



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## **Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen**

Liste 2. 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](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

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

# SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

<b>A</b>	CoDA
AA Anonyme Alkoholiker (mehrere Gruppen)	Colitis Ulcerosa - Elterngruppe
AA Alcoholics Anonymous - English (multiple groups)	Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn
AB-Treff / Absolute Beginners	COPD - Betroffene und Angehörige
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern	Corona Langzeitfolgen / Long Covid
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families - English	Cystische Fibrose - Elterngruppe
AD(H)S (mehrere Gruppen)	<b>D</b>
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)	Demenz U65 - Angehörige
AD(H)S - Partnerinnen- / Partnergruppe	Demenz U65 - kompetent trotz Demenz
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene	Depression - English
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Depressionen (mehrere Gruppen)
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene	Depressionen - Partnerinnen- / Partnergruppe
Adipositas (mehrere Gruppen)	Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Adoptierte Erwachsene	Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	Diabetes - Elterngruppe
Alkoholsucht	Diabetes Typ 1
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	Down-Syndrom - Elterngruppe
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	Duchenne / Becker - Elterngruppe
Angst, Panik und Soziale Phobien (mehrere Gruppen)	Dystonie / Torticollis
Aphasie - Betroffene und Angehörige	<b>E</b>
Asperger - Frauengruppe (mehrere Gruppen)	EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
Asperger - parent support group - English	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (mehrere Gruppen)
Asperger - Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)	Ehrliches Mitteilen - Lokale Gruppe
Asperger - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern	Endometriose
Autismus-Spektrum-Störung	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Autismus-Spektrum-Störung - Eltern- und Angehörigengruppe (mehrere Gruppen)	Epilepsie
<b>B</b>	Epilepsie - Elterngruppe
Behinderung - Elterngruppe 4parents	Essstörungen - Elterngruppe *
Betreuende und pflegende Angehörige	<b>F</b>
Bi-Gruppe	Fibromyalgie *
Bipolare Störung	Friedreich-Ataxie
Bipolare Störung - Angehörige	<b>G</b>
Borderline - Angehörige	Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
BRCA - Frauengruppe	Gay: My Way
Brustkrebs (mehrere Gruppen)	Gemeinsam aktiv *
Brustkrebs - junge Frauen *	Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Brustkrebs - 70plus	Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
Burnout (mehrere Gruppen)	<b>H</b>
<b>C</b>	Hashimoto Thyreoiditis
Chronische Schmerzen	Hautkrankheiten im Gesicht - Rosazea / Dermatitis / Neurodermitis / Akne / Psoriasis *
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)	Herzfehler (angeboren)
	Herzkrankheit - Elterngruppe
	Herztransplantation - Elterngruppe

## SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Herztransplantation / Kunstherzpatientinnen / -patienten
Hirnverletzung (mehrere Gruppen)
Hirnverletzung - Angehörige
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz
HIV / AIDS (mehrere Gruppen)
Hochbegabte Kinder - Elterngruppe
Hochbegabung - Mensa Stammtisch
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose / übermässiges Schwitzen *
<b>I</b>
Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotillomanie / Onychophagie
Intersexualität
<b>J</b>
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
<b>K</b>
Kaufsucht
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebs - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
<b>L</b>
Lebensbedrohende Krankheit - Video-Selbsthilfegruppe 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
Lipödem
Lungenkrebs - Video-Selbsthilfegruppe *
Lupus Erythematodes / Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom
<b>M</b>
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 - Angehörige
Multiples Myelom
Muskelkrankheit - Video-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
Myasthenia Gravis
Myasthenia Gravis - Video-Selbsthilfegruppe
Myotone Dystrophie Typ 1 und 2
<b>N</b>
NA Narcotics Anonymous (mehrere Gruppen)
NA Narcotics Anonymous – English (multiple groups)
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
Nahrungsmittelallergien mit Anaphylaxie - Betroffene und Angehörige
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Narzissmus - (Ex-) Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis
Nierenpatientinnen / -patienten
<b>O</b>
OA Overeaters Anonymous
Osteoporose
<b>P</b>
Parkinson (mehrere Gruppen)
Paruresis
Polyamorie
Polyarthritits (mehrere Gruppen)
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression / Traumatische Geburt
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) - Betroffene und Angehörige
Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - Video-Selbsthilfegruppe
Psychische Erkrankung - Angehörige
Psychische Erkrankung - Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychische Erkrankung - Partnerinnen / Partner

\* Gruppe im Aufbau

## SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Psychische Erkrankung - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Psychoseseminar - Dialog
<b>R</b>
Reizdarm
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
<b>S</b>
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 - Angehörige
Suchtprobleme der Eltern - erwachsene Kinder von Betroffenen
Suizid - Hinterbliebene - Refugium (mehrere Gruppen)
Suizid - hinterbliebene Eltern - Regenbogen
Suizid eines Elternteils - hinterbliebene Kinder - Nebelmeer (mehrere Gruppen)
<b>T</b>
Tinnitus (mehrere Gruppen)

Totgeburt / Säuglingstod - Elterngruppe
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmenschen - Angehörige
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)
<b>U</b>
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen- / Frauen- und Elterngruppe
Untreue verarbeiten *
<b>V</b>
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Verlustangst *
Vermisste Personen - Angehörige
Verwitwete mit Kindern
<b>Y</b>
Young Carers
<b>Z</b>
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

01.04.2022

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



\* Gruppe im Aufbau