

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

Gruppe, die weitere Betroffene sucht:

- **Diabetes Typ 1**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Borderline** (Berner Oberland)
- **Borderline, Betroffene** (Emmental-Oberaargau)
- **CPPS Chronic Pelvic Pain Syndrome** (Bern-Mittelland)
- **Jugendliche, die kiffen, rauchen, trinken** Eltern (Seeland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Eltern (Berner Oberland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Eltern (Seeland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Eltern (Bern-Mittelland)
- **Kinder mit selektivem Mutismus**, Eltern (Bern-Mittelland)
- **Endometriose** (Biel/Seeland)
- **Fibromyalgie** (Jura bernois)
- **Frühe Gebärmutter-Entfernung** (Biel/Seeland)
- **Kinder an anderen Elternteil verloren** (Berner Oberland)
- **Männer in der Midlife-Crisis** (Bern-Mittelland)
- **Männer** (Bern-Mittelland)
- **Messies** (Bern-Mittelland)
- **Mobbing** (Berner Oberland)
- **MS-Betroffene**, leichtere Formen (Biel/Seeland)
- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Berner Oberland)
- **Partnerverlust**, Frauengruppe (Emmental-Oberaargau)

- **Partnerverlust**, Trauer (Berner Oberland)
- **Pulmonale Hypertonie** (ganzer Kanton)
- **Tinnitus** (Berner Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (Seeland)
- **Trennung/Scheidung**, Männergruppe (Berner Oberland)
- **Verdingkinder**, ehemalige (Emmental-Oberaargau)
- **Verwitwet und alleinerziehend** (Berner Oberland)
- **Von Jugendlichen, für Jugendliche** (Bern-Mittelland)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (ganzer Kanton)

Auskunft: Tel. 031-311 43 86

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

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:

- **Binge Eating**
- **Vergewaltigung**
- **Schilddrüsen-Unterfunktion**
- **Manisch-depressive Patienten**, Angehörige

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **AD(H)S**, Erwachsene
- **Borderline**
- **Depression** (Binnigen)
- **Manisch-depressiv**
- **Mobbing**
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Mutismus**

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

- Morbus Menière
- Polyneuropathie
- Verlassene Eltern

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Adipositas
- ADHS, Erwachsene
- Depression (Equilibrium, Gruppe Sempa-chensee)
- 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

Chronische Schmerzen: Vortrag der Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten VSP, Lachen, 18.11.2009, 15.00 Uhr, Pfarrheim Gerbi

Gruppen im Aufbau:

- Burn-out
- Frauen, die in einer schwierigen Beziehung leben

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

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- Borderline, Angehörige
- Angst/Panik
- EHK, Eltern von Hochbegabten
- Prostatakrebs
- Stottern

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Chronische Schmerzen
- Epilepsie
- Essstörungen
- Sexueller Missbrauch, Frauen
- Singles

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

ST. GALLEN/APPENZELL

Gruppen im Aufbau:

- Aktiv trotz körperlicher Behinderung, Betroffene
- Analatresie, Eltern
- Burn-out, Betroffene
- Chronisch Kranke, Freizeitgruppe für PartnerInnen
- NierenpatientInnen, Freizeittreff
- Parkinson, Partner von erkrankten Frauen
- Neurofibromatose, Betroffene und Angehörige
- Trauer

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

THURGAU

Gruppen im Aufbau:

- Frauen 45plus mit Übergewicht
- Tinnitus

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

WINTERTHUR

Gruppe im Aufbau:

- Behinderte erwachsene Kinder, Elterngruppe
- Colitis ulcerosa
- Fibromyalgie
- (s)elektiver Mutismus, Betroffene und Angehörige

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- Mütter ohne Sorgerecht
- NA (Narcotics Anonymous)
- Schizophrenie
- Trauer um ein Kind
- Trigeminus-Neuralgie/Gesichtsschmerzen

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

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- Demenz-Erkrankte, Angehörige
- COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- Trennung/Scheidung, Väter
- Depression
- Einsam und enttäuscht nach Trennung
- Misshandelte/missbrauchte Männer, Partnerinnen

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- Endometriose
- AD(H)S
- Migräne
- Leben mit künstlichen Gelenken
- Manisch-depressive Patienten, PartnerInnen

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- Adipositas bei Jugendlichen
- Burn-out, Angehörige
- Glücksspiel-Sucht, Angehörige
- Spielsucht im Internet, Angehörige
- Menschen mit Zwängen, Angehörige
- Bipolare Erkrankung
- Blasenbrennen
- Depressionen
- Endometriose
- Hämochromatose
- Hochsensibilität
- Internet-Sexualität
- Kaufsucht
- Messies
- Sexueller Missbrauch, Männergruppe
- Onlinegame-Sucht
- Opfer von Gynäkologie
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Schizoaffektive Psychose
- Schleudertrauma
- Trennung/Scheidung
- Patchwork-Familien
- Partnerschaft

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.