



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## **Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen**

Liste 3. Quartal 2020

Bei Selbsthilfe Zürich sind rund 400 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige erfasst. Die Themenvielfalt der Gruppen ist gross und reicht von körperlichen und psychischen Erkrankungen über Suchtprobleme bis hin zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen.

Interessieren Sie sich für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen auf, wie Sie mit der Gruppe in Kontakt treten können.

Ihr Thema fehlt auf der Liste? Kontaktieren Sie uns trotzdem. Wir unterstützen Sie gerne beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Zudem können wir auch von Fachpersonen geleitete Gruppen zu unterschiedlichen Themenbereichen vermitteln.

### **Unser Kontakt:**

Tel. 043 288 88 88

[selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch)



<b>A</b>
AA Anonyme Alkoholiker
AA Anonyme Alkoholiker - Englisch
AB-Treff / Absolute Beginners
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern
ACA Adult Children of Alcoholics and Disfunctional Families
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)
AD(H)S - PartnerInnengruppe
AD(H)S (mehrere Gruppen)
Adipositas
Adrenogenitales Syndrom (AGS)
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen - Englisch
Alateen - Kinder alkoholkranker Eltern
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige
Allergien / Neurodermitis - Elterngruppe
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Angst und Panik und Soziale Phobien
Aphasie - Betroffene und Angehörige
Asperger - Frauengruppe
Asperger - PartnerInnengruppe
Autismus / Asperger-Syndrom
<b>B</b>
Betreuende und pflegende Angehörige
Bi-Gruppe
Bipolar - Angehörigengruppe
Borderline - Angehörigengruppe
BRCA - Frauengruppe
Brustkrebs (mehrere Gruppen)
Burnout
<b>C</b>
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)
Co-Abhängigkeit *
CoDA
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn
Cystische Fibrose - Elterngruppe
<b>D</b>
Demenz U65 - kompetent trotz Demenz *
Depressionen (mehrere Gruppen)
Depressionen - PartnerInnengruppe *
Diabetes - Elterngruppe
Diabetes Typ 1
Down-Syndrom - Elterngruppe

Duchenne / Becker - Elterngruppe
Dystonie / Torticollis
<b>E</b>
EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)
Endometriose
Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Epilepsie
Epilepsie - Elterngruppe
Essstörungen - Elterngruppe *
<b>F</b>
Friedreich-Ataxie
Frühgeborene Kinder - Elterngruppe
<b>G</b>
Gay: My Way
Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
<b>H</b>
Haarverlust
Hashimoto Thyreoiditis
Herpes Genitalis *
Herzkrankheit - Elterngruppe
Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation / KunstherzpatientInnen
Hirnverletzung
Hirnverletzung - Angehörigengruppe
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz
HIV/AIDS (mehrere Gruppen)
Hochsensibilität
Homo-/Bisexualität
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose / übermässiges Schwitzen *
<b>I</b>
Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotilomanie / Onychophagie
Inkontinenz *
Intersexualität
<b>J</b>
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
Junge Frauen nach Brustkrebs
Junge Menschen mit Rheuma

K
Kaufsucht
Krebs - Elterngruppe
L
Lebensbedrohende Krankheit – Angehörigen- gruppe *
Lebererkrankungen (AIH, PBC, PSC)
Leukämie / Multiples Myelom / MDS / Lymphome
Lichen Sclerosus (mehrere Gruppen)
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und An- gehörige *
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Elterngruppe *
Lipödem
Lupus Erythematodes / Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
M
Makuladegeneration
Männergruppe (mehrere Gruppen)
Mastozytose
Melanom
Methadon-Gruppe Zürich
Mobbing am Arbeitsplatz *
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Angehörigengruppe
Multiples Myelom
Myasthenia Gravis (MG)
Myotone Dystrophie Typ 1
N
NA Narcotics Anonymous
NA Narcotics Anonymous - Englisch
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Jugendmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - (Ex-)PartnerInnengruppe
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis
NierenpatientInnen
O
OA Overeaters Anonymous
OA Overeaters Anonymous - Englisch
Osteoporose

P
Parkinson
Paruresis
Polyarthritis
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression / Traumatische Geburt
Psychische Erkrankung - «Mitenand» *
Psychische Erkrankung - offene Treffpunkte für Angehörige / PartnerInnen
Psychische Erkrankung - Selbsthilfetreffpunkt für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychische Erkrankung - Videoselbsthilfegruppe für Angehörige
Psychoseseminar - Trialog
Q
Queer Migs.
R
Rauchfrei bleiben *
Recovery - Trialog
Reizdarm
Restless-Legs-Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenera- tionen
Rheuma, Arthritis & Co.
S
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schwangerschaftsabbruch *
Schwangerschaftsvergiftung / Präeklampsie / Ge- stose
Sehbehinderung
SENIORimPULS
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA sex and love addicts anonymous
Spina Bifida / Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stilltreffen - LLL-Treffen
Stoma / Urostoma
Stottern
Sucht - Angehörigengruppe «Umfeld Sucht»

Suchtprobleme der Eltern – erwachsene Kinder von Betroffenen
Suizid - Hinterbliebene - Refugium
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder - Nebelmeer
<b>T</b>
TGNS Jugendgruppe
Tinnitus
Totgeburt / Säuglingstod - Elterngruppe
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmänner - Stammtisch
Transmenschen - Angehörigengruppe
Trauer junger Erwachsener um Geschwister - life with
Trauer junger Frauen um ihre PartnerInnen
Trauer um Kind - Elterngruppe
Trauer um Kind - Elterngruppe - Englisch
Trauer um Partnerin / Partner
Trennung / Scheidung (mehrere Gruppen)
<b>U</b>
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe
<b>V</b>
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Verlustangst *
Vermisste Personen - Angehörigengruppe
Verwitwete mit Kindern
<b>Z</b>
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

Unterstützt durch:



15.07.2020

\* Gruppe im Aufbau