

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:

- **Epilepsie**, Erwachsene
- **Histaminintoleranz**
- **Kinder mit Adipositas**, Elterngruppe

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Adipositas**
- **Chronische Schmerzen**
- **Diabetes Typ 1**
- **Kontaktschwierigkeiten**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: info@selbsthilfezentrum-aargau.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Borderline**, Betroffene (Emmental-Oberaargau)
- **CPPS, Chronic Pelvic Pain Syndrome** (Bern-Mittelland)
- **Eltern von Jugendlichen, die kiffen, rauchen, trinken** (Biel-Seeland)
- **Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom** (Biel-Seeland)
- **Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus** (Bern Mittelland)
- **Eltern von Kindern mit Sudeck-Syndrom** (Biel-Seeland)
- **Endometriose** (Biel)
- **Endometriose** (Emmental-Oberaargau)
- **Epilepsie** (Bern Oberland)
- **Frühe Gebärmutter-Entfernung** (Biel-Seeland)
- **Kinder an andern Elternteil verloren** (Bern Oberland)
- **Männer** (Bern-Mittelland)
- **Mobbing** (Bern Oberland und Bern-Mittelland)
- **Multiple Sklerose**, leichtere Formen (Biel)
- **Myasthenia gravis** (Biel-Seeland)

- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Bern Oberland)
- **Partnerverlust**, Frauengruppe (Emmental-Oberaargau)
- **Phobie sociale** (Bienne, Jura bernois)
- **Pulmonale Hypertonie** (ganzer Kanton)
- **Tinnitus** (Bern Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (Bern Oberland)
- **Verdingkinder**, ehemalige (Emmental-Oberaargau)
- **Verwitwet und allein erziehend** (Bern Oberland)
- **Zittern, essenzieller Tremor** (ganzer Kanton)
- **Depression**, Angehörige (Bern-Mittelland)
- **Histaminintoleranz** (Bern Mittelland)
- **Stimmen hören** (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:

- **Borderline, Persönlichkeitsstörung**, Angehörige
- **Online- und Fernsehsucht**
- **Rassismus**, Betroffene
- **Binge Eating**
- **Zwangsstörung**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **AD(H)S**
- **anpades**, Angst, Panik, Depression
- **Chronische Schmerzen**
- **Diabetes Typ 1**
- **Junge Menschen mit multipler Sklerose**
- **Manisch-depressiv**

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Burn-out**
- **Morbus Menière**
- **Nahtod-Erlebnis**
- **Polyneuropathie**
- **Verlassene Eltern**
- **Zwangsstörungen**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **ADS**, Erwachsene
- **AI-Anon**
- **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

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- **Langzeit-Erwerbslose**
- **Trauer**
- **Schleudertrauma**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Angst/Panik**
- **Essstörungen**
- **Lupus erythematodes**

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

ST. GALLEN/APPENZEL

Gruppen im Aufbau:

- **Krea-Gruppe**, gemeinsam kreativ schaffen
- **Messies**
- **Schmerzen**
- **Stellenlose, allein stehende Frauen**
- **Trauer**, PartnerInnen mittleren Alters

Gruppe, die weitere Mitglieder sucht:

- **Angsterkrankungen**

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

THURGAU

Gruppe im Aufbau:

Angehörige von Parkinsonerkrankten

Parkinson-Kranke brauchen Medikamente, Hilfsmittel und Zuwendung. Angehörige brauchen den Austausch unter Betroffenen und Verständnis für ihre anspruchsvolle Situation. Parkinson betrifft immer auch das Umfeld des Patienten, besonders die PartnerInnen. Zu erleben, wie sich der geliebte Mensch verändert, ist schmerzhaft und kann überfordern.

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Depression**, junge Erwachsene (18–30 Jahre)
- **Hochsensible Menschen**
- **Treff für Langzeitarbeitslose**, 50 plus

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

WINTERTHUR

Gruppen im Aufbau:

- **COPD/Lungenkrankheiten**
- **Frühsommer-Meningoenzephalitis**
- **HIV-positiv, wie lebe ich damit?**
- **Verlust eines Kindes in der Spätschwangerschaft**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Depression**, Angehörige
- **Erwachsene behinderte Kinder mit Epilepsie**, Eltern
- **Polyneuropathie**
- **Sarkoidose**

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

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- **Frontotemporale Demenz (FTP)**, Angehörige
- **COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- **Angst- und Panikattacken**
- **Hochsensible Menschen**
- **Burn-out**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Leben mit künstlichen Gelenken**
- **Manisch-depressiv**, PartnerInnen
- **Depression**

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Allein Erziehende**
- **Beschämendes Gesicht**
- **Chronische Hepatitis C**
- **Eifersucht in der Partnerschaft**
- **Hämochromatose**
- **Internetsexualität**
- **Kaufsucht**
- **Mobbing-Erfahrene**
- **Osteoporose**
- **Depression**, Angehörige
- **Essstörungen**, Angehörige
- **Onlinegame-Sucht**, Angehörige

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Eltern von ADHS-Kindern**
- **Bipolare Erkrankung**, Angehörige
- **Endometriose**

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.