

SELBSTHILFE GRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Institution in unserem Gesundheitswesen. Sie bieten Menschen, die belastende Probleme haben, die an einer Krankheit leiden, oder 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:

- **SAPHO-Syndrom**
- **Borderline**
- **ADHS** (Erwachsene)

Gruppe, die weitere Betroffene suchen:

- **Polyneuropathie**
- **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:

- **Diabetes Typ I**
- **Borderline**
- **Spielsucht**
- **Kindsmisshandlung** (erwachsene Opfer)
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**
- **Zöliakie und Diabetes Typ I** (Eltern, über-regional)

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Schwindel**
- **Tinnitus**
- **Chronische Schmerzen**

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

BERN

Gruppe im Aufbau:

- **ADS** (16- bis 25-Jährige), Elterngruppe (Biel)
- **Angst und Panik** (Emmental/Oberaargau)
- **Pulmonale Hypertonie** (Thun/Bern)
- **Kinder an anderen Elternteil verloren** (Oberland)
- **PartnerIn gestorben** (Thun)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (Oberland/Bern)
- **Verdingkinder** (Emmental/Oberaargau)
- **Adoptiveltern** (Bern)
- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Thun/Bern)
- **MS-Betroffene**, leichtere Formen (Seeland/Biel)
- **Asperger-Syndrom**, Elterngruppe (Seeland/Biel)
- **Schilddrüsenerkrankung** (Bern)
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit** (Bern)

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Angst und Panik** (Thun)
- **Eifersucht** (Seeland/Biel)
- **Borderline** (Bern/Thun)
- **Depression** (Thun/Biel)
- **Trennung/Scheidung** (Interlaken)

Auskunft: Tel. 033-311 43 86

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

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- **Erdnussallergie**
- **Morbus Basedow**
- **Schleudertrauma**

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

- **Essstörungen** (Angehörige)
- **Depression** (Angehörige)
- **Burn-out**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **ADS** (Erwachsene)
- **Depression** (Solothurn)
- **Lupus erythematoses** (Solothurn)
- **Trennung/Scheidung** (Olten)
- **Epilepsie** (Solothurn/Olten)
- **Ehemalige Verdingkinder** (Olten)
- **Essstörungen**

Auskunft: Tel. 062-296 93 91
E-Mail: kontaktstelle-ktso@bluewin.ch
Internet: www.selbsthilfe-so.ch

GRAUBÜNDEN

Gruppe im Aufbau:

Menschen in Armut

Armut ist oft unverschuldet und systembedingt, sie führt zu Ausschluss aus der Gesellschaft und zu Einsamkeit. Die Gruppe hat folgende Ziele: kreativ am Leben teilhaben, gemeinsam eigene Stärken einsetzen, einander helfen und sich politisch zu melden bei Themen, welche die Gruppenmitglieder persönlich betreffen.

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Angst und Panikattacken** (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:

- **Angsterkrankungen**
- **Krise nach der Geburt**
- **Depression**

Auskunft: Tel. 071-222 22 63
E-Mail: selbsthilfe@fzsg.ch
Internet: www.selbsthilfe-gruppen.ch

THURGAU

Gruppe im Aufbau:

Jugendliche mit psychischen Problemen

Zahlreiche junge Menschen leiden heute an Depressionen, Selbstverletzungen, Todessehnsüchten, Bulimie, Drogenmissbrauch. Schuldgefühle, Angst, Schmerz und Hoffnungslosigkeit belasten die Eltern. Betroffene Eltern wollen eine Selbsthilfegruppe gründen. Sie sind überzeugt, dass sich die Eltern selbst stärken müssen, um ihre Kinder unterstützen zu können.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Angst und Panik**
- **Depression**
- **Kleinkinder mit Asthma/Allergie** (Eltern)
- **Schulabsentismus**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Fibromyalgie** (Frauenfeld)
- **Kopfweh und Migräne**
- **Schleudertrauma**

Auskunft: Tel. 071-620 10 00
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Internet: www.selbsthilfe-tg.ch

WINTERTHUR

Gruppe im Aufbau:

Sexuelle Ausbeutung in der Kindheit

Zwei Frauen, welche als Kind sexuelle Missbrauchserfahrungen gemacht haben, möchten eine Selbsthilfegruppe gründen. Sie wollen sich mit weiteren betroffenen Frauen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Rahmen, in welchem Vertraulichkeit gewährleistet wird. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass das Erlebte bereits teilweise in einer Therapie verarbeitet wurde. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet die Gruppe in der Anfangsphase.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Depression** (für Frauen in der zweiten Lebenshälfte)
- **Morbus Basedow**
- **Mütter ohne Sorgerecht**
- **Schleudertrauma**

Auskunft: Tel. 052-213 80 60
E-Mail: info@selbst-hilfe.ch
Internet: www.selbst-hilfe.ch

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Online-Pornografie**
- **Mütter, die ihr erwachsenes Kind nicht loslassen können**
- **Schwangerschaftsabbruch**
- **Depression – Burn-out**
- **Bipolare Erkrankung/Manisch-depressiv**
- **Intersexualität**
- **Angehörige von Strafgefangenen**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **ADS/ADHS**
- **Angst und Panik**
- **Frauengesprächsgruppe**
- **Junge Menschen mit Depressionen**
- **Methadongruppe**
- **Männergesprächsgruppe**

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**
- **Trennung/Scheidung**
- **Frauengesprächsgruppe**
- **Elektrosensibilität**

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