



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 3. 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 selbsthilfenahen 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 |
|--|
| AA Anonyme Alkoholiker (auch auf Englisch) |
| AB-Treff/Absolute Beginners |
| ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien – Englisch |
| Acne Inversa – online* |
| AD(H)S (auch online oder auf Englisch) |
| AD(H)S – Elterngruppen (auch online oder auf Englisch) |
| AD(H)S – Partnerinnen-/Partnergruppe |
| Adipositas |
| Adoption – Elterngruppe* |
| Al-Anon – Angehörige alkoholkranker Menschen |
| Alkoholsucht |
| Alkoholsucht – Betroffene und Angehörige |
| Alleinerziehende Mütter und Väter |
| Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) |
| Angst, Panik und Soziale Phobien |
| Angststörung – Angehörige* |
| Aphasie – Betroffene und Angehörige |
| Asexualität/Aromantisches Spektrum |
| Asperger – Elterngruppe – online oder Englisch |
| Asperger – Frauengruppe (auch online) |
| Asperger – Partnerinnen-/Partnergruppe (auch auf Englisch*) |
| Autismus-Spektrum-Störung |
| Autismus-Spektrum-Störung – Elterngruppen |
| B |
| Behinderung – Elterngruppe 4parents |
| Betreuende und pflegende Angehörige |
| Bi-Gruppe |
| Bipolare Störung – Angehörige |
| Borderline – Angehörige |
| BRCA – Frauengruppe |
| Brustkrebs – metastasiert |
| Brustkrebs – Tavola Rosa |
| Burnout |
| C |
| Cerebrale Behinderung |
| Chronische Erkrankung – Angehörige* |
| Chronische Schmerzen |
| Chronique Fatigue Syndrom (CFS) (auch online) |
| CoDa Co-Dependents Anonymous |
| Colitis Ulcerosa – Elterngruppe |
| Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn |
| COPD |

| Cystische Fibrose – Elterngruppe |
|--|
| D |
| Demenz – Angehörigentreff |
| Demenz U65 – Angehörige |
| Demenz U65 – kompetent trotz Demenz |
| Depressionen (auch auf Englisch) |
| Depressionen/Burnout – Angehörige – online* |
| Desorganisationssyndrom/pathologisches Horten* |
| Diabetes – Elterngruppe |
| Diabetes Typ 1 |
| Dissoziative Identitätsstörung – online |
| Down-Syndrom – Elterngruppe |
| Duchenne/Becker – Elterngruppen (auch online) |
| Dyslexie |
| Dystonie/Torticollis |
| E |
| EA Emotions Anonymous/Emotionale Gesundheit |
| Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (auch online*) |
| Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) – Elterngruppe* |
| Endometriose |
| Entwicklungsverzögerung – Elterngruppe |
| Epilepsie |
| Epilepsie – Elterngruppe |
| Essstörungen (auch online) |
| Essstörungen – Angehörige – online |
| Essstörungen – Elterngruppe |
| F |
| Fazialisparese/Gesichtslähmung (auch online*) |
| Fibromyalgie |
| G |
| Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST) |
| Gay: My Way |
| Gemeinsame elterliche Verantwortung – Elterngruppe |
| Glasknochen – online |
| Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP) |
| Gynäkologische Krebsarten |
| H |
| Hashimoto Thyreoiditis |
| Herzkrankheit – Elterngruppe |
| Herztransplantation – Elterngruppe |
| Herztransplantation/Kunstherzpatienten |
| Hirnverletzung |
| Hirnverletzung – Angehörige |
| Hirnverletzung – Jungbetroffene |
| Histaminintoleranz/MCAS* |

| |
|---|
| HIV/AIDS |
| HIV/AIDS – Positive Frauen Schweiz |
| 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 |
| Inhaftierte – Angehörige |
| Intersexualität |
| K |
| Kaufsucht |
| Kinderdemenz (NCL) – Elterngruppe* |
| Kinderwunsch – unerfüllt |
| Körperdysmorphie Störung* |
| Krebs – Angehörigentreff |
| Krebs – Betroffene und Angehörige – Italienisch |
| Krebs – Jungbetroffene |
| Krebskranke Kinder – Elterngruppe |
| Kreisrunder Haarausfall/Alopecia Areata |
| Kuckuckskinder* |
| L |
| 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* |
| Long Covid – Angehörige – online |
| Long Covid – online |
| Lungenhochdruck/Pulmonale Hypertonie |
| Lungenkrebs – online |
| Lupus Erythematoses/Kollagenosen |
| Lyme Borreliose |
| Lymphom |
| M |
| Makuladegeneration |

| |
|---|
| Männergruppe |
| Mastozytose |
| Melanom |
| Messies – offene Treffen |
| Methadon-Gruppe Zürich |
| Missbrauchbetroffene Menschen im kirchlichen Umfeld |
| 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* |
| Psoriasis-Arthritis – online |
| Psychische Erkrankung – Angehörige – VASK |
| 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 |
| 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 |
| Sucht – Anonyme Peer-Selbsthilfegruppe Arud |
| Suchtprobleme der Eltern – erwachsene Kinder von Betroffenen |
| Suizid – Hinterbliebene – Monatstreff – Refugium |
| Suizid – hinterbliebene Eltern – Regenbogen |
| Suizid – hinterbliebene Erwachsene – nebelmeerÜ30 (ab 30 Jahre) |
| Suizid – hinterbliebene Jugendliche – nebelmeer (bis 30 Jahre) (auch online) |
| Suizidversuch – Angehörige – Trauernetz |
| T |
| Tinnitus |
| Totgeburt/Säuglingstod – Elterngruppe «Papillon» – Regenbogen |
| Tourette-Syndrom bei Kindern im Schulalter – Elterngruppe – online* |
| Training soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit |
| Transmenschen |
| Transmenschen – Angehörige |
| Transmenschen – Jugendgruppe |
| Trauer um Geschwister – life with |
| Trauer um Kind – Sterneneltern |
| 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 – online* |
| Zwangsstörungen – Elterngruppe |