



SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 2. 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 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:



| | |
|--|--|
| A | |
| AA Anonyme Alkoholiker (auch auf Englisch) | Demenz U65 – Angehörige |
| AB-Treff/Absolute Beginners | Demenz U65 – Jungbetroffene |
| ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien – Englisch | Depressionen |
| Acne Inversa – online* | Diabetes – Elterngruppe |
| AD(H)S (auch online oder auf Englisch) | Diabetes Typ 1 |
| AD(H)S – Elterngruppen (auch online oder auf Englisch) | Dissoziative Identitätsstörung – online |
| AD(H)S – Partnerinnen-/Partnergruppe | Down-Syndrom – Elterngruppe |
| Adipositas | Dyslexie |
| Adoption – Elterngruppe* | Dystonie/Torticollis |
| Al-Anon – Angehörige alkoholkranker Menschen | E |
| Alkoholsucht | EA Emotions Anonymous/Emotionale Gesundheit |
| Alkoholsucht – Betroffene und Angehörige | Ehemalige Zeugen Jehovas – online |
| Alleinerziehende Mütter und Väter | Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (auch online) |
| Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) | Endometriose |
| Angst, Panik und Soziale Phobien | Entwicklungsverzögerung – Elterngruppe |
| Angststörung – Angehörige* | Epilepsie |
| Aphasie – Betroffene und Angehörige | Epilepsie – Elterngruppe |
| Asperger – Elterngruppe – Englisch | Essentieller Tremor* |
| Asperger – Frauengruppe (auch online) | Essstörungen |
| Asperger – Partnerinnen-/Partnergruppe | Essstörungen – Angehörige – online |
| AuDHD – Englisch – online | Essstörungen – Elterngruppe |
| Autismus-Spektrum-Störung | F |
| Autismus-Spektrum-Störung – Elterngruppe | Fazialisparese/Gesichtslähmung (auch online) |
| B | Fibromyalgie |
| Behinderung – Elterngruppe 4parents | G |
| Betreuende und pflegende Angehörige | Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST) |
| Bipolare Störung – Angehörige | Gemeinsame elterliche Verantwortung – Elterngruppe |
| Borderline – Angehörige | Glasknochen – online |
| BRCA – Frauengruppe | Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP) |
| Brustkrebs – Tavola Rosa | Gynäkologische Krebsarten |
| Burnout | H |
| C | Hashimoto Thyreoiditis |
| Cerebrale Behinderung | Herzkrankheit – Elterngruppe |
| Chronische Schmerzen | Herztransplantation – Elterngruppe |
| Chronique Fatigue Syndrom (CFS) (auch online) | Herztransplantation/Kunstherzpatienten |
| CoDa Co-Dependents Anonymous | Hirnverletzung |
| Colitis Ulcerosa – Elterngruppe | Hirnverletzung – Angehörige |
| Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn | Histiozytäre Erkrankungen – online* |
| COPD* | HIV/AIDS |
| Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – online* | HIV/AIDS – Positive Frauen Schweiz |
| Cystische Fibrose – Elterngruppe | Hochbegabte Kinder – Elterngruppe |
| D | Hochbegabung – Mensa Stammtisch |
| Demenz – Angehörigentreff | 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 – online |
| Krebs – Angehörigentreff |
| Krebs – Betroffene und Angehörige – Italienisch |
| Krebs – Cancer Support – Englisch |
| Krebs – Jungbetroffene |
| Krebskranke Kinder – Elterngruppe |
| Kreisrunder Haarausfall/Alopecia Areata |
| Kuckuckskinder |
| Kuckuckskinder – Vätergruppe |
| 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 |
| Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) / Histaminintoleranz (HIT)* |
| Melanom |
| Messie-Syndrom |
| Messie-Syndrom – Angehörige |
| Methadon-Gruppe Zürich |
| Missbrauchbetroffene Menschen im kirchlichen Umfeld |
| Morbus Menière |
| Multiple chemical sensitivity |
| Multiple Sklerose |
| 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, auch Frauen- und Männermeetings) |
| 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 |
| Pankreaskarzinom – online |
| Parkinson |
| Paruresis |
| PCOS Polyzystisches Ovarialsyndrom* |
| Phenylketonurie (PKU) – online* |
| 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 – online* |
| Schilddrüsenerkrankungen |
| Schlafapnoe |
| Schwangerschaftsvergiftung/Präeklampsie/ Gestose |
| Sehbehinderung |
| Sektenhafte Gemeinschaften – Ehemalige und Angehörige – vor Ort und online (hybrid) |
| 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 |
| Totgeburt/Säuglingstod – Elterngruppen |
| Tourette-Syndrom bei Kindern im Schulalter – Elterngruppe – online* |
| Training soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit |
| Trauer |
| Trauer um Geschwister – life with |
| Trauer um Kind – Vätergruppe |
| Trauer um Partnerin/Partner |
| Trauer um Verkehrsunfallopfer* |
| Trauergruppe – Verwitwete mit minderjährigen Kindern (auch online) |
| Trennung/Scheidung |
| U |
| Ullrich Turner Syndrom – Mädchen-/Frauen- und Elterngruppe |
| V |
| Vaginismus |
| Vätergruppe |
| Verkehrsunfallopfer – Betroffene und Angehörige* |
| Vermisste Personen – Angehörige – online* |
| W |
| Wechseljahre/Menopause* |
| Y |
| Young Carers |
| Z |
| Zöliakie |
| Zwangsstörungen |
| Zwangsstörungen – Angehörige – online* |
| Zwangsstörungen – Elterngruppe |

23.04.2025