



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 1. Quartal 2021

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 vermitteln.

Unser Kontakt:

Tel. 043 288 88 88

selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

www.selbsthilfezuerich.ch



SELBSTHILFEGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

A	Digital addiction - partner and family group - English*
AA Anonyme Alkoholiker	Down-Syndrom - Elterngruppe
AA Alcoholics Anonymous - English	Duchenne / Becker - Elterngruppe
AB-Treff / Absolute Beginners	Dystonie / Torticollis
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern	E
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families	EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)
AD(H)S - PartnerInnengruppe	Endometriose
AD(H)S (mehrere Gruppen)	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Adipositas	Epilepsie
Adrenogenitales Syndrom (AGS)	Epilepsie - Elterngruppe
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	Essstörungen - Elterngruppe *
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen - English	F
Alateen - Kinder alkoholkranker Eltern	Friedreich-Ataxie
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	Frühgeborene Kinder - Elterngruppe
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	G
Angst und Panik und Soziale Phobien	Gay: My Way
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Asperger - Frauengruppe	Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
Asperger - PartnerInnengruppe	H
Autismus / Asperger-Syndrom	Haarverlust
B	Hashimoto Thyreoiditis
Betreuende und pflegende Angehörige	Hautkrankheiten im Gesicht - Rosazea / Dermatitis / Neurodermitis / Akne / Psoriasis *
Bi-Gruppe	Herpes Genitalis *
Bipolar *	Herzerkrankungen *
Bipolar - Angehörigengruppe	Herzkrankheit - Elterngruppe
Borderline - Angehörigengruppe	Herztransplantation - Elterngruppe
BRCA - Frauengruppe	Herztransplantation / KunstherzpatientInnen
Brustkrebs (mehrere Gruppen)	Hirnverletzung
Burnout	Hirnverletzung - Angehörigengruppe
C	Hirnverletzung - junge Betroffene
Chronische Schmerzen *	Histaminintoleranz
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)	HIV / AIDS (mehrere Gruppen)
CoDA	Hochsensibilität *
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	Homo- / Bisexualität
Corona Langzeitfolgen - Betroffene und Angehörige	Hörschädigung - Elterngruppe
Cystische Fibrose - Elterngruppe	Hyperhidrose / übermässiges Schwitzen *
D	I
Demenz U65 - kompetent trotz Demenz	Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotillomanie / Onychophagie
Depressionen (mehrere Gruppen)	Inkontinenz *
Depressionen - PartnerInnengruppe *	Intersexualität
Diabetes - Elterngruppe	
Diabetes Typ 1	

* Gruppe im Aufbau

J
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
K
Kaufsucht
Krebs - Elterngruppe
L
Lebensbedrohende Krankheit - Angehörigen- gruppe *
Lebererkrankungen (AIH, PBC, PSC)
Leukämie / Multiples Myelom / MDS / Lymphome
Lichen Sclerosus (mehrere Gruppen)
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und Angehörige *
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Elterngruppe *
Lipödem
Lupus Erythematodes / Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
M
Makuladegeneration
Männergruppe (mehrere Gruppen)
Mastozytose
Melanom
Methadon-Gruppe Zürich
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Angehörigengruppe
Multiples Myelom
Myasthenia Gravis (MG)
Myotone Dystrophie Typ 1
N
NA Narcotics Anonymous
NA Narcotics Anonymous - English
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Jugendmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - (Ex-)PartnerInnengruppe
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis
NierenpatientInnen
O
OA Overeaters Anonymous
OA Overeaters Anonymous - English
Osteoporose

P
Parkinson
Paruresis
Polyarthrit
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression / Traumatische Geburt
Psoriasis-Arthritis *
Psychische Erkrankung - offene Treffpunkte für Angehörige / PartnerInnen
Psychische Erkrankung - Selbsthilfetreffpunkt für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychische Erkrankung - Videoselbsthilfegruppe für Angehörige
Psychoseseminar - Dialog
Q
Queer Migs.
R
Recovery - Dialog
Reizdarm
Restless-Legs-Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenera- tionen
Rheuma, Arthritis & Co.
Rheuma – junge Betroffene
S
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schwangerschaftsabbruch *
Schwangerschaftsvergiftung / Präeklampsie / Gestose
Sehbehinderung
SENIORimPULS
Sexuelle Übergriffe in der Kindheit
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA sex and love addicts anonymous
Spina Bifida / Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stilltreffen - LLL-Treffen
Stoma / Urostoma
Stottern
Sucht - Angehörigengruppe «Umfeld Sucht»

Suchtprobleme der Eltern – erwachsene Kinder von Betroffenen
Suizid - Hinterbliebene - Refugium
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder – Nebelmeer
T
TGNS Jugendgruppe
Tinnitus
Totgeburt / Säuglingstod - Elterngruppe
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmänner - Stammtisch
Transmenschen - Angehörigengruppe
Trauer junger Erwachsener um Geschwister - life with
Trauer um Kind - Elterngruppe
Trauer um Kind - Elterngruppe - English
Trauer um Partnerin / Partner
Trennung / Scheidung (mehrere Gruppen)
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen- / Frauen- und Elterngruppe
V
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Verlustangst *
Vermisste Personen - Angehörigengruppe
Verwitwete mit Kindern
Z
Zöliakie
Zwänge *
Zwänge - Elterngruppe

Unterstützt durch:



Stadt Zürich
Sozialdepartement

23.12.2020

* Gruppe im Aufbau