

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

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

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

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
- **Mobbing**, Erfahrung
- **Schizoaffektive Psychose**
- **Schleudertrauma**
- **Schuldenfalle**
- **Patchworkfamilien**

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.