

## **Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen**

### **3. Quartal 2019**

Im Selbsthilfecenter 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@selbsthilfecenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch)

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



<b>A</b>	Cystische Fibrose - Elterngruppe
AA Anonyme Alkoholiker	<b>D</b>
AA Anonyme Alkoholiker - Englisch	Demenz – U65, kompetent und dement *
AAS Anonyme Arbeitssüchtige	Depressionen Equilibrium
AB-Treff / Absolute Beginners	Depressionen – Leben damit *
ACA Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families	Depressionen – PartnerInnengruppe *
AD(H)S Lerngruppe	Dermatomyositis - Polymyositis - Einschlusskörpermyositis
ADHS/ADS Coaching-Gruppe	Diabetes - Elterngruppe
AD(H)S - Elterngruppe	Diabetes Typ 1
AD(H)S - PartnerInnengruppe	Down-Syndrom - Elterngruppe
Adipositas	Drogen-/Medikamentenmissbrauch - Eltern verstorbener Kinder *
Adoptierte Erwachsene - Stammtisch Zürich	Duchenne / Becker - Elterngruppe
Adrenogenitales Syndrom (AGS)	Dystonie / Torticollis
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen	<b>E</b>
Al-Anon - Angehörige alkoholkranker Menschen - Englisch	Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)
Alateen - Kinder alkoholkranker Eltern	Elektrosensibilität *
Alkoholsucht - Betroffene und Angehörige	Emotionale Gesundheit (EA)
Alkoholsucht - ehemalige Betroffene und Angehörige	Endometriose
Allergien / Neurodermitis - Elterngruppe	Entwicklungsverzögerung - Elterngruppe
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	Epilepsie
Angst und Panik und Soziale Phobien	Epilepsie - Elterngruppe
Aphasie - Betroffene und Angehörige	Epilepsie - Elterngruppe erwachsener Kinder
Asperger - Frauengruppe	Erwachsene, die als Kind fremdplatziert wurden *
Asperger - PartnerInnengruppe	Erwachsene, die den 2. Weltkrieg in sich tragen
Autismus / Asperger-Syndrom	Essstörungen - Elterngruppe *
Autoimmunhepatitis (AIH) *	<b>F</b>
<b>B</b>	Friedreich-Ataxie
Betreuende und pflegende Angehörige	Frühgeborene Kinder - Elterngruppe
Bi-Gruppe	<b>G</b>
Bipolar *	Gay: My Way
Bipolar - Angehörigengruppe	Gemeinsame elterliche Verantwortung - Elterngruppe
Borderline - Angehörigengruppe	Guillain-Barré Syndrom (GBS / CIDP)
Borderline - erwachsene Kinder von Betroffenen*	<b>H</b>
BRCA - Frauengruppe	Haarverlust
Brustkrebs	Hashimoto Thyreoiditis
Brustkrebs 70 plus	Herzkrankheit - Elterngruppe
Burnout	Herztransplantation - Elterngruppe
Burnout / Depression - Sportgruppe *	Herztransplantation / KunsttherzpatientInnen
<b>C</b>	Hirnverletzung
Chronique Fatigue Syndrom (CFS)	Hirnverletzung - Angehörigengruppe
CoDA	Hirnverletzung - junge Betroffene
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	Histaminintoleranz

HIV/AIDS - Mittagstreff
HIV/AIDS - offener Treff Come-in
HIV-Treff GAYS & FRIENDS
Hochsensibilität - Elterngruppe
Homo-/Bisexualität
Hörschädigung - Elterngruppe
Hyperhidrose *
<b>I</b>
Impulskontrollstörung - Skin Picking / Trichotillomanie / Onychophagie
Inkontinenz *
Intersexualität
<b>J</b>
Jugendgruppe Spot25 - anderssexuelle Jugendliche
Junge Frauen nach Brustkrebs
Junge Menschen mit Rheuma
<b>K</b>
Kaufsucht *
Krebs - Elterngruppe
<b>L</b>
Lebensbedrohende Krankheit – Angehörigengruppe *
Leski Frauenliebende Mütter
Leukämie / Multiples Myelom / MDS / Lymphome
Lichen Sclerosus
Lichen Sclerosus - U30
Lipödem
Lupus Erythematodes / Kollagenosen
Lupus-Treffen
Lyme Borreliose
Lymphom
<b>M</b>
Makuladegeneration
Männergruppe
Männergespräche
Melanom
Methadon- und Drogenkonsum
Morbus Sudeck (CRPS)
Mobbing am Arbeitsplatz *
Multiple chemical sensitivity
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Angehörigengruppe
Multiples Myelom
Myasthenia Gravis (MG)

Myotone Dystrophie Typ 1
<b>N</b>
NA Narcotics Anonymous
NA Narcotics Anonymous - Englisch
NA Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
NA Narcotics Anonymous - Jugendmeeting
NA Narcotics Anonymous - Männermeeting
NA Narcotics Anonymous - Persisch
Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen
Neurale Muskelatrophien (HMSN / CMT)
Neurodermitis
NierenpatientInnen
<b>O</b>
OA Overeaters Anonymous
OA Overeaters Anonymous - Englisch
Osteoporose
<b>P</b>
Parkinson
Paruresis
Polyarthritits
Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
Polycythämie
Polyneuropathie
Postnatale Depression
Psoriasis / Schuppenflechte
Psychische Erkrankung - Angehörigengruppe - Englisch *
Psychische Erkrankung - junge Erwachsene *
Psychische Erkrankung – «Mitenand» *
Psychische Erkrankung - offene Treffpunkte für Angehörige / PartnerInnen
Psychische Erkrankung - Selbsthilfetreffpunkt für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Psychoseseminar - Dialog
<b>Q</b>
Queer Migs.
<b>R</b>
Rauchfrei bleiben *
Recovery-Dialog
Reizdarm
Restless-Legs-Syndrom
Retinitis Pigmentosa / erbliche Netzhautdegenerationen
Rheuma, Arthritis & Co.
Romance Scam *

S
Sarkoidose
Schilddrüsenerkrankungen
Schwangerschaftsvergiftung / Präeklampsie / Gestose
Sehbehinderung
SENIORimPULS
Sexuelle Übergriffe in der Kindheit - Frauengruppe
Sjögren-Syndrom
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht
SLAA sex and love addicts anonymous
Spina Bifida / Hydrocephalus - Elterngruppe
Spinale Muskelatrophie - Elterngruppe
Stellenlose Fach- und Führungskräfte
Stilltreffen - LLL-Treffen
Stoma / Urostoma
Stottern
Suizid – Hinterbliebene - Refugium
Suizid eines Elternteils – hinterbliebene Kinder - Nebelmeer
Suizid von Elternteil - Kindergruppe (bis 30 Jahre)
T
Tavolata - Tischrunden für SeniorInnen
TGNS Jugendgruppe
Tinnitus
Totgeburt / Säuglingstod - Elterngruppe
Training soziale Kompetenz - gegen Angst und Schüchternheit
Transmänner-Stammtisch
Transmenschen - Angehörigengruppe
Trauer Erwachsener um ihre Eltern
Trauer junger Erwachsener um Geschwister - life with
Trauer junger Frauen um ihre Partner
Trauer um Kind - Elterngruppe
Trauer um Kind - Elterngruppe - Englisch
Trauer um Partnerin / Partner
Trennung / Scheidung
Trennung / Scheidung - Zischtigs-Treff
U
Ullrich Turner Syndrom - Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe
Umfeld Narzissmus *

V
Vaginismus / Schmerzen beim Sex
Väter Forum
Väterwerkstatt
Vermisste Personen - Angehörigengruppe
Verwitwete mit Kindern
Y
Young Carers – jugendliche pflegende und betreuende Angehörige
Z
Zöliakie
Zwänge
Zwänge - Elterngruppe

02.08.2019

Unterstützt durch:



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA



**Stadt Zürich**  
Sozialdepartement

\* Gruppe im Aufbau