

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.

SELBSTHILFE AARGAU

Vermittlung
Gründung
Beratung
von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe Aargau

Rain 6
Postfach
5001 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfe-ag.ch
www.selbsthilfe-ag.ch

Spendenkonto

Valiant Bank, 3001 Bern
CH29 0630 0016 1212 7670 1

Spenden sind herzlich willkommen

Ein Dienstleistungsbetrieb der FZ Aargau



SELBSTHILFESCHWEIZ

Unterstützt durch
Selbsthilfe Schweiz



Mitglied im Netzwerk
Psychische Gesundheit
Kanton Aargau

SELBSTHILFE AARGAU



Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

AD(H)S
Adipositas
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker: AA)
Alter
Aphasie
Ängste und Phobien
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)
Bipolare Störung
Brustkrebs
Burnout/Stressprävention
Depression
Diabetes Typ 1
Drogenabhängigkeit (Narcotics Anonymous: NA)
Eizellspende
Endometriose
Essstörungen
Gastrointestinale Stromatumoren (GIST)
Hereditäre Spastische Spinalparalyse (HSP)
Hirnverletzung
Hochsensibilität
Homosexualität
Hypophysenkrankheiten
Kehlkopfoperierte
Kinderlosigkeit, ungewollt
Kindstod in Schwangerschaft und bei Geburt
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom, Lymphome
Lichen Sclerosus
Lupus erythematodes
Magenbypass /Magenband
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Morbus Wilson
Muskelkrankheiten (unbekannte, seltene)
Myotone Dystrophie
Narcotics Anonymous (NA)
Nierenkrankheiten
Parkinson
Polyarthritis
Postnatale/Postpartale Depression
Psychische Erschütterung
Psychose
Restless Legs
Schizophrenie
Senioren und Seniorinnen
Stillprobleme
Stoma

Sucht
Tischgemeinschaften
Trauer/Tod
Traumafolgestörungen
Trennung/Scheidung
Vulvodynie
Zöliakie

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:

Adipositas, Magenbypass, Magenband
Alkoholabhängigkeit (AI-Anon)
Aphasie
Demenz
Drogenabhängigkeit
Hirnverletzung
Leukämie, MDS, Multiples Myelom, Plasmozytom, Lymphome
Lichen Sclerosus
Lupus erythematodes
Morbus Wilson
Muskelkrankheiten (unbekannte, seltene)
Myotone Dystrophie
Narzissmus
Pädophilie
Parkinson
Postnatale, Postpartale Depression
Psychische Krankheiten
Stoma
Sucht

Selbsthilfegruppen für Eltern

Gruppen für Eltern von Kindern mit:

AD(H)S
Autismus
besonderen Bedürfnissen/Behinderung
Diabetes
Drogenabhängigkeit
Herzkrankheit
Hörschädigung
Hochbegabung
Krebs
Ohne Finger/Hand/Arm-Gruppe Pinocchio
Trisomie 21

weitere Gruppen für Eltern:

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

Fachgeleitete Gruppen

Von Fachpersonen geleitete, selbsthilfenahne Gruppen für Direktbetroffene:

AD(H)S
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Alter
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Chronische Atemwegserkrankungen
Depression + Angst
Hirnverletzung
Kinderwunsch
Krebs (Männer- und Frauengesprächsgruppen)
Schlafapnoe
Sucht
Trauer (auch Kindergruppe)

Sucht und Familie:

- Kindergruppe (für Kinder mit abhängigen Eltern)
- Jugendgruppe (für Jugendliche mit abhängigen Eltern)
- Elternkurs (für abhängige Eltern)

für Angehörige von Menschen mit:

AD(H)S
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Demenz
Hirnverletzungen
Krebs
psychische Krankheiten
Psychose Erkrankungen
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.