

## Selbsthilfe Aargau - SHZ Aargau

Das Jahr 2020 war geprägt von Planungsunsicherheit durch die Coronapandemie, was immer wieder grosse Flexibilität erforderte. Nichtsdestotrotz arbeiteten wir auch in diesem Jahr eng mit den Gruppen zusammen und widmeten uns der Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit. Es war uns wichtig, die bestehenden Selbsthilfegruppen in dieser verunsichernden Zeit unterstützend zu begleiten. Auch neue Gruppen konnten wir in ihrem Aufbau unterstützen, auch wenn teilweise die Gruppenaufbauprozesse unterbrochen oder auch abgebrochen werden mussten.

So wurden Gruppen zu folgenden Themen im Aufbau begleitet:

- Burnout/ Stressprävention
- Psychische Erschütterung
- Schizophrenie/ Psychose
- Ungewollt kinderlos
- Hochsensibilität (2 Gruppen)
- Einsamkeit
- Angehörige von Suchtbetroffenen
- Kontaktabbruch Kinder/ Enkelkinder
- Ängste/ Panikattacken
- Adipositas
- Hirntumore

Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit mussten wir leider einige Anlässe absagen, die bereits in ihrer Organisation fortgeschritten waren. Erfreulicherweise konnten wir jedoch trotzdem zwei Anlässe im Rahmen der Aktionstage psychische Gesundheit durchführen, an denen wir zusammen mit sieben anderen Organisationen mitgewirkt haben. So führten wir eine Strassenaktion auf dem Bahnhofplatz Aarau zum Thema «Waagen Sie es – Was ist der Mensch wert?» und eine Gesprächsrunde mit Publikumsbeteiligung im Stapferhaus Lenzburg zum Thema «Abgestempelt - Der Mensch zwischen Leistung und Sein» durch.

Das Projekt „Selbsthilfe Extra“ kann dank der grosszügigen Spende einer Stiftung auch in den Jahren 2020 und 2021 weitergeführt werden. Dies gibt uns weiterhin die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen bei Bedarf intensiver zu begleiten und die Vernetzungsarbeit im Gesundheits- und Sozialwesen voranzutreiben.

Gerne möchten wir uns bei allen Organisationen bedanken, mit welchen wir eine so gute und fruchtbare Zusammenarbeit pflegen. Ausserdem gilt unser Dank allen, welche die Selbsthilfe und das SHZ Aargau im letzten Jahr unterstützt haben.

*Ursula Morel*  
Leiterin Selbsthilfe Aargau



**SELBSTHILFESCHWEIZ**  
**INFOENTRAIDESUISSE**  
**AUTOAUTOSVIZZERA**

Kantonsspital Aarau

