

## SelbsthilfeZentrum Aargau – SHZ Aargau

Bei meinem Stellenantritt, vor knapp drei Jahren, habe ich folgendes Zitat von Vincent van Gogh verwendet:

**Die Normalität ist eine gepflasterte Strasse; man kann gut darauf gehen - doch es wachsen keine Blumen auf ihr.**

Wenn ich nun zurückschaue, kann ich sagen, dass dieses Zitat sehr viel Wahrheit in sich trägt. Immer wieder bin ich interessanten, beeindruckenden und überaus engagierten Menschen begegnet, ohne welche die Selbsthilfe eine mit Beton überzogene Strasse darstellen würde. Die Selbsthilfebewegung ist auf individuelle „Blumen“ angewiesen und viele dieser Blumen ergeben eine Landschaft, auf welcher andere Menschen ihren Platz finden können.

Leider zeigt es sich in den letzten Jahren, dass Gruppen mit psychischen Problemstellungen Mühe haben, am „Ball“ zu bleiben. Letztes Jahr haben sich eine Gruppe Depression und eine Gruppe Angst, Panikattacken und sozialen Phobien aufgelöst. Meist sind es die Kontaktpersonen, welche mit hohem sozialem Engagement die Gruppen am Leben erhalten. Fehlt am Ende die Kraft, oder die gruppeninterne Unterstützung, löst sich die Gruppe mit dem Weggang der Gründungsperson meist auf.

Auch in diesem Jahr zeigte sich, dass die Nachfrage für Gruppen zu psychischen Problemstellungen sehr hoch ist. Mit 41 Kurzberatungen machte das Thema Depression rund 10 Prozent der Gesamtanfragen aus. Auch die Themen Angst, Angstattacken und soziale Phobien sind mit 5% der Anfragen (21) überaus stark vertreten.

Löst sich eine Gruppe zu diesen Themen auf, spiegelt sich dieser Verlauf nicht mit der Nachfrage wieder. Was ist zu tun? Ein Umdenken ist notwendig. Kommt der Prophet nicht zum Berg...so muss der Berg zum Propheten gehen, heisst es so schön. Oder vielmehr, finden sich keine Gründungspersonen, ist es in der Aufgabe des SelbsthilfeZentrums der Nachfrage gerecht zu werden und Gruppen zu gründen.

Momentan existieren Wartelisten zu folgenden Themen:

- Angst, Panikattacken und soziale Phobien
- Trennung Scheidung
- AD(H)S für Erwachsene

Mein Dank gilt allen Kontaktpersonen, Selbsthilfegruppen, Gönnern und anderen Fachstellen für die gute und bereichernde Zusammenarbeit.

Patrick Dürig  
Leiter SHZ Aargau

