



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 1. Quartal 2024

Bei Selbsthilfe Zürich sind über 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.

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

Falls das von Ihnen gesuchte Thema auf der Liste fehlt, unterstützen wir Sie auf Wunsch beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Zudem können wir auch von Fachpersonen geleitete Gruppen zu unterschiedlichen Themenbereichen und andere selbsthilfenähe Angebote vermitteln.

Ihre Kontaktmöglichkeiten:

Tel. 043 288 88 88

selbsthilfe@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

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

Hirnverletzung
Hirnverletzung - Angehörige
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz/MCAS*
HIV/AIDS
Hochbegabte Kinder - Elterngruppe
Hochbegabung - Mensa Stammtisch
Hochsensible/gefühlstarke Kinder - Elterngruppe - online
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose/übermässiges Schwitzen
Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
I
Impulskontrollstörungen - Skin Picking/Trichotillomanie/Onychophagie
Intersexualität
K
Kaufsucht
Körperdysmorphie Störung*
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebskranke Kinder - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall/Alopecia Areata
Kuckuckskinder*
L
Lange Menschen Zürich
Lebererkrankungen (auch online)
Leukämie/Lymphom/MDS/Multiples Myelom - SFK Patientengruppe (auch online)
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
M
Makuladegeneration
Männergruppe
Mastozytose
Melanom

Messies - offene Treffen
Methadon-Gruppe Zürich
Morbus Menière
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Angehörige
Multiples Myelom
Muskelkrankheit - junge Erwachsene - online
Myasthenia Gravis (auch online)
Myositis - online
Myotone Dystrophie Typ 1 und 2
N
NA Narcotics Anonymous (auch auf Englisch)
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Nabelpouch*
Nahrungsmittelallergien mit Anaphylaxie - Betroffene und Angehörige
Nahtoderfahrungen
Narcolepsie
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - erwachsene Kinder betroffener Mütter
Narzissmus - (Ex-)Partnerinnen-/Partnergruppen
Neurale Muskelatrophien (HMSN/CMT)
Neurodermitis*
Nierenpatientinnen/-patienten
O
OA Overeaters Anonymous
Orthese*
Osteoporose
P
Pankreas-/Bauchspeicheldrüsenerkrankungen*
Parkinson
Paruresis
Polyarthritis
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)*
Polyneuropathie
Postpartale Depression – online (auch auf Englisch)
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 - online
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht (auch online)
Spina Bifida/Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stiefmütter - Herausforderung Patchwork
Stoma/Urostoma
Stoma/Urostoma - jüngere und/oder berufstätige Betroffene
Stottern (auch online)
Stottern - Familientreffen
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
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 Kind - Vätergruppe
Trauer um Partnerin/Partner
Trauergruppe - Verwitwete mit minderjährigen Kindern (auch online)
Trennung/Scheidung
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe
V
Vaginismus
Vätergruppe
Vermisste Personen - Angehörige
W
Wechseljahre/Menopause
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

24.01.2024