

SelbsthilfeZentrum Aargau – SHZ Aargau

Im Jahr 2018 nahm die Gründung neuer Gruppen erfreulicherweise viel Raum ein. So konnten wir unter anderem Gruppen zu folgenden Themen in ihrem Aufbau unterstützen:

- Hochsensibilität
- Einsamkeit
- Essstörungen
- Morbus Menière
- Bipolare Störung
- Absolute Beginners (Erwachsene ohne Beziehungserfahrung)
- Angehörige von Narzissten

Die Gruppen laufen selbständig weiter oder werden punktuell durch uns begleitet.

Letztes Jahr feierte das SHZ sein 35-jähriges Jubiläum. Das alljährliche gruppenübergreifende Austauschtreffen wurde deshalb in erweiterter Form durchgeführt. Auch unsere Vernetzungspartner waren dazu eingeladen. Im Podiumsgespräch, das durch Sarah Wyss, Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz, moderiert wurde, äusserten sich Akteure der Selbsthilfe von damals und heute, unter anderem der Gründer des Teams Selbsthilfe Dr. Sobhani.

Die Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit nahm einen wichtigen Stellenwert ein. Im Rahmen der Aktionstage psychische Gesundheit organisierten wir zusammen mit vier Netzwerkpartnern eine Filmmatinée mit anschliessender Podiumsdiskussion zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“. Auch waren wir zum zweiten Mal an der Seniorenmesse Exposenio in Baden präsent.

Das Pilotprojekt „Selbsthilfe Extra“ gab uns die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen bei Bedarf intensiver zu begleiten. Ausserdem konnten wir uns in zahlreichen Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen vorstellen. Das Projekt kann noch bis Mitte 2019 weiter geführt werden.

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. **Speziell erwähnen möchten wir die finanzielle Unterstützung des Projektes „Selbsthilfe Extra“ durch den Swisslos-Fonds des Kanton Aargau, den NAB CHARITY Verein und die Albert & Ida-Nüssli-Stutz-Stiftung.**

Ursula Morel
Leiterin SHZ



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Kantonsspital Aarau



SWISSLOS
Kanton Aargau