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

FZ AARGAU

SELBSTHILFESCHWEIZ

Unterstützt durch
Selbsthilfe Schweiz

gsund und zwäg im aargau

Mitglied im Netzwerk
Psychische Gesundheit
Kanton Aargau

SELBSTHILFE AARGAU

Selbsthilfegruppen

Oktober 2023

Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene

AD(H)S
Adipositas
Alkoholabhängigkeit (Anonyme Alkoholiker: AA)
Alter
Aphasie
Ängste und Phobien
Arbeitslosigkeit (Personen über 50 Jahre)
Bipolare Störung
Brustkrebs
Depression
Diabetes Typ 1
Drogenabhängigkeit (Narcotics Anonymous: NA)
Eizellspende
Endometriose
Essstörungen
Gastrointestinale Stromatumoren (GIST)
Geburtstrauma
Hereditäre Spastische Spinalparalyse (HSP)
Hinterbliebene nach Suizid
Hirnverletzung
Histaminintoleranz
Hochsensibilität
Homosexualität
Hypophysekrankheiten
Kehlkopfoperierte
Kindstod in Schwangerschaft und bei Geburt
Lichen Sclerosus
Magenbypass /Magenband
Mastzellerkrankungen
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Morbus Menière
Muskelkrankheiten (unbekannte, seltene)
Narcotics Anonymous (NA)
Nierenkrankheiten
Parkinson
Polyarthritis
Post-Covid-Syndrom
Psychose
Restless Legs
Romance Scam, virtueller Betrug
Schwangerschaftsabbruch
Stillprobleme
Stoma
Sucht
Trauer/Tod
Trennung/Scheidung
Vulvodynie
Zöliakie

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Angehörige von Menschen mit:
Adipositas, Magenbypass, Magenband
Alkoholabhängigkeit (Al-Anon)
Aphasie
Bipolarer Störung
Chronischer Erkrankung / chronischen Schmerzen
Demenz
Drogenabhängigkeit
Essstörungen
Hirnverletzung
Lichen Sclerosus
Muskelkrankheiten (unbekannte, seltene)
Narzissmus
Pädophilie
Parkinson
Psychischer Erkrankung
Stoma
Sucht

Selbsthilfegruppen für Eltern

Gruppen für Eltern von Kindern mit:
AD(H)S
Autismus
besonderen Bedürfnissen/Behinderung
Diabetes
Drogenabhängigkeit
Essstörungen
Herzkrankheit
Hörschädigung
Hochbegabung
Krebs
Ohne Finger/Hand/Arm-Gruppe Pinocchio
Psychischer Erkrankung
Trisomie 21

weitere Gruppen für 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, selbsthilfenahe Gruppen für Direktbetroffene:
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
Alter
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Chronische Atemwegserkrankungen
Depression + Angst
Demenz
Geldspielsucht
Hirnverletzung
Kinderwunsch (Frauengruppe)
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
Psychischer Erkrankung
Psychose Erkrankung
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.