Transitorische Passiven		2'580.00
Kapital 1.1. 2003	9'659.70	
Mehreinnahmen 2003	25'054.33	
Kapital 31.12.2003		34'714.03
		46'681.43

Erfolgsrechnung 1.1. – 31.12.2003

Einnahmen	
Leistungen Kanton Aargau	80'000.00
Leistungen KOSCH	18'298.10
Unkostenbeitrag KOSCH	180.00
Leistungen Aarg. Hilfsverein für psychisch Kranke	10'000.00
Beitrag Alkoholzehntel	30'000.00
Diverse Einnahmen	1'264.40
Spenden	137.20
Zinsertrag	114.50
	139'994.20
Ausgaben	
Löhne inkl. Sozialversicherungen	74'876.30
Weiterbildung, Spesen Personal	924.60
Entschädigung und Spesen Kommission	990.20
Miete	17'339.55
Reinigung	2'068.50
PC- und Bankspesen	44.27
EDV- und Büroanschaffungen, Unterhalt	7'722.35
Strom	510.65
Revision	500.00
Bürokosten	2'068.50
Fachliteratur	68.80
Porti	779.40
Telefon	1'783.85
Beiträge	200.00
Administrationsbeitrag KOSCH	2'000.00
Administrationsbeitrag Frauenzentrale	2'000.00
Öffentlichkeitsarbeit	658.40
Aufwand Gruppentreffen	380.30
Übrige Aufwendungen	24.20
	114'939.87
Mehreinnahmen	25'054.33

7 Spenden

Wir sind auf Ihre Unterstützung angewiesen und danken Ihnen herzlich für Ihre Spende.

Unsere Bankverbindung:

IRB INTERREGIO BANK, 5734 Reinach
Frauenzentrale Aargau/Selbsthilfe
Bahnhofstrasse 57
5000 Aarau

Bankkonto 16 1.212.767.01 6550

Unsere Postverbindung:

60-156751-8