

SELBSTHILFE GRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind wichtige Institutionen in unserem Gesundheitswesen. Sie bieten Menschen, die belastende Probleme haben oder an einer Krankheit leiden, sowie ihren Angehörigen die Gelegenheit, sich auszutauschen – von Gleich zu Gleich. Manche Gruppen suchen neue Mitglieder, andere sind im Aufbau. Diesen Selbsthilfegruppen* will die «Sprechstunde» auf den folgenden zwei Seiten eine Plattform bieten.

AARGAU

Gruppen im Aufbau:

- **Polyneuropathie**
- **Borderline**
- **ADHS** (Erwachsene)

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Sarkoidose** (Aarau)
- **Diabetes Typ II** (Baden)
- **Morbus Menière** (Aarau/Baden)
- **PartnerInnen von Muskelkranken**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:

- **Tinnitus**
- **Chronische Schmerzen**
- **Spielsucht**
- **Vorzeitige Wechseljahre** (Frauen bis 45 Jahre)
- **Borderline**
- **Diabetes Typ I**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Schwindel**
- **Manisch-depressiv**
- **Kindsmisshandlung** (Erwachsene, die als Kinder physische bzw. verbale Gewalt erlebt haben)
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

BERN

Gruppe im Aufbau:

Essenzieller Tremor (Zittern)

Der essenzielle Tremor ist eine neurologische Bewegungsstörung, die sich in Zittern äussert – nicht zu verwechseln mit der Parkinson-Krankheit. Vorwiegend sind die beiden Hände, aber auch der Kopf, die Stimme und die Beine davon betroffen. Der Umgang mit dieser Behinderung ist für die Betroffenen in der Alltagsbewältigung, am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit eine grosse Herausforderung. Der Austausch in der neuen Gruppe soll den TeilnehmerInnen für ein eigenständiges Leben und selbstsicheres Verhalten Mut machen.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **ADS** (Langenthal)
- **Angst und Panik** (Emmental/Oberaargau)
- **Borderline, Betroffene** (Bern/Thun)
- **Kinder an anderen Elternteil verloren** (Oberland)
- **Psoriasis** (Thun)
- **Verdingkinder** (Emmental/Oberaargau)
- **Adoptiveltern** (Bern)
- **Sarkoidose** (Seeland/Biel)
- **MS-Betroffene**, leichtere Formen (Seeland/Biel)
- **Kinderlosigkeit**, ungewollt (Bern)

Auskunft: Tel. 033-221 75 76

E-Mail: sh@selbsthilfe-kanton-bern.ch

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

GRAUBÜNDEN

Gruppe im Aufbau:

Ausgesteuerte und Langzeitarbeitslose

Arbeitslosigkeit bedeutet finanzielle Abhängigkeit, Unsicherheit und Einschränkung der Lebensqualität. Der hohe Stellenwert der Arbeit in unserer Gesellschaft führt dazu, dass arbeitslose und ausgesteuerte Menschen sich ausgeschlossen und ausgegrenzt fühlen. Die bittere Realität, auf dem Arbeitsmarkt keine passende Arbeitsstelle mehr zu finden, kann Zweifel an den eigenen Kompetenzen auslösen und am Selbstwertgefühl nagen.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Angst und Panikattacken**
- **Borderline und Essstörungen**
- **Messies**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Schulverweigerer** (Elterngruppe)
- **Anonyme Sexaholiker**
- **Trennung/Scheidung**

Auskunft: Tel. 081-353 65 15

E-Mail: kontakt@teamselbsthilfe.ch

Internet: www.teamselbsthilfe.ch

ST. GALLEN/APPENZEL

Gruppen im Aufbau:

- **Kinder in Sekten** (Elterngruppe)
- **Krise nach der Geburt**
- **Verkehrsunfall/UnfallverursacherInnen**

Auskunft: Tel. 071-222 22 63

E-Mail: selbsthilfe@fzsg.ch

Internet: www.selbsthilfe-gruppen.ch

THURGAU

Gruppe im Aufbau:

Hämochromatose

Die Hämochromatose ist eine häufige Erbkrankheit. Das fehlerhafte Gen führt zu einer unkontrollierten Aufnahme von Eisen und da-

durch zu einer Überladung verschiedener Organe mit Schwermetall. Dies führt zu verschiedenen Symptomen. In der Schweiz gibt es noch keine Selbsthilfegruppe. Eine betroffene Frau möchte eine ostschweizerische oder schweizerische Gruppe aufbauen.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Angst und Panik**
- **Depression** (Angehörige)
- **Kinder mit Asthma und/oder Allergien** (Elterngruppe)

Auskunft: Tel. 071-620 10 00

E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Internet: www.selbsthilfe-tg.ch

WINTERTHUR

Gruppe im Aufbau:

Morbus Basedow

Morbus Basedow ist eine Autoimmunerkrankung, welche zu einer Überfunktion der Schilddrüse führt. Häufig leiden die betroffenen Personen gleichzeitig an einer Augenerkrankung, der so genannten endokrinen Orbitopathie. Morbus Basedow ist therapierbar, trotzdem muss mit einem jahrelangen Verlauf gerechnet werden. Eine Frau möchte in einer Selbsthilfegruppe Menschen treffen, die ebenfalls unter Morbus Basedow leiden. In der neuen Selbsthilfegruppe haben Betroffene die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu suchen, um die Lebensqualität mit dieser Erkrankung zu verbessern. In der Anfangsphase wird die Gruppe begleitet.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Alzheimer** (Angehörige)
- **Schleudertrauma**
- **Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung**

Auskunft: Tel. 052-213 80 60

E-Mail: info@selbst-hilfe.ch

Internet: www.selbst-hilfe.ch

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Angehörige von Strafgefangenen**
- **Asthma**
- **Burnout**
- **Chronische Schmerzen**
- **Frauen in der Lebensmittel**
- **Intersexualität**
- **Schwerhörige im Erwerbsleben**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **ADS/ADHS**
- **Frauengesprächsgruppe**
- **Junge Menschen mit Depressionen**
- **Methadongruppe**
- **Trennung/Scheidung**

Auskunft: Tel. 043-288 88 88

E-Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch

Internet: www.offenetuer-zh.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Angst und Panik**
- **Soziale Phobie**
- **Frauengesprächsgruppe**

Auskunft: Tel. 041-210 34 44

E-Mail: mail@info-shg-luzern.ch

Internet: www.info-shg-luzern.ch

IM INTERNET

Fortlaufende Online-Gesprächsforen:

- **Essstörungen**
- **Chronische Schmerzen**
- **Depression**
- **Trennung/Scheidung**
- **Sucht und Abhängigkeit**

Ein Angebot von KOSCH und «Beobachter».

Internet: www.beobachter.ch, Link zu «Selbsthilfe»

Wo gibt es welche Selbsthilfegruppe?

In der Schweiz gibt es zahlreiche regionale Kontaktstellen. Neben den hier genannten Gruppen gibt es weitere zu über 300 Themen.

InteressentInnen melden sich bei den regionalen Kontaktstellen oder bei der zentralen Auskunftsstelle: KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz),

Laufenstr. 12, 4053 Basel.

Tel. 0848-810 814. E-Mail: gs@kosch.ch

Internet: www.kosch.ch.