



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 2. 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 selbsthilfenaher 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 - online
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 auf Englisch)
Adoption - Elterngruppe*	Depressionen/Burnout - Angehörige - 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 – Elterngruppen (auch online)
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Dyslexie
Asexualität/Aromantisches Spektrum	Dystonie/Torticollis
Asperger - Elterngruppe - online oder Englisch	E
Asperger – Frauengruppe (auch online)	EA Emotions Anonymous/Emotionale Gesundheit
Asperger - Partnerinnen-/Partnergruppe (auch auf Englisch*)	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (auch online*)
Autismus-Spektrum-Störung	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) - Elterngruppe*
Autismus-Spektrum-Störung - Elterngruppen	Endometriose
B	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Behinderung - Elterngruppe 4parents	Epilepsie
Betreuende und pflegende Angehörige	Epilepsie - Elterngruppe
Bi-Gruppe	Essstörungen (auch online)
Bipolare Störung - Angehörige	Essstörungen - Angehörige - online
Blasenkrebs*	Essstörungen - Elterngruppe
Borderline - Angehörige	F
BRCA - Frauengruppe	Fazialisparese/Gesichtslähmung (auch online*)
Brustkrebs - Tavola Rosa	Fibromyalgie
Burnout	G
C	Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
Cerebrale Behinderung	Gay: My Way
Chronische Erkrankung - Angehörige*	Gemeinsam elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Chronische Schmerzen	Glasknochen - online
Chronique Fatigue Syndrom (CFS) (auch online)	Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP)
CoDa Co-Dependents Anonymous	Gynäkologische Krebsarten
Colitis Ulcerosa - Elterngruppe	H
Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn	Hashimoto Thyreoiditis*
COPD	Herzfehler, angeboren
	Herzkrankheit - Elterngruppe

Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation/Kunstherzpatienten
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
Kinderdemenz (NCL) - Elterngruppe*
Körperdysmorphie Störung*
Krebs - Angehörigentreff
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebs - Jungbetroffene
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
Osteoporose
P
Pankreaserkrankungen - online
Parkinson
Paruresis
Polyarthrit
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)*
Polyneuropathie
Post Intensive Care Syndrome (PICS)*
Post Intensive Care Syndrome Family (PICS-F) - Angehörige*

Postpartale Depression - online (auch auf Englisch)
Postpartale Psychose - online
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) - Betroffene und Angehörige
Prokrastination
Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - online
Psychische Erkrankung – Angehörige - VASK
Psychische Erkrankung - Elterngruppe*
Psychische Erkrankung - erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern - VASK
Psychoseseminar - Trialog
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
Sepsis - Elterngruppe - online*
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 - Trauernetz
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 (auch online*)
W
Wechseljahre/Menopause
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwangsstörungen
Zwangsstörungen - Angehörige*
Zwangsstörungen - Elterngruppe

15.04.2024

* Gruppe im Aufbau