

Angehörigengruppe / Kurse

Die Unterstützung durch eine Angehörigen- oder Selbsthilfegruppe kann sehr wertvoll sein. Sei es, um praktische Fragen zu klären, die sich im Pflegealltag ergeben, sei es, um besser über einen Krankheitsverlauf oder über Pflegetechniken informiert zu sein. Bei regelmässigen Treffen tauschen sich die Mitglieder über ihre Gefühle und Erfahrungen aus und erhalten praktische Informationen zu Behördengängen oder Versicherungsleistungen. Der Einstieg ist meist jederzeit möglich.

Anbieter in diesem Bereich

- Speziell für Angehörige von Demenzkranken: Schweizweit gibt es über 120 Angehörigengruppen für Angehörige einer demenzerkrankten Person. **Alzheimer Schweiz** fasst diese auf ihrer Webseite nach Sektionen geordnet zusammen. Regelmässig treffen sich so Angehörige unter fachkundiger Leitung. Sie tauschen Informationen und Erfahrungen aus und profitieren voneinander. www.alzheimer-schweiz.ch
- Speziell für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Psychose-Erkrankungen oder Demenzerkrankung: **Die psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG)** führen eine Fachstelle für Angehörige und bieten verschiedene geleitete Gesprächsgruppen. Die Teilnahme ist kostenlos. www.pdag.ch

Gut zu wissen: Das **SelbsthilfeZentrum Aargau** ist die Informations- und Beratungsstelle rund ums Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Aargau. Es ist zuständig für Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen. 160 Aargauer Gruppen sind registriert, deren Kontaktadressen das SelbsthilfeZentrum Aargau gerne vermittelt.

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rain 6, 5000 Aarau
+41 56 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Telefonische Beratung: Montag und Donnerstag, 10.30–12.30 Uhr und 13.30-16 Uhr.

Kurse

Es gibt Kurse speziell für pflegende und betreuende Angehörige. Die Teilnehmenden lernen, sich vor Überforderung zu schützen, indem sie richtige Pflegetechniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. SRK Kanton Aargau [SRK Bildungsprogramm](#)

SRK Kanton Aargau Bildung
Buchserstrasse 24, 5000 Aargau
+41 62 835 70 47,
www.srk-aargau.ch/bildung
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr