

## Zu unserer Stelle

- Dienstleistungsbetrieb der Frauenzentrale Aargau
- Finanzierung durch Kanton und BSV
- 120 Stellenprozent, 2 Mitarbeiterinnen
- Seit 39 Jahren
- Büro in Aarau, Rain 6
- Selbsthilfe Schweiz als Dienstleistungs- und Koordinationsstelle der Selbsthilfezentren in den Kantonen

## Was ist eine Selbsthilfegruppe und was bringt sie?

### Beispiel: SHG Essstörungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xqu2kobThok&list=PLgfGodmnf-23byXbeVLC3etgMhzlsq689&index=19>

## Was bietet die Selbsthilfe Aargau an?

- Beratung zum Thema Selbsthilfe
- Vermittlung von Interessierten (Betroffenen und Angehörigen) in Gruppen, an Einzelpersonen und /oder Triage an Fachstellen
- Gründung/Aufbau neuer Gruppen
- Standortbestimmungen und Kriseninterventionen

## Wie läuft eine Gruppengründung ab?

- Erstgespräch mit InitiantIn
- Flyerentwurf/Werbung
- Führen der Warteliste
- Gründungstreffen
- Moderation der ersten Treffen

## Facts zu Selbsthilfegruppen

- Freiwillig
- «Ich möchte etwas verändern»
- «Ich möchte über meine Situation sprechen und bin bereit anderen zuzuhören»
- «Ich möchte regelmässig teilnehmen und Mitverantwortung für die Treffen übernehmen»
- Gesprächs- und/oder Freizeitgruppe. Die Gruppe ist frei und kann selbst bestimmen
- Ergänzung zu professioneller Therapie, kein Ersatz!
- Kostenlos
- Auch Selbsthilfeorganisationen bieten zum Teil Unterstützung und Begleitung im Aufbau von Selbsthilfegruppen an

## Was bringt mir eine Selbsthilfegruppe?

- Verständnis von Gleichbetroffenen
- Neue Beziehungen knüpfen
- Verbesserung der Beziehung zu Nahestehenden
- Verbesserung der Beziehung zu Fachpersonen
- Infos
- Finden von Lösungen
- Stärkung des Selbstbewusstseins

## Was wir sonst noch tun

- Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit:
- Austausch mit Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen
- Aktionstage psychische Gesundheit
- Tag der Selbsthilfe
- Schweizweites Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler»

## Zahlen/Fakten/Themen

- 186 Aargauer Gruppen registriert
- 145 reine Selbsthilfegruppen
- 41 fachgeleitete Gruppen
- 36 SHG für Angehörige
- 89 SHG für Betroffene
- 20 SHG für Betroffene und Angehörige
- 35 Gruppen im Aufbau, 9 davon in Gründung
- 44 Einzelkontakte
- Insgesamt ca. 120 Themen



## **Beispiel 2: Conny, Depressionen**

<https://soundcloud.com/user-80050834/18-conny?in=user-80050834/sets/akustische-bibliothek>

## **Beispiel 2: Sibylla, Intensiv Kids (Eltern chronisch kranker Kinder**

<https://soundcloud.com/user-80050834/15-sibylla?in=user-80050834/sets/akustische-bibliothek>

## **Beispiel 3: Christoph, Alkohol**

<https://soundcloud.com/user-80050834/09-christoph?in=user-80050834/sets/akustische-bibliothek>

## **Weitere Erfahrungsberichte:**

<https://soundcloud.com/user-80050834/sets/akustische-bibliothek>

## **Videobeiträge zum Tag der Selbsthilfe**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgfGodmnf-23byXbeVLC3etgMhzlsq689>

## **Selbstwirksamkeit in Selbsthilfegruppen äussert sich indem:**

- ...man selbst aktiv werden muss, um in eine Selbsthilfegruppe zu kommen (Kontaktaufnahme mit Stelle, Kontaktperson, an Treffen gehen,...)
- ...man selbst zum Gelingen der Treffen beitragen kann
- ...der Erfahrungsaustausch in der Gruppe dazu anregt mehr Verantwortung für die eigene Befindlichkeit und die Behandlung zu übernehmen (z.B. nachfragen bei den Fachpersonen, hilfreiche Strategien ausprobieren)
- ...man sich mal in der Rolle der Hilfe empfangenden Person und dann auch wieder in der Unterstützung gebenden Person befinden kann (v.a. auch längerfristig)
- ...man sieht, dass man nicht allein mit der Problematik ist und andere ähnliche Probleme auch überwunden haben: so kann man Mut und Hoffnung schöpfen.
- Indem man merkt, dass die eigenen Erfahrungen auch für andere nützlich sein können
- Indem man lernt Gefühle zu äussern, Schwächen zu zeigen und Grenzen zu setzen und man sich darin ernst genommen fühlt
- Indem man merkt, dass man mehr ist als «nun» das Problem, dass man auch mit seinem «Problem» ein wertvoller Mensch ist
- Indem man sich getraut offen zu reden ohne Angst verurteilt zu werden, ohne schlechtes Gewissen, jemandem Sorgen zu bereiten, ohne sich zu schämen (allein schon das darüber Sprechen wirkt befreiend)