



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## **Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen**

Liste 3. 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

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

## SELBSTHILFGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Herztransplantation - Elterngruppe
Herztransplantation / Kunstherzpatientinnen / -patienten
Hirnverletzung (mehrere Gruppen)
Hirnverletzung - Angehörige
Hirnverletzung - junge Betroffene
Histaminintoleranz
HIV / AIDS (mehrere Gruppen)
Hochbegabte Kinder - Elterngruppe
Hochbegabung - Mensa Stammtisch
Hochsensible / gefühlsstarke Kinder - Elterngruppe*
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
Lungenhochdruck / Pulmonale Hypertonie
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
Nahtoderfahrungen
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>
Pankreaserkrankungen *
Parkinson (mehrere Gruppen)
Paruresis
Polyamorie
Polyarthritits (mehrere Gruppen)
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression / Traumatische Geburt
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) - Betroffene und Angehörige

\* Gruppe im Aufbau

Prostatakrebs
Psoriasis-Arthritis - Video-Selbsthilfegruppe
Psychische Erkrankung - Angehörige
Psychische Erkrankung - Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychische Erkrankung - Partnerinnen / Partner
Psychische Erkrankung - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Psychoseseminar - Dialog
<b>R</b>
Reizdarm
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
Rheuma und Elternsein *
<b>S</b>
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
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)
Suizidversuch - Angehörigengruppe
<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 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>W</b>
Wechseljahre / Menopause *
<b>Y</b>
Young Carers
<b>Z</b>
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

24.06.2022

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



\* Gruppe im Aufbau