



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 1. Quartal 2022

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

SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

A	
AA Anonyme Alkoholiker (mehrere Gruppen)	COPD - Betroffene und Angehörige
AA Alcoholics Anonymous - English (multiple groups)	Corona Langzeitfolgen / Long Covid
AB-Treff / Absolute Beginners	Cystische Fibrose - Elterngruppe
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern	D
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families - English	Demenz U65 – Angehörigengruppe
AD(H)S (mehrere Gruppen)	Demenz U65 - kompetent trotz Demenz
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)	Depressionen (mehrere Gruppen)
AD(H)S – Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene	Depressionen - Partnerinnen- / Partnergruppe
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Diabetes - Elterngruppe
AD(H)S - Partnerinnen- / Partnergruppe	Diabetes Typ 1
Adipositas (mehrere Gruppen)	Down-Syndrom - Elterngruppe
Adoptierte Erwachsene	Duchenne / Becker - Elterngruppe
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	Dystonie / Torticollis
Alkoholsucht	E
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (mehrere Gruppen)
Angst und Panik und Soziale Phobien	Ehrliches Mitteilen - Lokale Gruppe
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Endometriose
Asperger - Frauengruppe (mehrere Gruppen)	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Asperger - parent support group - English	Epilepsie
Asperger - Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)	Epilepsie - Elterngruppe
Asperger – Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Essstörungen - Elterngruppe *
Autismus-Spektrum-Störung	F
Autismus-Spektrum-Störung - Eltern- und Angehörigengruppe (mehrere Gruppen)	Friedreich-Ataxie
B	G
Betreuende und pflegende Angehörige	Gay: My Way
Bi-Gruppe	Gemeinsam aktiv *
Bipolar	Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Bipolar - Angehörigengruppe	Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
Borderline - Angehörigengruppe	H
BRCA - Frauengruppe	Hashimoto Thyreoiditis
Brustkrebs (mehrere Gruppen)	Hautkrankheiten im Gesicht - Rosazea / Dermatitis / Neurodermitis / Akne / Psoriasis *
Brustkrebs - junge Frauen *	Herzerkrankungen *
Brustkrebs - 70+	Herzkrankheit - Elterngruppe
Burnout (mehrere Gruppen)	Herztransplantation - Elterngruppe
C	Herztransplantation / Kunstherzpatientinnen / -patienten
Child loss – support group for parents - English	Hirnverletzung (mehrere Gruppen)
Chronische Schmerzen *	Hirnverletzung - Angehörigengruppe
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)	Hirnverletzung - junge Betroffene
CoDA	Histaminintoleranz
Colitis Ulcerosa - Elterngruppe	HIV / AIDS (mehrere Gruppen)
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	Hochbegabung - Mensa Stammtisch
	Hochsensibilität *

SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose / übermässiges Schwitzen *
I
Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotillo- manie / Onychophagie
Inkontinenz *
Intersexualität
J
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
K
Kaufsucht
Krebs - Betroffene und Angehörige - italienisch
Krebs - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
L
Lebensbedrohende Krankheit - Video-Selbsthilfe- gruppe für Angehörige *
Lebererkrankungen
Lebererkrankungen - Video-Selbsthilfegruppe
Leukämie / Multiples Myelom / MDS / Lymphome
Lichen Sclerosus (mehrere Gruppen)
Lichen Sclerosus - Elterngruppe
Lichen Sclerosus - Männergruppe
Lichen Sclerosus - U30
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und Angehörige *
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Elterngruppe *
Lipödem
Lungenkrebs *
Lupus Erythematodes / Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
M
Makuladegeneration (mehrere Gruppen)
Männergruppe (mehrere Gruppen)
Mastozytose
Melanom
Mental illness - video support group for relatives & friends *
Methadon-Gruppe Zürich
Mitsprache! - Gruppe für anders Begabte
Morbus Menière
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose (mehrere Gruppen)
Multiple Sklerose - Angehörigengruppe

Multiples Myelom
Muskelkrankheit - Video-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
Myasthenia Gravis (MG)
Maysthenia Gravis - Video-Selbsthilfegruppe
Myotone Dystrophie Typ 1 und 2
N
NA Narcotics Anonymous (mehrere Gruppen)
NA Narcotics Anonymous – English (multiple groups)
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - (Ex-) Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis
Nierenpatientinnen / -patienten
O
OA Overeaters Anonymous
Osteoporose
P
Parkinson (mehrere Gruppen)
Paruresis
Polyamorie
Polyarthritits (mehrere Gruppen)
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression / Traumatische Geburt
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) – Be- troffene und Angehörige
Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - Video-Selbsthilfegruppe
Psychische Erkrankung - Angehörige
Psychische Erkrankung - Erwachsene Kinder psy- chisch kranker Eltern
Psychische Erkrankung - Partnerinnen / Partner
Psychische Erkrankung - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Psychoseseminar - Trialog
R
Reizdarm
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenera- tionen

* Gruppe im Aufbau

Rheuma, Arthritis & Co.
Rheuma - junge Betroffene
S
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schwangerschaftsabbruch *
Schwangerschaftsvergiftung / Präeklampsie / Gestose
Sehbehinderung
Sektenhafte Gruppierungen - Ehemalige und Angehörige
SENIORimPULS
Sexueller Missbrauch in der Kindheit
Sexueller Missbrauch in der Kindheit - Elterngruppe*
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA sex and love addicts anonymous - English
Spina Bifida / Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stalking *
Stiefmütter - Herausforderung Patchwork *
Stilltreffen - LLL-Treffen Deutsch/English
Stilltreffen – LLL-Treffen Spanisch
Stoma / Urostoma
Stoma / Urostoma - jüngere und / oder berufstätige Betroffene
Stottern
Sucht - Angehörigengruppe
Suchtprobleme der Eltern - erwachsene Kinder von Betroffenen
Suizid - Hinterbliebene - Refugium (mehrere Gruppen)
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder - Nebelmeer (mehrere Gruppen)
T
Tinnitus (mehrere Gruppen)
Totgeburt / Säuglingstod - Elterngruppe
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmenschen - Angehörigengruppe
Transmenschen – Jugendgruppe (TGNS)
Transmenschen (Trans*)

Trauer - Hinterbliebene von Corona Patientinnen / Patienten *
Trauer junger Erwachsener um Geschwister - life with (mehrere Gruppen)
Trauer junger Erwachsener um Partnerin / Partner *
Trauer um Kind - Elterngruppe
Trauer um Partnerin / Partner
Trennung / Scheidung (mehrere Gruppen)
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen- / Frauen- und Elterngruppe
Untreue verarbeiten *
V
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Verlustangst *
Vermisste Personen - Angehörigengruppe
Verwitwete mit Kindern
Z
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

01.01.2022

Die Gruppenliste im Printformat erscheint quartalsweise. Die aktuelle Gruppenliste finden Sie auf unserer Website:



Unterstützt durch:



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA



Stadt Zürich
Sozialdepartement

* Gruppe im Aufbau