

# 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:

- **Diabetes Typ 1**
- **Krankhaftes Übergewicht/Esssucht**, Mütter und ihre Kinder

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Kontaktschwierigkeiten/Schüchternheit**
- **Krankhaftes Übergewicht/Esssucht**, Erwachsene

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: [info@selbsthilfezentrum-aargau.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-aargau.ch)

Internet: [www.selbsthilfezentrum-aargau.ch](http://www.selbsthilfezentrum-aargau.ch)

## BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Gewaltopfer**, Angehörige (ganzer Kanton)
- **Borderline** (Bernere Oberland)
- **Borderline**, Betroffene (Emmental, Oberraarau)
- **CPPS – Chronic Pelvic Pain Syndrome** (Bern Mittelland)
- **Jugendliche, die kiffen, rauchen, trinken**, Eltern (Seeland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Eltern (Bernere Oberland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Eltern (Seeland)
- **Kinder mit selektivem Mutismus**, Eltern (Bern Mittelland)
- **Endometriose** (Biel/Seeland, Emmental, Oberraarau, 2. Gruppe)
- **Fibromyalgie** (Jura bernois)
- **Frühe Gebärmutterentfernung** (Biel/Seeland)
- **Kinder an andern Elternteil verloren** (Bernere Oberland)
- **Männer in der Midlife-Crisis** (Bern, Mittelland)
- **Männer** (Bern, Mittelland)
- **Messies** (Bern, Mittelland)
- **Mobbing** (Bernere Oberland)

- **MS-Betroffene, leichtere Formen** (Biel/Seeland)
- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Bernere Oberland)
- **Partnerverlust**, Frauengruppe (Emmental, Oberraarau)
- **Partnerverlust**, Trauer (Bernere Oberland)
- **Pulmonale Hypertonie** (ganzer Kanton)
- **Tinnitus** (Bernere Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (Seeland)
- **Trennung/Scheidung**, Männergruppe (Bernere Oberland)
- **Verdingkinder**, ehemalige (Emmental, Oberraarau)
- **Verwitwet und alleinerziehend** (Bernere Oberland)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (ganzer Kanton)

Auskunft: Tel. 033-221 75 76

E-Mail: [thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch](mailto:thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch)

Internet: [www.selbsthilfe-kanton-bern.ch](http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch)

## BASEL

Gruppen im Aufbau:

- **Multiple Sklerose**, junge Menschen bis 35
- **Vergewaltigung**
- **Borderline**, Angehörige
- **Rassismus-Betroffene**
- **Manisch-depressive Patienten**, Angehörige
- **Trauer nach Tod eines Angehörigen**

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: [mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

Internet: [www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)

## ZUG

Gruppe im Aufbau:

- **Essstörungen, Bulimie/Magersucht**

Auskunft: Tel. 041 725 26 15

E-Mail: [selbsthilfe@eff-zett.ch](mailto:selbsthilfe@eff-zett.ch)

Internet: [www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)

\*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

## LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Burn-out**
- **Mutismus**
- **Morbus Menière**
- **Polyneuropathie**
- **Verlassene Eltern**

Auskunft: Tel. 041-210 34 44

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

Internet: www.info-shg-luzern.ch

## SCHWYZ

Gruppen im Aufbau:

- **Frauen mit schwierigen, auch gewaltbelasteten Beziehungserfahrungen**
- **Depression (Ausserschwyz)**
- **Erziehungsschwierigkeiten, körperliche/verbale Gewalt gegen Eltern**
- **Frauen, die als Kind oder in der Pubertät sexuell missbraucht wurden**
- **Erwachsene Kinder geschiedener Eltern**

Auskunft: Tel. 055-451 27 17

E-Mail: selbsthilfe@spd.ch

Internet: www.spd.ch/allgemein

## SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- **Borderline**, Angehörige
- **ADS**, Erwachsene
- **Burn-out**
- **Trauer**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Angst/Panik**
- **Chronische Schmerzen**
- **Depression**, Angehörige
- **Epilepsie**
- **Hirnverletzte**
- **Osteoporose**

Auskunft: Tel. 062-296 93 91

E-Mail: info@selbsthilfe-so.ch

Internet: www.selbsthilfe-so.ch

## GRAUBÜNDEN

Gruppen im Aufbau:

- **Borderline**, Betroffene, Angehörige
- **Mobbing**, Betroffene

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **ARM-MUT**
- **Migräne**

Auskunft: Tel. 081-353 65 15

E-Mail: kontakt@teamselbsthilfe.ch

Internet: www.teamselbsthilfe.ch

## ST. GALLEN/APPENZELL

Gruppen im Aufbau:

- **Analatresie**, Elterngruppe
- **Körperbehinderte**, junge Erwachsene, Freizeitgruppe
- **Neurofibromatose**, Betroffene und Angehörige
- **Nierenkrankheiten**, Betroffene und Angehörige
- **Messies**, Betroffene
- **Chronisch kranke Menschen**, Freizeitgruppe für PartnerInnen
- **Seelische Gewalt**, Betroffene
- **Stellenlose**, alleinstehende Frauen
- **Trauer**, PartnerInnen mittleren Alters

Auskunft: Tel. 071-222 22 63

E-Mail: selbsthilfe@fzsg.ch

Internet: www.selbsthilfe-gruppen.ch

## THURGAU

Gruppen im Aufbau:

- **Depression**, junge Erwachsene im Alter 18–30
- **Elektrosmog**, Betroffene
- **Frauen 45+** mit Übergewicht

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Depression**, Angehörige
- **Depression**, Nachmittagsgruppe
- **Kinder, die Schule schwänzen**, Eltern
- **Parkinson**, Betroffene und Angehörige

Auskunft: Tel. 071-620 10 00

E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Internet: www.selbsthilfe-tg.ch

## WINTERTHUR

Gruppe im Aufbau:

- **Klinefelter-Syndrom**
- **Colitis ulcerosa**
- **Behinderte Kinder mit Epilepsie**, Eltern

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Angst und Panik**
- **Multiple Sklerose**
- **Trigeminusneuralgie**

Auskunft: Tel. 052-213 80 60

E-Mail: info@selbst-hilfe.ch

Internet: www.selbst-hilfe.ch

## ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- **Alzheimer-Erkrankte**, Angehörige
- **Frontotemporale Demenz (FTP)**, Angehörige
- **COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- **Depression**
- **Einsam und enttäuscht nach Trennung**
- **Misshandelte/missbrauchte Männer**, Partnerinnen
- **Burn-out**
- **Stärkung des Selbstwertgefühls**
- **Umgang mit Wut und Aggression**

Auskunft: Tel. 044 941 71 00

E-Mail: info@selbsthilfezentrum-zo.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-zo.ch

## ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Depressionen**, Angehörige, Alter 60–80
- **Essstörungen**, Angehörige
- **ADHS-Kinder**, Elterngruppe
- **Hämochromatose**
- **Hepatitis C**
- **Hochsensibilität**
- **Klaustrophobie**
- **Sexueller Missbrauch**, Männergruppe
- **Mobbingverfahren**
- **Schizoaffektive Psychose**
- **Schleudertrauma**
- **Schuldenfalle**
- **Patchworkfamilien**

Auskunft: Tel. 043-288 88 88

E-Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch

Internet: www.offenetuer-zh.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.

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.