



## Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

### Liste 4. 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.

#### **Ihre Kontaktmöglichkeiten:**

Tel. 043 288 88 88

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

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



# SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

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

# SELBSTHILFEGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Gemeinsam elterliche Verantwortung
Glasknochen - online
Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP)
Gynäkologische Krebsarten
<b>H</b>
Hashimoto Thyreoiditis *
Herzfehler, angeboren
Herzkrankheit - Elterngruppe
Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation/Kunsthherzpatientinnen 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
<b>I</b>
Impulskontrollstörungen - Skin Picking/Trichotillomanie/Onychophagie
Intersexualität
<b>K</b>
Kaufsucht
Körperdysmorphie Störung *
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebskranke Kinder - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
Kuckuckskinder *
<b>L</b>
Lange Menschen Zürich - Stammtisch
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 Erythematodes/Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
<b>M</b>
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
<b>N</b>
NA Narcotics Anonymous
NA Narcotics Anonymous - Englisch
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Nahrungsmittelallergien mit Anaphylaxie - Betroffene und Angehörige
Nahtoderfahrungen
Narcolepsie
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - erwachsene Kinder betroffener Mütter *
Narzissmus - (Ex-) Partnerinnen-/Partnergruppe
Neurale Muskelatrophien (HMSN/CMT)
Neurodermitis *
Nierenpatientinnen/-patienten
<b>O</b>
OA Overeaters Anonymous
Orthese *
Osteoporose
<b>P</b>
Pankreas-/Bauchspeicheldrüsenerkrankungen *
Parkinson

\* Gruppe im Aufbau

Paruresis
Polyarthritits
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS) *
Polyneuropathie
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
<b>R</b>
Reizdarm *
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa/erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
Rheuma und Elternsein *
Rosazea - online *
<b>S</b>
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
Stimmenhören
Stoma/Urostoma
Stoma/Urostoma - jüngere und/oder berufstätige Betroffene
Stottern
Sucht - Angehörige
Suchtprobleme der Eltern - erwachsene Kinder von Betroffenen
Suizid - Hinterbliebene - Monatstreff - Refugium
Suizid - Hinterbliebene - Trauernetz
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder - Nebelmeer
Suizidversuch - Angehörige
<b>T</b>
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
<b>U</b>
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe
<b>V</b>
Vaginismus
Vätergruppe
Vermisste Personen - Angehörige
<b>W</b>
Wechseljahre/Menopause *
<b>Y</b>
Young Carers
<b>Z</b>
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe