



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 1. Quartal 2025

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 selbsthilfenähe 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:



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
Asperger – Elterngruppen – online oder Englisch
Asperger – Frauengruppe (auch online)
Asperger – Partnerinnen-/Partnergruppe
Autismus-Spektrum-Störung
Autismus-Spektrum-Störung – Elterngruppen
B
Behinderung – Elterngruppe 4parents
Betreuende und pflegende Angehörige
Bipolare Störung – Angehörige
Borderline – Angehörige
BRCA – Frauengruppe
Brustkrebs – Tavola Rosa
Burnout
C
Cerebrale Behinderung
Chronische Schmerzen
Chronique Fatigue Syndrom (CFS) (auch online)
CoDa Co-Dependents Anonymous
Colitis Ulcerosa – Elterngruppe
Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
COPD*
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – online*
Cystische Fibrose – Elterngruppe
D
Demenz – Angehörigentreff

Demenz U65 – Angehörige
Demenz U65 – kompetent trotz Demenz
Depressionen (auch auf Englisch)
Depressionen/Burnout – Angehörige – online*
Diabetes – Elterngruppe
Diabetes Typ 1
Dissoziative Identitätsstörung – online
Down-Syndrom – Elterngruppe
Dyslexie
Dystonie/Torticollis
E
EA Emotions Anonymous/Emotionale Gesundheit
Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (auch online*)
Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) – Elterngruppe – online*
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)
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
Histaminintoleranz/MCAS*
Histiozytäre Erkrankungen – online*
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
Kontaktabbruch zu den Eltern*
Kopf-Hals-Tumore
Körperdysmorphie Störung
Krebs – Angehörigentreff
Krebs – Betroffene und Angehörige – Italienisch
Krebs – Cancer Support – Englisch
Krebs – Jungbetroffene
Krebskranke Kinder – Elterngruppe
Kreisrunder Haarausfall/Alopecia Areata
Kuckuckskinder*
L
Laryngektomie
Lebererkrankungen (auch online)
Leukämie/Lymphom/MDS/Multiples Myelom – SFK Patientengruppe (auch online)
LGBTQIA+
LGBTQIA+ – Angehörige
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 Erythematodes/Kollagenosen
Lyme Borreliose
Lymphom

M
Makuladegeneration
Männergruppe
Mastozytose
Melanom
Messie-Syndrom
Messie-Syndrom – Angehörige
Methadon-Gruppe Zürich
Missbrauchbetroffene Menschen im kirchlichen Umfeld
Morbus Dupuytren/Knuckle pads/Morbus Ledderhose – online*
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
PCOS Polyzystisches Ovarialsyndrom*

Polyarthrit
Polyneuropathie
Post-Intensive Care Syndrom (PICS) – online*
Post-Intensive Care Syndrom Family (PICS-F) – Angehörige*
Postpartale Depression – online (auch auf Englisch)
Postpartale Psychose – online
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) – Betroffene und Angehörige
Prokrastination
Prostatakrebs
Psoriasis – online*
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 und Elternsein*
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
Stiefmütter – Herausforderung Patchwork
Stoma/Urostoma

Stoma/Urostoma – jüngere und/oder berufstätige Betroffene
Stottern (auch online)
Stottern – Familientreffen
Sucht – Angehörige
Sucht – Anonyme Peer-Selbsthilfegruppe Arud
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
Tod durch Verkehrsunfall – Trauerbewältigung für Angehörige*
Totgeburt/Säuglingstod – Elterngruppe «Papillon» – Regenbogen
Tourette-Syndrom bei Kindern im Schulalter – Elterngruppe – online*
Training soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit
Trauer um Geschwister – life with
Trauer um Kind – Sterneltern
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 – online*
W
Wechseljahre/Menopause*
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwangsstörungen
Zwangsstörungen – Angehörige – online*
Zwangsstörungen – Elterngruppe

22.01.2025

* Gruppe im Aufbau