

## 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

SELBSTHILFEZENTRUM AARGAU

**Selbsthilfegruppen im Aargau**  
Juli 2015

## Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

Adipositas  
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker AA)  
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)  
Ängste, Panik & soziale Phobien  
Aphasie  
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)  
Asperger-Syndrom  
Brustkrebs  
Depression  
Diabetes Typ 1  
Diabetes Typ 2  
Drogenabhängigkeit  
Essentieller Tremor  
Hirnverletzung  
Histamin-Intoleranz  
Homosexualität  
Kehlkopferkrankte  
Krebs  
Langzeitarbeitslosigkeit  
Lupus erythematodes  
Magenbypass /Magenband  
Mastozytose  
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa  
Morbus Wilson  
Multiple Sklerose  
Muskelkrankheiten  
Myotone Dystrophie  
Narcotics Anonymous (NA)  
Nierenkrankheit  
Parkinson  
Polyarthrit  
Postnatale/Postpartale Depression  
Psoriasis und Vitiligo  
Restless Legs  
Sarkoidose (Morbus Boeck)  
Seltene Muskelkrankheiten  
Senioren und Seniorinnen  
Sklerodermie  
Stoma  
Sucht  
Trennung/Scheidung  
Verwitwete mit minderjährigen Kindern  
Zöliakie  
Zwangsstörungen

## Selbsthilfegruppen für Angehörige

### Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)  
Alzheimer/Demenz  
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)  
Aphasie  
Drogenabhängigkeit  
Essstörungen (bei Jugendlichen)  
Hirnverletzung  
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  
besonderen Bedürfnissen/Behinderung  
Down-Syndrom  
Drogenabhängigkeit  
Essstörungen  
Herzkrankheit  
Hochbegabung  
Krebs

### weitere Gruppen für Eltern:

Alleinerziehende  
Verwitwete mit minderjährigen Kindern  
Zwillings- und Mehrlingseltern

### Kontaktaufnahme mit den Gruppen:

SelbsthilfeZentrum Aargau  
Rain 6  
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch  
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

## Fachgeleitete Gruppen

### Von Fachpersonen geleitete, selbsthilfenahne Gruppen

#### für Direktbetroffene:

Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit  
Borderline (Trialog)  
Cannabismissbrauch/-abhängigkeit (v.a. Jugendliche)  
Glücksspiel  
Guillain Barré Syndrom (GBS)  
Hirnverletzung  
Krebs  
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom  
Lymphome  
Medikamentenmissbrauch/-abhängigkeit  
psychische Störungen  
Sekten  
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)  
Borderline (Trialog)  
CIDP (Chron. inflamm. demyelin. Polyneuropathie)  
Depression  
Guillain Barré Syndrom  
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom  
Lymphome  
psychische Störungen  
Schizophrenie  
Sekten

### 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.