SELBSTHILFEZÜRICH

Selbsthilfegruppen Stadt Zürich und Regionen

Liste 2. Quartal 2026

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 selbsthilfenahe 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:

SELBSTHILFEGRUPPEN 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/Deutsch
ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien – online
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
Al-Anon – Angehörige alkoholkranker Menschen
Alkoholsucht
Alkoholsucht – Betroffene und Angehörige
Alkoholsucht und Depressionen
Alleinerziehende Mütter und Väter
Alopecia Areata/Kreisrunder Haarausfall
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
Angst, Panik und Soziale Phobien
Aphasie – Betroffene und Angehörige
Asperger – Elterngruppe – Englisch
AuDHD – Englisch – online
Autismus-Spektrum-Störung
Autismus-Spektrum-Störung – Elterngruppe
Autismus-Spektrum-Störung – Frauengruppe (auch online)
Autismus-Spektrum-Störung Jugendliche – Eltern-/Angehörigengruppe
Autismus-Spektrum-Störung – Partnerinnen-/ Partnergruppe
B
Behinderung – Elterngruppe 4parents
Bipolare Störung – Angehörige
Bipolare Störung ◊*
Blasenkrebs – online*
Borderline – Angehörige
Borderline – Elterngruppe*
BRCA – Frauengruppe
Brustkrebs – Tavola Rosa
Burnout
C
Cerebrale Behinderung
Chronische Schmerzen
Chronique Fatigue Syndrom (CFS) (auch online)
Co-Partenting
CoDa Co-Dependents Anonymous
Colitis Ulcerosa – Elterngruppe
Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
COPD
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – online*
Cystische Fibrose – Elterngruppe
D
Demenz U65 – Angehörige
Depressionen
Diabetes – Elterngruppe (auch online)
Diabetes Typ 1
Dissoziative Identitätsstörung – online
Down-Syndrom – Elterngruppe
Dravet-Syndrom – Angehörige
Dyslexie
Dystonie/Torticollis
E
Ehemalige Zeugen Jehovas – online
Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) (auch online)
Endometriose
Entwicklungsverzögerung – Elterngruppe
Epilepsie
Epilepsie – Elterngruppe
Essentieller Tremor – online*
Essstörungen
Essstörungen – Angehörige – online
Essstörungen – Elterngruppe
F
Femmes-Tische ◊
Fazialisparese/Gesichtslähmung
Fibromyalgie
G
Gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST)
Gemeinsame elterliche Verantwortung – Elterngruppe
Geschiedene und getrenntlebende Männer
Glasknochen – online
Guillain-Barré-Syndrom (GBS/CIDP)
Gynäkologische Tumoren – Gruppe Aurora
H
Hashimoto Thyreoiditis
Herzkrankheit – Elterngruppe
Herztransplantation/Kunstherzpatienten
Hirnverletzung
Hirnverletzung – Angehörige
Histiozytäre Erkrankungen – online*

SELBSTHILFEGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

- HIV/AIDS
- HIV/AIDS – Positive Frauen Schweiz
- Hochbegabte Kinder – Elterngruppe
- Hochsensible/gefühlsstarke Kinder – Elterngruppe – online*
- Hörschädigung – Elterngruppe
- Hyperhidrose/übermässiges Schwitzen
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

I

- Impulskontrollstörungen – Skin Picking/Trichotillomanie/Onychophagie
- Inhaftierte – Angehörige

K

- Kaufsucht
- Kontaktabbruch zu den Eltern
- Kontaktabbruch – verlassene Eltern*
- Kopf-Hals-Tumore
- Körperdysmorphe Störung – online
- Krebs – Angehörigentreff
- Krebs – Betroffene und Angehörige – Italienisch
- Krebs – Cancer Support – Englisch
- Krebs – Jungbetroffene
- Krebskranke Kinder – Elterngruppe
- Kuckuckskinder
- Kuckuckskinder – Vätergruppe*

L

- Laryngektomie
- Lebererkrankungen (auch online)
- Lebererkrankungen – Eltern/Angehörigengruppe – online
- Lebererkrankungen – betroffene Jugendliche/junge Erwachsene – online ◊
- Leukämie/Lymphom/MDS/Multiples Myelom – SFK Patientengruppe (auch online)
- LGBTQIA+
- LGBTQIA+ – Angehörige
- Lichen Sclerosus
- Lichen Sclerosus – Elterngruppe
- Li-Fraumeni-Syndrom (LFS) – Betroffene und Angehörige
- Lipödem
- Long Covid – Angehörige – online
- Long Covid – online
- Lungenhochdruck/Pulmonale Hypertonie
- Lungenkrebs – online
- Lungentransplantation
- Lupus Erythematodes/Kollagenosen
- Lyme Borreliose
- Lymphödem
- 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
- Multiples Myelom
- Myotone Dystrophie Typ 1 und 2

N

- NA Narcotics Anonymous (auch auf Englisch, auch Frauen- und Männermeetings)
- Nabelpouch
- Nahtoderfahrungen
- Narcolepsie
- Narzissmus – erwachsene Kinder von Betroffenen
- Narzissmus – erwachsene Kinder betroffener Mütter
- Narzissmus – (Ex-)Partnerinnen-/Partnergruppen
- Netzhautdegenerationen – Jungbetroffene
- Neurale Muskelatrophien (HMSN/CMT)
- Neurodermitis – online
- Neuroendokrine Tumore (NET)*
- Nierenpatientinnen/-patienten

O

- Onlinebetrug/Cyberkriminalität - online
- Osteoporose

P

- Pankreaskarzinom – online
- Parkinson
- Paruresis
- PCOS Polyzystisches Ovarialsyndrom – online*
- Phenylketonurie PKU – online*
- Polyarthritis

◊ peerbegleitet

* Gruppe im Aufbau

SELBSTHILFEGRUPPEN STADT ZÜRICH UND REGIONEN

Post-Intensive Care Syndrom (PICS) – online
Post-Intensive Care Syndrom Family (PICS-F) – Angehörige*
Postpartale Psychose – online
Progressive supranukleäre Blickparese (PSP) – Betroffene und Angehörige
Prokrastination
Prostatakrebs
Pseudomyxoma Peritonei (PMP) und Appendix Karzinom (AC) – online
Psoriasis – online*
Psoriasis-Arthritis – online
Psychische Erkrankung – Angehörige – VASK
Psychische Erkrankung – erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern – VASK
Psychische Erkrankung rund um die Geburt - online
Psychoseseminar – Trialog
R
Reizdarm
Restless Legs Syndrom
Retinitis Pigmentosa/ erbliche Netzhautdegenerationen
S
Sarkoidose – online*
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe*
Sehbehinderung
Sektenhafte Gemeinschaften – Ehemalige und Angehörige – vor Ort und online (hybrid)
SENIORimPULS
Sexaholics Anonymous
Sexueller Missbrauch in der Kindheit
Sexueller Missbrauch in der Kindheit – Elterngruppe – online
Sexueller Missbrauch in der Kindheit – Partnerinnen-/ Partnergruppe*
Sinnfragen im Alter*
Sklerodermie
Skoliose
SLAA Beziehungs-, Liebes- und Sexsucht (auch online)
Spina Bifida/Hydrocephalus – Elterngruppe
Stiefmütter – Herausforderung Patchwork
Stoma/Urostoma
Stoma/Urostoma – Jungbetroffene
Stottern (auch online)
Stottern – Familientreffen
Sucht – Angehörige
Sucht – Anonyme Peer-Selbsthilfegruppe Arud
Sucht und Depressionen – Englisch – online*
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
Thoracic-Outlet-Syndrom (TOS)*
Tinnitus
Totgeburt/Säuglingstod – Elterngruppen
Training soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit
Trauer
Trauer erwachsener Kinder um Eltern(-teil)
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
Unerfüllter Kinderwunsch – Frauengruppe
Unerfüllter Folge-Kinderwunsch – Elterngruppe*
V
Vätergruppe
Verkehrsunfallopfer – Betroffene und Angehörige*
W
Wechseljahre/Menopause
Y
Young Carers
Z
Zöliakie
Zwangsstörungen
Zwangsstörungen – Angehörige – online

20.04.2026

◊ peerbegleitet

* Gruppe im Aufbau