



## **Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen**

### Liste 1. Quartal 2023

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 und andere selbsthilfenaher Angebote vermitteln.

#### **Unser Kontakt:**

Tel. 043 288 88 88

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

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

# SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

<b>A</b>	Chronische Schmerzen
AA Anonyme Alkoholiker (mehrere Gruppen)	Chronique Fatigue Syndrom (CFS)
AA Alcoholics Anonymous - English (multiple groups)	CoDA
AB-Treff / Absolute Beginners	Colitis Ulcerosa - Elterngruppe
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families - English	Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn
ADHD - support group for parents	COPD *
AD(H)S (mehrere Gruppen)	Corona Langzeitfolgen / Long Covid
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)	Corona Langzeitfolgen / Long Covid - Angehörige *
AD(H)S - Partnerinnen- / Partnergruppe	Cystische Fibrose - Elterngruppe
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene	<b>D</b>
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Darmkrebs *
Adipositas (mehrere Gruppen)	Demenz U65 - Angehörige
Adoptierte Erwachsene	Demenz U65 - kompetent trotz Demenz
Adoption - Elterngruppe *	Depression - English
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	Depressionen (mehrere Gruppen)
Alkoholsucht	Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	Desorganisationssyndrom/pathologisches Horten *
Angst, Panik und Soziale Phobien (mehrere Gruppen)	Diabetes - Elterngruppe
Angststörung – Angehörige *	Diabetes Typ 1
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Down-Syndrom - Elterngruppe
Asperger - Frauengruppe (mehrere Gruppen)	Duchenne / Becker - Elterngruppe
Asperger - parent support group - English	Dystonie / Torticollis
Asperger - Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)	<b>E</b>
Asperger's partners - English *	EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
Asperger - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (mehrere Gruppen)
Autismus-Spektrum-Störung	Endometriose
Autismus-Spektrum-Störung - Eltern- und Angehörigengruppe (mehrere Gruppen)	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
<b>B</b>	Epilepsie
Behinderung - Elterngruppe 4parents	Epilepsie - Elterngruppe
Betreuende und pflegende Angehörige	Essstörungen - Elterngruppe *
Bi-Gruppe	<b>F</b>
Bipolare Störung - Angehörige	Fazialisparese / Gesichtslähmung
Blasenkrebs *	Fibromyalgie
Borderline – Angehörige (mehrere Gruppen)	Friedreich-Ataxie
BRCA - Frauengruppe	<b>G</b>
Brustkrebs (mehrere Gruppen)	Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
Brustkrebs - junge Frauen *	Gay: My Way
Brustkrebs - 70plus	Gemeinsam aktiv *
Burnout (mehrere Gruppen)	Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
<b>C</b>	Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
Chronische Erkrankung – Angehörige *	<b>H</b>
	Hashimoto Thyreoiditis *

## SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Hautkrankheiten im Gesicht - Rosazea / Dermatitis / Neurodermitis / Akne / Psoriasis *
Herzfehler (angeboren)
Herzkrankheit - Elterngruppe
Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation / Kunstherzpatientinnen / -patienten
Hirnverletzung (mehrere Gruppen)
Hirnverletzung - Angehörige
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz
HIV / AIDS (mehrere Gruppen)
Hochbegabte Kinder - Elterngruppe
Hochbegabung - Mensa Stammtisch
Hochsensible / gefühlsstarke Kinder - Elterngruppe*
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose / übermässiges Schwitzen *
Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
<b>I</b>
Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotillomanie / Onychophagie
Intersexualität
<b>J</b>
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
<b>K</b>
Kaufsucht
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebs - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
<b>L</b>
Lebensbedrohende Krankheit - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige *
Lebererkrankungen
Lebererkrankungen - Video-Selbsthilfegruppe
Leukämie / Multiples Myelom / MDS / Lymphome
Lichen Sclerosus (mehrere Gruppen)
Lichen Sclerosus - Elterngruppe
Lichen Sclerosus - Männergruppe
Lichen Sclerosus - U30 - Video Selbsthilfegruppe
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und Angehörige
Lipödem *
Lungenhochdruck / Pulmonale Hypertonie
Lungenkrebs - Video-Selbsthilfegruppe
Lupus Erythematoses / Kollagenosen
Lyme Borreliose

Lymphom
<b>M</b>
Makuladegeneration (mehrere Gruppen)
Männergruppe (mehrere Gruppen)
Mastozytose
Melanom
Mental illness - video support group for relatives & friends *
Messies - offene Treffen
Methadon-Gruppe Zürich
Mitsprache! - Gruppe für anders Begabte
Morbus Menière
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose (mehrere Gruppen)
Multiple Sklerose - Angehörige
Multiples Myelom
Muskelkrankheit - Video-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
Myasthenia Gravis
Myasthenia Gravis - Video-Selbsthilfegruppe
Myotone Dystrophie Typ 1 und 2
<b>N</b>
NA Narcotics Anonymous (mehrere Gruppen)
NA Narcotics Anonymous – English (multiple groups)
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Nahrungsmittelallergien mit Anaphylaxie - Betroffene und Angehörige
Nahtoderfahrungen
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - (Ex-) Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis *
Nierenpatientinnen / -patienten
<b>O</b>
OA Overeaters Anonymous
Osteoporose
<b>P</b>
Pankreas-/Bauchspeicheldrüsenerkrankungen *
Parkinson (mehrere Gruppen)
Paruresis
Polyarthritits (mehrere Gruppen)
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polyneuropathie

\* Gruppe im Aufbau

Postnatale Depression / Traumatische Geburt *
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) - Betroffene und Angehörige
Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - Video-Selbsthilfegruppe
Psychische Erkrankung - Angehörige
Psychische Erkrankung - Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychoseseminar - Dialog
<b>R</b>
Reizdarm *
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
Rheuma und Elternsein *
<b>S</b>
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schwangerschaftsvergiftung / Präeklampsie / Gestose
Sehbehinderung
Sektenhafte Gruppierungen - Ehemalige und Angehörige
SENIORimPULS
Sexueller Missbrauch in der Kindheit
Sexueller Missbrauch in der Kindheit - Elterngruppe*
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA sex and love addicts anonymous - English
Spina Bifida / Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stalking *
Stiefmütter - Herausforderung Patchwork
Stilltreffen - LLL-Treffen Deutsch/English
Stilltreffen - LLL-Treffen Spanisch
Stoma / Urostoma
Stoma / Urostoma - jüngere und / oder berufstätige Betroffene
Stottern
Sucht - Angehörige
Suchtprobleme der Eltern - erwachsene Kinder von Betroffenen

Suizid - Hinterbliebene - Refugium
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder - Nebelmeer
Suizidversuch - Angehörigengruppe
<b>T</b>
Tinnitus
Totgeburt / Säuglingstod – Elterngruppe «Papillon» - Regenbogen
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmenschen - Angehörige
Transmenschen - Jugendgruppe (TGNS)
Transmenschen (Trans*)
Trauer um Geschwister - life with
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
Vermisste Personen - Angehörige
Verwitwete mit Kindern
<b>W</b>
Wechseljahre / Menopause *
<b>Y</b>
Young Carers
<b>Z</b>
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

10.01.2023



Die Gruppenliste im Printformat erscheint quartalsweise. Die aktuelle Gruppenliste finden Sie auf unserer Website:

\* Gruppe im Aufbau