



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 4. 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)
AA Alcoholics Anonymous - English (multiple groups)
AB-Treff / Absolute Beginners
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families - English
ADHD - support group for parents
AD(H)S (mehrere Gruppen)
AD(H)S - Elterngruppe (mehrere Gruppen)
AD(H)S - Partnerinnen- / Partnergruppe
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene
AD(H)S - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern
Adipositas (mehrere Gruppen)
Adoptierte Erwachsene
Adoption - Elterngruppe *
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen
Alkoholsucht
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Angst, Panik und Soziale Phobien (mehrere Gruppen)
Aphasie - Betroffene und Angehörige
Asperger - Frauengruppe (mehrere Gruppen)
Asperger - parent support group - English
Asperger - Partnerinnen- / Partnergruppe (mehrere Gruppen)
Asperger's partners - English *
Asperger - Video-Selbsthilfegruppe für Eltern
Autismus-Spektrum-Störung
Autismus-Spektrum-Störung - Eltern- und Angehörigengruppe (mehrere Gruppen)
B
Behinderung - Elterngruppe 4parents
Betreuende und pflegende Angehörige
Bi-Gruppe
Bipolare Störung - Angehörige
Blasenkrebs *
Borderline – Angehörige (mehrere Gruppen)
BRCA - Frauengruppe
Brustkrebs (mehrere Gruppen)
Brustkrebs - junge Frauen *
Brustkrebs - 70plus
Burnout (mehrere Gruppen)
C
Chronische Schmerzen
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)

CoDA
Colitis Ulcerosa - Elterngruppe
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn
COPD *
Corona Langzeitfolgen / Long Covid
Corona Langzeitfolgen / Long Covid - Angehörige *
Cystische Fibrose - Elterngruppe
D
Darmkrebs *
Demenz U65 - Angehörige
Demenz U65 - kompetent trotz Demenz
Depression - English
Depressionen (mehrere Gruppen)
Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Angehörige
Depressionen - Video-Selbsthilfegruppe für Betroffene
Diabetes - Elterngruppe
Diabetes Typ 1
Down-Syndrom - Elterngruppe
Duchenne / Becker - Elterngruppe
Dystonie / Torticollis
E
EA Emotions Anonymous / Emotionale Gesundheit
Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (mehrere Gruppen)
Endometriose
Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Epilepsie
Epilepsie - Elterngruppe
Essstörungen - Elterngruppe *
F
Fazialisparese / Gesichtslähmung *
Fibromyalgie *
Friedreich-Ataxie
G
Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
Gay: My Way
Gemeinsam aktiv *
Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
H
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 *
I
Impulskontrollstörungen - Skin Picking / Trichotillomanie / Onychophagie
Intersexualität
J
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
K
Kaufsucht
Krebs - Betroffene und Angehörige - Italienisch
Krebs - Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia Areata)
L
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 - Video Selbsthilfegruppe
Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) - Betroffene und Angehörige
Lipödem *
Lungenhochdruck / Pulmonale Hypertonie
Lungenkrebs - Video-Selbsthilfegruppe
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 - Angehörige
Multiples Myelom
Muskelkrankheit - Video-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
Myasthenia Gravis
Myasthenia 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
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
O
OA Overeaters Anonymous
Osteoporose
P
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
Psychoseseminar - Trialog
R
Reizdarm
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma - junge Betroffene
Rheuma und Elternsein *
S
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
T
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)
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen- / Frauen- und Elterngruppe
Untreue verarbeiten *
V
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Vätergruppe
Verlustangst *
Vermisste Personen - Angehörige
Verwitwete mit Kindern
W
Wechseljahre / Menopause *
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

14.10.2022

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



* Gruppe im Aufbau