

Wynental Suhrental

Vortrag Selbsthilfegruppen - eine Alternative?

Selbsthilfe in Gruppen ist ein Weg, um Erfahrungen zwischen Gleichbetroffenen auszutauschen. Zur Bewältigung eigener Probleme und der Verbesserung der Lebenssituation kann ein professionell geleiteter Erfahrungsaustausch enorm beitragen.

Zu später Stunde referierte im Rahmen der Generalversammlung des Gemeinnützigen Frauenverein Schöftland Gabi Leuenberger vom Selbsthilfezentrum Aargau über die Möglichkeiten von Selbsthilfe. Das Selbsthilfezentrum Aargau ist eine Unterorganisation des Dachverbands «Frauenzentrale Aargau». In einer Zeit, in der Vereinzelung und Anonymität Oberhand nehmen, gewinnen Selbsthilfegruppen immer mehr an Bedeutung. Sie ergänzen institutionalisierte Angebote im medizinischen und sozialen Bereich durch kostengünstige Massnahmen. Dabei wird auf Kräfte und Fähigkeiten der Betroffenen aufgebaut. Selbsthilfegruppen lehren den Umgang mit unheilbaren oder langsam heilenden Krankheiten. Ziel ist, dass die Belastungen der Betroffenen abnehmen.



Gabi Leuenberger vom Selbsthilfezentrum Aargau referiert über die Möglichkeiten von Selbsthilfe

Am häufigsten befassen sich Selbsthilfegruppen in der Schweiz mit somatischen und psychischen Krankheiten, Suchtproblemen, geistigen und körperlichen Behinderungen, Familien- und Lebensfragen. Hilfe zur Selbsthilfe gibt es für Frau und Mann. Wer sich mit seinen Problemen allein fühlt, kann sich an eine Selbsthilfeorganisation wenden. dort kann man sich mit Gleichgesinnten anonym austauschen, neue Perspektiven suchen und Möglichkeiten finden, um den Alltag zu verändern.

Das Selbsthilfezentrum Aargau informiert über die Arbeitsweise von Gruppen. «Anklopfen» müssen Hilfesuchende von sich aus. Ein bisschen Mut gehört dazu. «Wer nicht will, dem kann auch keine Selbsthilfegruppe helfen». Gabi Leuenberger vermittelte in kurzer Zeit eine Fülle von Informationen. Hinweise und weitere Informationen zu «Selbsthilfe» sind zu finden unter www.frauenzentrale.ch. (aw)