



Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 2. 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 selbsthilfenahne Angebote vermitteln.

Ihre Kontaktmöglichkeiten:

Tel. 043 288 88 88

selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

www.selbsthilfezuerich.ch

Diese gedruckte Gruppenliste erscheint einmal pro Quartal. Die monatlich aktualisierte Liste finden Sie auf unserer Website. Scannen Sie dazu den nebenstehenden QR-Code:



SELBSTHILFEGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

A	
AA Anonyme Alkoholiker	CoDa
AA Anonyme Alkoholiker - Englisch	Colitis Ulcerosa - Elterngruppe
AB-Treff/Absolute Beginners	Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien - Englisch	COPD *
AD(H)S	Corona Langzeitfolgen/Long Covid - Angehörige *
AD(H)S - Englisch	Corona Langzeitfolgen/Long Covid - online
AD(H)S - Elterngruppe	Cystische Fibrose - Elterngruppe
AD(H)S - Elterngruppe - Englisch	D
AD(H)S - Elterngruppe - online	Darmkrebs *
AD(H)S - Partnerinnen-/Partnergruppe	Demenz U65 - Angehörige
AD(H)S - online	Demenz U65 - kompetent trotz Demenz
Adipositas	Depressionen
Adoptierte Erwachsene	Depressionen - Angehörige - online
Adoption - Elterngruppe *	Depressionen - Englisch
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	Depressionen - online
Alkoholsucht	Desorganisationssyndrom/pathologisches Horten *
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	Diabetes - Elterngruppe
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	Diabetes Typ 1
Angst, Panik und Soziale Phobien	Down-Syndrom - Elterngruppe
Angststörung - Angehörige *	Duchenne/Becker - Elterngruppe
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Dystonie/Torticollis
Asexualität/Aromantisches Spektrum	E
Asperger - Frauengruppe	EA Emotions Anonymous/Emotionale Gesundheit
Asperger - Elterngruppe - Englisch	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)
Asperger - Elterngruppe - online	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) - online
Asperger - Partnerinnen-/Partnergruppe	Endometriose
Asperger - Partnerinnen-/Partnergruppe - Englisch *	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Autismus-Spektrum-Störung	Epilepsie
Autismus-Spektrum-Störung - Eltern- und Angehörigengruppe	Epilepsie - Elterngruppe
B	Essstörungen - Elterngruppe *
Behinderung - Elterngruppe 4parents	F
Betreuende und pflegende Angehörige	Fazialisparese/Gesichtslähmung
Bi-Gruppe	Fazialisparese/Gesichtslähmung - online
Bipolare Störung - Angehörige	Fibromyalgie
Blasenkrebs *	Flinta-Treff
Borderline - Angehörige	Friedreich-Ataxie
BRCA - Frauengruppe	G
Brustkrebs - Tavola Rosa	Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
Burnout	Gay: My Way
C	Gemeinsame elterliche Verantwortung
Chronische Erkrankung - Angehörige *	Glasknochen - online
Chronische Schmerzen	Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP)
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)	H
	Hashimoto Thyreoiditis *
	Herzfehler, angeboren

Herzkrankheit - Elterngruppe
Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation/Kunstherzpatientinnen und -patienten
Hirnverletzung
Hirnverletzung - Angehörige
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz
HIV / AIDS
Hochbegabte Kinder - Elterngruppe
Hochbegabung - Mensa Stammtisch
Hochsensible/gefühlstarke Kinder - Elterngruppe*
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose/übermässiges Schwitzen
Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
I
Impulskontrollstörungen - Skin Picking/Trichotillomanie/Onychophagie
Intersexualität
K
Kaufsucht
Körperdysmorphie Störung *
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebs - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
Kuckuckskinder *
L
Lebererkrankungen
Lebererkrankungen - online
Leukämie/Multiples Myelom/MDS/Lymphome
Lichen Sclerosus
Lichen Sclerosus - Elterngruppe
Lichen Sclerosus - Männergruppe
Lichen Sclerosus - U30 - online
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und Angehörige
Lipödem *
Lungenhochdruck/Pulmonale Hypertonie
Lungenkrebs - online
Lupus Erythematoses/Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
M
Makuladegeneration
Männergruppe

Mastozytose
Melanom
Messies - offene Treffen
Methadon-Gruppe Zürich
Mitsprache! - Gruppe für anders Begabte
Morbus Menière
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Angehörige
Multiples Myelom
Muskelkrankheit - junge Erwachsene - online
Myasthenia Gravis
Myasthenia Gravis - online
Myotone Dystrophie Typ 1 und 2
N
NA Narcotics Anonymous
NA Narcotics Anonymous - Englisch
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Nahrungsmittelallergien mit Anaphylaxie - Betroffene und Angehörige
Nahtoderfahrungen
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - erwachsene Kinder betroffener Mütter*
Narzissmus - (Ex-) Partnerinnen-/Partnergruppe
Neurale Muskelatrophien (HMSN/CMT)
Neurodermitis *
Nierenpatientinnen/-patienten
O
OA Overeaters Anonymous
Orthese *
Osteoporose
P
Pankreas-/Bauchspeicheldrüsenerkrankungen *
Parkinson
Paruresis
Polyarthrit
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polyneuropathie
Postnatale Depression/Traumatische Geburt *
Postpartale Depression - Englisch - online
Postpartale Depression - online
Postpartale Psychose - online

Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) - Betroffene und Angehörige
Prokrastination *
Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - online
Psychische Erkrankung - Angehörige
Psychische Erkrankung - Elterngruppe *
Psychische Erkrankung - erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychoseseminar - Dialog
R
Reizdarm *
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa/erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
Rheuma und Elternsein *
Rosazea - online *
S
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schilddrüsenkrebs *
Schlafapnoe
Schwangerschaftsvergiftung/Präeklampsie/Gestose
Sehbehinderung
Sektenhafte Gruppierungen - Ehemalige und Angehörige
SENIORimPULS
Sexaholics Anonymous
Sexueller Missbrauch in der Kindheit
Sexueller Missbrauch in der Kindheit - Elterngruppe*
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht - Englisch
Spina Bifida/Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stiefmütter - Herausforderung Patchwork
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
T
Tinnitus
Totgeburt/Säuglingstod - Elterngruppe «Papillon» - Regenbogen
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmenschen
Transmenschen - Angehörige
Transmenschen - Jugendgruppe
Trauer um Geschwister - life with
Trauer um Partnerin/Partner
Trauergruppe - Verwitwete mit minderjährigen Kindern
Trauergruppe - Verwitwete mit minderjährigen Kindern - online
Trennung/Scheidung
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe
V
Vaginismus/Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Vermisste Personen - Angehörige
W
Wechseljahre/Menopause *
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

12.04.2023

* Gruppe im Aufbau