

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, die weitere Mitglieder suchen:

- **Diabetes Typ 1**
- **Epilepsie**, Erwachsene
- **Krankhaftes Übergewicht/Esssucht**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: info@selbsthilfezentrum-aargau.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- **Bipolare Störungen**, Angehörige (Bern-Mittelland)
- **Depressive PartnerIn** (Bern-Mittelland)
- **Beziehungssucht**, Frauen (Bern-Mittelland)
- **Borderline** (Emmental-Oberaargau)
- **CPPS** (Bern-Mittelland)
- **Eltern von Jugendlichen, die kiffen, rauchen, trinken** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Eltern von Kinder mit selektivem Mutismus** (Bern-Mittelland)
- **Eltern mit schwieriger Beziehung zu ihren Kindern** (Bern-Mittelland)
- **Eltern von Kindern mit Sudeck-Syndrom** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Endometriose** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Endometriose** (Emmental-Oberaargau)
- **Epilepsie** (Berner Oberland)
- **Faktor V Leiden/APC Resistenz** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Frühe Gebärmutter-Entfernung** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Ungewollte Kinderlosigkeit** (Bern-Mittelland)
- **Kinder an anderen Elternteil verloren** (Berner Oberland)
- **Mobbing** (Berner Ober- und Mittelland)
- **Multiple Sklerose**, leichtere Formen (Biel-Seeland, Berner Jura)

- **Mütter ohne Sorgerecht** (Berner Oberland)
- **Myasthenia gravis** (Biel-Seeland, Berner Jura)
- **Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit** (Berner Oberland)
- **Partnerverlust**, Frauengruppe (Emmental-Oberaargau)
- **Phobie sociale** (Bienne, Jura bernois)
- **Pulmonale Hypertonie** (ganzer Kanton)
- **Tinnitus** (Berner Oberland)
- **Trennung/Scheidung** (Berner Oberland)
- **Sexueller Missbrauch**, Frauengruppe (Bern-Mittelland)
- **Spina bifida und Hydrozephalus**, Eltern (Bern-Mittelland)
- **Verdingkinder**, ehemalige (Emmental-Oberaargau)
- **Verwitwet und allein erziehend** (Berner Oberland)
- **Zittern/Essenzieller Tremor** (Berner Oberland)
- **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:

- **Rassismus**, Betroffene
- **Mobbing**
- **Online- und Fernsehsucht**
- **Trennung/Scheidung**, Frauen
- **Stalking**, Frauen
- **Zwangserkrankung**
- **Messies**, Angehörige
- **Teenager**, Elterngruppe

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **AS(H)S**, Erwachsene
- **Zwangsstörung**

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

- **Multiple Sklerose**, junge Menschen bis 35
- **Manisch-depressiv**, Angehörige

Auskunft: Tel. 061-689 90 90
E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch
Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

ZUG

Gruppen im Aufbau:

- **Essstörungen, Bulimie/Magersucht**
- **Tinnitus**
- **Burn-out**

Gruppe, die weitere Mitglieder sucht:

- **Fibromyalgie**

Auskunft: Tel. 041-725 26 15
E-Mail: selbsthilfe@eff-zett.ch
Internet: www.eff-zett.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Burn-out**
- **Chancenlose binationale Beziehungen**
- **Nahtoderlebnis**
- **Verlassene Eltern**
- **Zwangsstörungen**

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

SCHWYZ

Gruppen im Aufbau:

- **Depression**, Betroffene (Ausserschwyz, Pfäffikon)
- **Fibromyalgie**, Betroffene (Einsiedeln)

Veranstaltungen:

- **Tag der psychischen Gesundheit**
Info: www.tag-der-psychischen-gesundheit.ch

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

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- **Langzeit-Erwerbslose**

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.

- **Schleudertrauma**
- **Reizdarm**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **ADS**, Erwachsene
- **Borderline**, Angehörige
- **Angst/Panik**
- **Chronische Schmerzen**
- **Prostatakrebs**

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

GRAUBÜNDEN

Gruppen im Aufbau:

- **Postnatale Depression** (Chur, Engadin)
- **Talk and fun** (Treff für körperbehinderte Jugendliche)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **ARM-MUT**
- **Prostatakrebs**

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

ST. GALLEN/APPENZELL

Gruppen im Aufbau:

- **Chronische Schmerzen**, Betroffene
- **Messies**, Betroffene
- **Tod eines Geschwisters**, www.lifewith.ch
- **Stellenlose**, alleinstehende Frauen
- **Transplantationen**, Betroffene, Angehörige

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

THURGAU

Gruppe im Aufbau:

- **Hochsensible Menschen**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:

- **Depression**, junge Erwachsene (18–30 Jahre)
- **Parkinson**, Angehörige
- **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:

- **Alleinerziehend**
- **Depression**, Betroffene
- **Frühsommer-Meningoenzephalitis**
- **HIV positiv**, wie lebe ich damit?
- **Haftentlassene**
- **Verlust eines Kindes in der Spätschwangerschaft**

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
- **Lungenkranke**
- **Witwen und Witwer**
- **Vergewaltigung**
- **Tinnitus**
- **Burn-out**
- **Bipolar, manisch-depressiv**

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Alleinerziehende**
- **Depression**
- **Chronische Hepatitis C**
- **Eifersucht**
- **Fibromyalgie**
- **Hämochromatose**
- **Kaufsucht**
- **Osteoporose**
- **Partnerabhängigkeit**
- **Messie**, Betroffene, Angehörige

Auskunft: Tel. 043-288 88 88
E-Mail: info@selbsthilfecenter.ch
Internet: www.selbsthilfecenter.ch

Laufenstr. 12, 4053 Basel.
Tel. 0848-810 814. E-Mail: gs@kosch.ch
Internet: www.kosch.ch.