

selbsthilfe

Halt geben

Akis hilft, die richtige Selbsthilfegruppe zu finden.

Seit 1985 gibt es die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (Akis). Sie informiert und berät zu Selbsthilfegruppen in der Städteregion Aachen und kooperiert seit 2007 mit dem Selbsthilfebüro des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Gesundheitsamtes der Städteregion Aachen. Hier werden passende Selbsthilfegruppen an Menschen, die sich in einer Problemsituation befinden oder an einer körperlichen oder

seelischen Erkrankung leiden, vermittelt. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die gleichermaßen von einem gesundheitlichen Problem oder einer belastenden Lebenssituation betroffen sind. Dort können sie persönliche Erfahrungen, wertvolle Informationen und praktische Tipps austauschen. Die Akis und das Selbsthilfebüro unterstützen auch bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen oder begleiten sie bei in-

haltlichen oder organisatorischen Fragen. Der Besuch von Selbsthilfegruppen ist kostenfrei. Ein weiteres Angebot besteht in der Organisation von Vorträgen wie beispielsweise der Vortrag über die Entstehung von Stress, Ängsten und Depressionen an der Vhs Aachen. Dozent des Vortrags ist der Heilpraktiker für Psychotherapie Dr. Olaf Christian Holz. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich. \



Foto: Kat. Clenkes K&K

Dr. Olaf Christian Holz

15.9.

„Stress? Ängste? Niedergeschlagenheit? Depressive Episode?“

18-20 Uhr, Vhs Aachen

➔ [selbsthilfe-staedteregion-aachen.de](https://www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de)

Klenkes 09/2022