

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**
- **Epilepsie**, Erwachsene
- **Histamin-Intoleranz**
- **Kinder mit Adipositas**, Elterngruppe

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Adipositas**
- **Kontaktschwierigkeiten**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: info@selbsthilfezentrum-aargau.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Borderline** (Emmental, Oberaargau)
- **CPPS Chronic Pelvic Pain Syndrome** (Bern, Mittelland)
- **Jugendlichen, die kiffen und trinken** Elterngruppe (Seeland)
- **Kinder mit Asperger-Syndrom**, Elterngruppe (Biel, Seeland)
- **Kinder mit selektivem Mutismus**, Elterngruppe (Bern, Mittelland)
- **Endometriose** (Biel)
- **Endometriose** (Emmental, Oberaarg., 2. Gruppe)
- **Epilepsie** (Bern, Oberland)
- **Frühe Gebärmutter-Entfernung** (Seeland)
- **Kinder an andern Elternteil verloren** (Bern, Oberland)
- **Männer** (Bern, Mittelland)
- **Messies** (Bern, Mittelland)
- **Mobbing** (Bern, Oberland und Bern, Mittelland)
- **MS-Betroffene**, leichtere Formen (Biel)
- **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**, (Bern, Oberland)
- **Verdingkinder**, ehemalige (Emmental, Oberaargau)
- **Verwitwet und alleinerziehend** (Bern, Oberland)
- **Von Jugendlichen für Jugendliche** (Bern, Mittelland)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (ganzer Kanton)
- **Depressionen**, Angehörige (Bern, Mittelland)

Auskunft: Tel. 033-221 75 76

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

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:

- **Rassismus-Betroffene**
- **Online- und Fernsehsucht**, Betroffene
- **Gewaltopfer**, Frauengruppe
- **Burn-out**, Betroffene
- **Borderline**, Angehörige
- **Sektenopfer**, Angehörige

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

ZUG

Gruppen im Aufbau:

- **Essstörungen, Bulimie/Magersucht**
- **Tinnitus**
- **Treff für Frauen 40+**

Auskunft: Tel. 041-725 26 15

E-Mail: selbsthilfe@eff-zett.ch

Internet: www.eff-zett.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Burn-out**
- **Mutismus**

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

- Morbus Menière
- Nahtoderfahrung
- Polyneuropathie
- Verlassene Eltern

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

SCHWYZ

Gruppe im Aufbau:
• **Depressionen** (Ausserschwyz)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Entwicklung aus Verwicklung**, von häuslicher Gewalt betroffene Frauen
- **Frauen, die als Kind/Jugendliche sexuell ausgebeutet wurden** (Innerschwyz)
- **Erwachsene Kinder von geschiedenen Eltern**

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

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:
• **ADS**, Erwachsene
• **Burn-out**
• **Langzeit-Erwerbslose**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Angst/Panik**
- **Chronische Schmerzen**
- **Alleinstehende in der Lebensmitte**
- **Essstörungen**

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

GRAUBÜNDEN

Gruppe im Aufbau:
• **Borderline**, Betroffene
• **Mobbing**, Betroffene

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **ARM-MUT**, Betroffene
- **Migräne**, Betroffene
- **Prostatakrebs**, Betroffene

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

ST. GALLEN/APPENZEL

Gruppen im Aufbau:

- **Analatresie**, Elterngruppe
- **Körperbehinderte**, junge Erwachsene, Freizeitgruppe
- **Neurofibromatose**
- **Nierenpatienten und ihre Angehörigen**, Freizeittreff
- **Messies**, Betroffene
- **Multiple Sklerose**, Betroffene, Angehörige, Freunde
- **Chronisch kranke Menschen**, Freizeitgruppe für PartnerInnen
- **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 (18–30)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Depression**, Angehörige
- **Depression**, Nachmittagsgruppe
- **Kinder, die Schule schwänzen**, Elterngruppe
- **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:
• **Patchwork-Familien**
• **Polyneuropathie**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Mütter ohne Sorgerecht**
- **Trigeminus-Neuralgie**

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**
- **Depression**
- **Misshandelte/missbrauchte Männer**, Partnerinnen
- **Burn-out**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Endometriose**
- **AD(H)S**, erwachsene Betroffene, Eltern
- **Leben mit künstlichen Gelenken**
- **Manisch-Depressive**, PartnerInnen

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Alleinerziehende**
- **Burn-out**, Angehörige
- **Depressionen** (im Alter 6–80), Angehörige
- **Essstörungen**, Angehörige
- **Glücksspielsucht**, Angehörige
- **HIV**, Angehörige
- **Online-Game-Sucht**, Angehörige
- **Brandverletzte**
- **Chronische Hepatitis C**
- **Depressionen**
- **Diätgruppe**
- **Eifersucht**
- **Hämochromatose**
- **Internetsexualität**
- **Kaufsucht**
- **Klaustrophobie**
- **Sexueller Missbrauch**, Männergruppe
- **Gesprächsgruppe**, Männer
- **Mobbing**, Erfahrene
- **Osteoporose**
- **Schizoaffektive Psychose**
- **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.