

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
- Erwachsene mit ADHS
- Burnout
- Diabetes Typ I
- Angehörige von Menschen mit Borderlinestörung
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit, Frauen

Gruppe, die weitere Betroffene sucht:

- Borderline (Frauengruppe)

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:

- Epilepsie, betroffene Erwachsene
- Manisch-depressiv
- Mobbing
- Transidente Menschen
- Kindsmisshandlung – aus Sicht erwachsener Opfer
- Internet- und Computerspielsucht bei Jugendlichen, Elterngruppe

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Borderline
- Chronische Schmerzen
- Diabetes Typ I
- Gesprächsgruppe St. Johann
- Schwindel
- Warten auf die IV-Rente

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- Bipolare Störungen (Bern-Mittelland)
- Hinterbliebene nach Suizid (Bern-Mittelland)
- Beziehungssüchtige Frauen (Bern-Mittelland)
- Autismus, Geschwister (Bern-Mittelland)
- CPPS – Chronic Pelvic Pain Syndrome (Bern-Mittelland)
- Mütter von Kindern mit Essstörungen (Bern-Mittelland)
- Trennung/Scheidung, für Männer (Berner Oberland)
- Zittern, essenzieller Tremor (ganzer Kanton)
- Partnerverlust, Trauer (Berner Oberland)
- Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit (Berner Oberland)
- Pulmonale Hypertonie (ganzer Kanton)
- Mobbing (Berner Oberland)
- Tinnitus (Berner Oberland)
- Psoriasis, Schuppenflechten (Berner Oberland)
- Depressionen (Berner Oberland)
- Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom (Seeland)
- MS-Betroffene, leichte Formen (Biel)
- ADS, Jugendliche und Erwachsene (Seeland)
- Eifersucht (Biel)
- Angst und Panik (Emmental/Oberaargau)
- Verdingkinder (Emmental/Oberaargau)
- Mobbing und Gewalt an und unter Kindern (Emmental, Oberaargau)
- Partnerverlust, Frauengruppe (Emmental/Oberaargau)
- Angehörige von Borderline-Betroffenen (Emmental/Oberaargau)

Auskunft: Tel. 031-311 43 86

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

E-Mail: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

GRAUBÜNDEN

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Menschen in Armut durch Krankheit und systembedingte Situationen
- Anonyme Sexaholiker
- Migräne
- Unser Kind geht nicht in die Schule – wie weiter?

Auskunft: Tel. 081-353 65 15
E-Mail: kontakt@teamselfsthilfe.ch
Internet: www.teamselfsthilfe.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- Angst und Panik
- Soziale Phobie
- Frauengesprächsgruppe
- Scheidung/Trennung

Auskunft: Tel. 041-210 34 44
E-Mail: mail@info-shg-luzern.ch
Internet: www.info-shg-luzern.ch

SCHWYZ

Gruppen im Aufbau:

- Frauen in Trennung/Scheidung
- Erwachsene Kinder von geschiedenen Eltern

Auskunft: Tel. 055-451 27 17
E-Mail: selbsthilfe@spd.ch
Internet: www.spd.ch/allgemein

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- Chronische Schmerzen (Solothurn)
- Burn-out
- Hepatitis C
- Osteoporose, Männer
- Morbus Basedow
- Messies
- Trennung/Scheidung, Männer

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Aufgestellte Singles, 45 plus
- Essstörungen

- Soziale Phobie
- Hirnverletzte

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

ST. GALLEN/APPENZELL

Gruppen im Aufbau:

- Krise nach der Geburt
- Depressionen
- PartnerInnen von chronisch Kranken
- Angst und Panik

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

THURGAU

Gruppen im Aufbau:

- Elektrosensible Menschen
- Essstörungen, Frauen ab 25 Jahren
- Chronische Schmerzen
- Depressionen, Nachmittagsgruppe
- Osteoporose
- Solo-Treff 35
- Väter und Mütter von Kindern mit psychischen Problemen

Gruppen, die neue Mitglieder suchen:

- Angst und Panik
- Eltern von Kindern, die die Schule verweigern
- Eltern von Kindern mit Asthma
- Depressionen

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

WINTERTHUR

Gruppen im Aufbau:

- Mütter ohne Sorgerecht
- Colitis ulcerosa
- Messies
- Morbus Basedow
- Schleudertrauma
- Trigeminusneuralgie

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

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Chronische Schmerzen
- Schizophrenie

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

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau

- Beziehungen klären – gleichberechtigte Partnerschaft
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Väter in Trennung/Scheidung
- Zwangshandlungen, Wasch- und Kontrollzwang

Auskunft: Tel. 044-941 71 00
E-Mail: info@selbsthilfezentrum-zo.ch
Internet: www.selbsthilfezentrum-zo.ch

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- Internet-Sexualität
- Mütter, die erwachsene Kinder nicht loslassen können
- Eltern von Pubertierenden
- Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Depression – Burn-out
- Manisch-depressiv
- Trauma – Folgestörungen
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Angehörige von Strafgefangenen
- Schwerhörige im Erwerbsleben
- Angehörige von Menschen mit Burn-out
- Angehörige von Menschen mit bipolarer Erkrankung, manisch-depressiv
- Rendez-vous am Nachmittag
- Trauer

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Männergesprächsgruppe
- Chronische Schmerzen
- Angst und Panik
- Junge Menschen mit Depressionen
- AD(H)S

Auskunft: Tel. 043-288 88 88
E-Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch
Internet: www.offenetuer-zh.ch

Laufenstr. 12, 4053 Basel.
Tel. 0848-810 814. E-Mail: gs@kosch.ch
Internet: www.kosch.ch

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.