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

Neue Gruppe:
- **Selbsthilfegruppe für Drogenabhängige**
  Internet: www.narcotics-anonymous.ch
- **Selbsthilfegruppe Adipositas**
  Infos unter: shg-ag@hispeed.ch

Gruppen im Aufbau:
- **Acne inversa**
- **Kinder mit Adipositas/krankhaftem Übergewicht**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Diabetes Typ 1, Typ 2**
- **Essenzieller Tremor**
- **Morbus Wilson**
- **Epilepsie,** Erwachsene
- **PartnerInnen muskelkranker Menschen**
- **Postnatale Depression**

Auskunft: Tel. 056-203 00 20
E-Mail: info@selbsthilfezentrum-aargau.ch
Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BASEL

Gruppen im Aufbau:
- **Eltern mit psychischen Erkrankungen**
- **Makula-Degeneration**
- **Endometriose**
- **Trauer**
- **Trennung/Scheidung**
- **Burn-out**
- **Hochsensibilität**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Epilepsie**
- **Intensivkinder zu Hause**
- **Vergewaltigung**

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

BERN

Gruppen im Aufbau:
- **Angehörige und Verwandte von Menschen mit Burn-out** (Bern Mittelland)
- **Diabetes Typ 2** (Bern Mittelland)
- **Depression** (Biel, Seeland, Berner Jura)
- **Eltern hochbegabter Kinder** (Biel, Seeland, Berner Jura) (d)
- **Essprobleme** (Berner Oberland)
- **Junge Menschen mit chronischen Schmerzen** (Berner Oberland)
- **Missbrauch/Vergewaltigung** (Berner Oberland)
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit,** für betroffene Frauen (kantonale Gruppe)
- **Verwitwet und alleinerziehend** (Berner Oberland)
- **Partnerverlust** (Emmental, Oberaargau)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Depression** (Emmental, Oberaargau, Berner Oberland, Biel, Seeland, Berner Jura)
- **Leben mit chronischen Schmerzen** (Emmental, Oberaargau)
- **Messies** (Bern Mittelland)
- **Partnerverlust** (Emmental, Oberaargau)
- **Soziale Phobie** (Biel, Seeland, Berner Jura)

Bern, Mittelland: Tel. 031 311 43 86
E-Mai: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Berner Oberland: Tel. 033-221 75 74
E-Mai: thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Emmental, Oberaargau: Tel. 034-422 67 05
E-Mai: burgdorf@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Biel, Seeland, Berner Jura: Tel. 032-323 05 55
E-Mai: biel@selbsthilfe-kanton-bern.ch
Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern

GRAUBÜNDEN

Gruppen im Aufbau:
- **Sexueller Missbrauch** (fachgeleitete Frauengruppe)

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Asperger,** Partner
- **Anorexie/Bulimie,** Angehörige

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

LUZERN/ OB- UND NIDWALDEN

Gruppen im Aufbau:
- **Gewaltopfer**
- **Schizophrenie/Psychosen**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Zystische Fibrose,** Betroffene und Angehörige
- **Essstörungen,** Betroffene
- **Sexuelle Ausbeutung,** Betroffene und Angehörige
- **Suizid eines Kindes**

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

SCHWYZ

Gruppen im Aufbau:
- **Hochsensibilität**
- **Verwitwete,** Frauen und Männer

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

SOLOTHURN

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Angst/Panik** (Olten)
- **Suizid eines Kindes** (Solothurn)
- **Fibromyalgie** (Olten)
- **Alleinstehende** (Solothurn, Olten)

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

ST. GALLEN

Gruppen im Aufbau:
- **Depressionen**
- **Einsamkeit**
- **Häusliche Gewalt,** Frauen
- **Trauer,** PartnerInnen
- **Suizid,** Angehörige

Auskunft: Tel. 071-222 22 63
Internet: www.selbsthilfe-gruppen.ch

THURGAU

Gruppen im Aufbau:
- **Endometriose**
- **Mitsprache,** für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen
- **Psoriasis**
- **Zwänge und Ängste**
- **Kochgruppe für Menschen mit Essstörungen**

Gruppen, die neue Mitglieder suchen:
- **Parkinson,** Angehörige
- **Leben mit einem MS-Kranken**
- **Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern**
- **Depressionen**
- **Eltern von Kindern mit Asthma/Allergien**

Auskunft: Tel. 071-620 10 00
Internet: www.selbsthilfe-tg.ch

WINTERTHUR

Gruppen im Aufbau:
- **Betreuende und pflegende Angehörige** (geleitete Gruppe)
- **Sexuelle Übergriffe in der Kindheit**, Partnerinnen und Partner
- **Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind** (geleitete Gruppe)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Depression,** Angehörige
- **Manisch-depressive Menschen** (Angehörige ab 60)

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

ZUG

Gruppe im Aufbau:
- **Austauschgruppe für Angehörige von jungen Menschen mit ADHS**

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

ZÜRCHER UNTERLAND

Gruppen im Aufbau:
- **AD(H)S,** Erwachsene
- **Hirnverletzte,** Angehörige
- **Schizophrenie,** Angehörige
- **Jugendliche mit Depressionen** (Eltern)

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Eltern von Kindern mit AD(H)S**
- **Polyneuropathie**

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

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:
- **Asperger-Syndrom**
- **Betreuende/pflegende Angehörige**
- **Chronische Erkrankungen**
- **Hochsensibilität**
- **Chronische Erkrankungen**

Gruppen, die weitere Mitglieder suchen:
- **Borderline**
- **Burn-out**
- **Depressionen**
- **Trauer**
- **Tinnitus**

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