

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.

BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Hinterbliebene nach Suizid** (Bern-Mittelland)
- **Messies** (Bern-Mittelland)
- **Von Jugendlichen, für Jugendliche** (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)
- **Kinder an den anderen Elternteil verloren** (Berner Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (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)
- **Borderline** (Berner Oberland)
- **Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom** (Seeland)
- **MS-Betroffene, leichtere Formen** (Biel)
- **ADS, Jugendliche und Erwachsene** (Seeland)
- **Trennung/Scheidung** (Seeland)
- **Angst und Panik** (Emmental/Oberaargau)
- **Verdingkinder, ehemalige** (Emmental/Oberaargau)
- **Partnerverlust, Frauengruppe** (Emmental/Oberaargau)
- **Borderline, Angehörige** (Emmental/Oberaargau)

Auskunft: Tel. 031-311 43 86

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

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Frauengesprächsgruppe**
- **Morbus Menière**
- **Polyneuropathie**
- **Trennung/Scheidung**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Adipositas**
- **Depression, Equilibrium**, Gruppe Sempachersee
- **Depression, postnatal, postpartal**
- **Suizid eines Kindes**
- **Tod eines Kindes, während/nach Schwangerschaft**

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. August, 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:

- **ADS, Erwachsene**
- **Angst/Panik**
- **Borderline, Angehörige**
- **Burnout**
- **Hepatitis C**
- **Prostatakrebs**
- **Stottern**

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Depression**
- **Epilepsie**
- **Fibromyalgie**
- **Lupus erythematoses**
- **Sexueller Missbrauch**
- **Trennung/Scheidung**

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

ST. GALLEN/APPENZEL

Gruppen im Aufbau:

- **Analatresie**, Elterngruppe
- **Angst/Panik**, Betroffene (Buchs SG)
- **Borderline**, Betroffene
- **Burnout**, Betroffene (Buchs SG)
- **Körperliche Behinderung**, junge Erwachsene, Freizeitgruppe
- **Krise nach der Geburt**
- **Chronisch Kranke**, PartnerInnen
- **Seelische Gewalt**
- **Trauergruppe**, PartnerInnen mittleren Alters

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

THURGAU

Gruppe im Aufbau:

Partner outet sich als Homosexueller

Nach langen Vorahnungen entsteht durch ein Ereignis plötzlich Gewissheit: Der Partner ist homosexuell. Nach dem ersten Schock geraten die Gefühle durcheinander und der Partnerin stellen sich viele Fragen. Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe möchte Frauen Mut machen, sich zu melden.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Computersucht**, Angehörige
- **Elektrosmog**, Betroffene
- **Essstörungen**, Frauen ab 25
- **Frauen, die ihre Mutter früh verloren haben**

Gruppen, die neue Mitglieder suchen:

- **Depression**, Angehörige
- **Multiple Sklerose**, Angehörige
- **Kinder, die die Schule verweigern**, Eltern
- **Wechseljahre**

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

WINTERTHUR

Gruppe im Aufbau:

Tod eines Kindes: Wenn ein Kind stirbt, bricht für die Eltern die Welt zusammen. Ein Elternpaar, das seinen Sohn durch einen Verkehrsunfall verloren hat, sucht andere betroffene Mütter und Väter.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Colitis ulcerosa**
- **Epilepsie**
- **Freizeitgruppe**, Frauen und Männer ab 50
- **Messies**
- **Mutismus**, Angehörige und Betroffene
- **Umgang mit sich selbst**

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

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- **Stärkung des Selbstwertgefühls**
- **COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- **Umgang mit Wut und Aggression**
- **Lesbische und schwule Elternpaare**
- **Endometriose**
- **Trennung/Scheidung**, Väter
- **Zwangshandlungen, Wasch- und Kontrollzwang**
- **AD(H)S**, Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Migräne**
- **Leben mit künstlichen Gelenken**

- **Manisch-depressiv**, PartnerInnen
- **Lungenkranke**, Angehörige
- **Trauerarbeit**, Witwen und Witwer

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Burnout**, Angehörige
- **Bipolare Erkrankung**, Angehörige
- **Glücksspiel-Sucht**, Angehörige
- **Spielsucht im Internet**, Angehörige
- **Menschen mit Zwängen**, Angehörige
- **Blasenbrennen**
- **Internet-Sexualität**
- **Kaufsucht**
- **Eltern von Pubertierenden**
- **Frauen in der Lebensmittel**
- **Junge Menschen mit Depressionen**
- **Manisch-depressiv**
- **Sexueller Missbrauch**, Männergruppe
- **Schwangerschaftsabbruch**
- **Trauer** (zweite Gruppe)
- **Trennung/Scheidung**
- **Hochsensible**
- **Opfer von K.o.-Tropfen**
- **Opfer von Gynäkologie**
- **Zwiegespräche**

Gruppen die weitere Betroffene suchen:

- **AD(H)S**
- **Angsthasen gesucht**
- **Chronische Schmerzen**
- **Depression/Burnout**
- **Frauengesprächsgruppe**
- **Männergesprächsgruppe**
- **Schwerhörige im Erwerbsleben**
- **Schleudertrauma**
- **Trauma/Folgestörungen**

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.