

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 I**
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**, Frauen

Gruppe, die weitere Betroffene sucht:

- **Borderline**, Frauen
- **Chronische Schmerzen**
- **Morbus Menière**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:

- **Polyneuropathie**
- **Vergewaltigung**
- **Transidente Menschen**
- **Schilddrüsenunterfunktion**
- **Gesprächs- und Aktivitätsgruppe**
- **Internet- und Computerspielsucht bei Jugendlichen**, Eltern

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Borderline**
- **Chronische Schmerzen**
- **Diabetes Typ I**
- **Mobbing**

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)
- **Messies** (Bern-Mittelland)
- **Von Jugendlichen für Jugendliche** (Bern-Mittelland)
- **Autismus**, Geschwister (Bern-Mittelland)
- **Chronic Pelvic Pain Syndrome** (Bern-Mittelland)
- **Mütter von Kindern mit Essstörungen** (Bern-Mittelland)
- **Trennung/Scheidung**, für Männer (Berne Oberland)
- **Kinder an den anderen Elternteil verloren** (Berne Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (Berne Oberland)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (ganzer Kanton)
- **Partnerverlust, Trauer** (Berne Oberland)
- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Berne Oberland)
- **Pulmonale Hypertonie** (ganzer Kanton)
- **Mobbing** (Berne Oberland)
- **Tinnitus** (Berne Oberland)
- **Psoriasis, Schuppenflechten** (Berne Oberland)
- **Depressionen** (Berne Oberland)
- **Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom** (Seeland)
- **MS-Betroffene**, leichte Formen (Biel)
- **ADS**, Jugendliche und Erwachsene (Seeland)
- **Eifersucht** (Biel-Seeland)
- **Trennung/Scheidung** (Biel-Seeland)
- **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)

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

Auskunft: Tel. 031-311 43 86
E-Mail: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

GRAUBÜNDEN

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Armut
- Chronische Schmerzen

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

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

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

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

SCHWYZ

Kantonaler Selbsthilfetag:

Die Selbsthilfegruppen präsentieren sich und ihre Arbeit an diversen Ständen, Samstag, 29.8., 8–18 Uhr, Seedamm Center Pfäffikon/SZ

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

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- Stottern
- Schwangerschaftsabbruch
- Hepatitis C
- Hodenkrebs
- Borderline, Angehörige
- Angst/Panik
- Osteoporose, Männer

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Depression
- Lupus Erythematodes
- Trennung/Scheidung
- Essstörungen

- Epilepsie
- Alleinstehende

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

THURGAU

Gruppen im Aufbau:

- ADHS Erwachsene
- Computersucht, Angehörige
- Elektrosmog, Betroffene
- Essstörungen, Frauen ab 25
- Frauen, die ihre Mutter früh verloren haben
- Freizeittreff, 30 plus
- Osteoporose
- Partnerinnen homosexueller Männer

Gruppen, die neue Mitglieder suchen:

- Depressionen, Angehörige
- Multiple Sklerose, Angehörige

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

WINTERTHUR

Gruppen im Aufbau:

- Colitis Ulcerosa
- Messies
- (s)elektiver Mutismus
- AD(H)S, Frauen

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

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- Endometriose
- Stärkung des Selbstwertgefühls, junge Frauen
- Trennung/Scheidung, Väter
- Zwangshandlungen, Wasch- und Kontrollzwang
- Unerfüllter Kinderwunsch
- AD(H)S, Eltern von betroffenen Kindern

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- Migräne

- Leben mit künstlichen Gelenken
- Manisch-depressiv, PartnerInnen
- Lungenerkrankungen, Angehörige
- Burnout

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- Mütter, die ihr erwachsenes Kind nicht loslassen können
- Depression/Burnout
- Missbrauch in der Kindheit
- Internet-Sexualität
- Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Angehörige von Strafgefangenen
- Schwerhörige im Berufsleben
- Frauen in der Lebensmitte
- Kaufsucht (geleitete Gruppe)
- Eltern von Pubertierenden
- Bipolare Erkrankung, Angehörige
- Rendez-vous am Nachmittag
- Manisch-depressiv
- Trauer
- Burnout, Angehörige
- Spielsucht, Angehörige
- Online-Game-Sucht, Angehörige
- Hochsensible
- Opfer von KO-Tropfen
- Opfer von Gynäkologie
- Online-Game-Sucht
- Zwänge
- Trauma, Folgestörungen

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Männergesprächsgruppe
- AD(H)S
- Chronische Schmerzen
- Angst? Wut? Enttäuschung? Bedrücktheit?
- Angsthasen gesucht
- Depressionen, junge Menschen
- Frauengesprächsgruppe
- Schleudertrauma

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