

Selbsthilfegruppen Region Winterthur und Schaffhausen

THEIL
DAS
LEBEN
KOPF?

DU BIST
NICHT ALLEIN.

AA Anonyme Alkoholiker, WI und SH
AA English-speaking meeting, SH
ACA (EKS), erwachsene Kinder v. Suchtkranken
Achromatopsie, totale Farbenblindheit, Kontakt-
netz seltene Themen
AD(H)S / POS, Eltern
ADHS, betroffene Erwachsene (auch ADS)
Adoption, erwachsene Adoptierte
Adoption, Eltern von Kindern und Jugendlichen
Adoption, Eltern von erwachsenen Adoptierten*
Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige
(Blaues Kreuz)
Alkohol – Kontrolliertes Trinken AKT, Kurs
für Gruppen oder Einzelpersonen, Betroffene (ISW) Δ
Alkohol – Kontrolliertes Trinken AKT, Betroffene
Alleinerziehende, Mütter und Väter
Angst, Betroffene, WI*
Ängste – Phobien - Panik, Betroffene, SH
Angstbewältigung, Betroffene (IPW) Δ
Arbeitslos und jung, 19-30jährige Betroffene*
Atemlos – Lungenkrankheiten, Betroffene*
Aus Krisen lernen – Dialogisches Forum, Betroffene,
Angehörige, Fachleute Δ
Asperger junge Erwachsene, Angehörige von A-A
betroffenen jungen Erwachsenen (ab 17 Jahren)
Asperger Teenies, Angehörige von Asperger-/
Autismus-betroffenen Jugendlichen (10-17 Jahre)*
Autismus/Asperger-Syndrom, Betroffene (ADS)
Autismus/Asperger-Syndrom, Betroffene, SH
Behinderte Kinder, Väter
Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt, Eltern*
Bipolare Erkrankung, PartnerInnen
Bipolare Erkrankung, Angehörige/PartnerInnen*
Bipolare Erkrankung, Betroffene
Binge Eating, Betroffene, SH*
Binge Eating, Betroffene
Borderline-Persönlichkeitsstörung, Betroffene
Brustkrebs, Betroffene, WI und SH (Krebsliga)
Burnout, Betroffene*
Burnout, Angehörige*
CareLeaver, ehemalige Heim-/und Pflegekinder*
Chronische Schmerzen, Betroffene Δ
Clusterkopfschmerzen, Trigeminusneuralgie
und andere Gesichtsschmerzen, Betroffene
Cushing Syndrom, Betroffene*
Cyberkriminalität und Romance Scam, Betroffene
Demenz – Betreuen und Pflegen von demenz-
kranken Angehörigen (Pro Senectute) Δ
Depression, Angehörige*
Depression, Angehörige, SH*
Depression, Betroffene*
Depression, Betroffene, SH
Diabetes Typ 1, Betroffene
Drogenabhängigkeit - NA, Betroffene, WI und SH
Eierstockkrebs, Betroffene Frauen
Elektrosensible Menschen, Betroffene
Fibromyalgie, Betroffene, WI und SH
Frauen in Männerberufen – We too FiM
Freiwillig verwaist – Kontaktabbruch zu
den Eltern, – Erwachsene Kinder*
Freizeitclub Zeit-Insel für Menschen mit
Behinderung und deren Angehörige*
Freizeittreff 45 plus, Frauen und Männer

Freizeittreff Brennpunkt – Offener Treffpunkt mit
Charme in der Altstadt für alle (Subita) Δ
Freizeitverein Schwalbe, Freizeitaktivitäten und
Ferien für Menschen mit psychischer
Beeinträchtigung
Gebärmuttersektung, Betroffene, SH oder WI
Gesprächsgruppe für Menschen mit Erfahrung mit
Krankheit/Depression/einschneidenden
Lebensereignissen
Gewalt in der Kindheit, Betroffene Δ
Gewaltfreie Kommunikation, Übungsgruppe GfK
Häusliche Gewalt, betroffene Frauen, SH*
Herz-Kreislauf-Krankheiten (Herzgruppen
Winterthur, Bülach, Faltigberg, Schaffhausen,
Weinland) Δ
Hirnverletzung – FRAGILE, Betroffene, WI & SH
Hochsensibilität, Betroffene
Ichthyose, Betroffene, SH
Inkontinenz (Harn-/Stuhlinkontinenz), Betroffene*
Kontaktabbruch zu den Eltern, Erwachsene Kinder,
die den Kontakt mit den Eltern abgebrochen
Kontaktabbruch, Verlassene Eltern
Kollagene und lymphozytäre Colitis, Kontaktnetz
seltene Themen
Krebserkrankungen, verschiedene Gruppen für
Betroffene und Angehörige, WI und SH (Krebsliga)
Kuckuckskinder, betroffene erwachsene Kinder
Lebenskrisen meistern? Betroffene mit unter-
schiedlichen Themen*
Leukämie / Multiples Myelom, Betroffene und
Angehörige (Krebsliga)
Lungenkrankheiten, Betroffene*
Makuladegeneration, altersbedingt, Betroffene
(retina schweiz) Δ
Männergruppe
Migräne und Kopfschmerzen, Betroffene, SH
Mobbing überwinden, Betroffene und Angehörige,
SH/WI*
Morbus Bechterew, Betroffene, SH
Morbus Crohn, Betroffene
Morbus Menière, Betroffene
Multiple Sklerose, Betroffene
Multiples Myelom, Betroffene (Krebsliga)
Mutismus (selektiver), Eltern
NA Narcotics Anonymous, Betroffene, WI & SH
Narzisstische Menschen, PartnerInnen /
Angehörige
Narzisstische Menschen, PartnerInnen /
Angehörige, SH*
Neurofibromatose 1, Angehörige und Betroffene
Parental Alienation Syndrom (PAS), Eltern*
Parkinson, Betroffene, WI und SH
Patchworkfamilien, Eltern/Paare
Pflegerische und betreuende Angehörige Δ
Pneumiker, Betroffene
Polyneuropathie, Betroffene
Prostatakrebs, Betroffene u. PartnerInnen (Krebsliga)
Psychiatrieerfahrene, SHiP, SH
Psychisch Kranke, Angehörige (VASK)
Restless Legs, Betroffene
Rheumatoide Arthritis, Betroffene, SH (Rheumaliga)
Romance Scam und Cyberkriminalität, Betroffene
Rüstige RentnerInnen – Wandergruppe
Sarkoidose, Betroffene

Schizophrenie/Stimmenhörende, Betroffene*
Schlafapnoe, Betroffene (Lunge Zürich) Δ
Sehbehinderte und blinde Menschen, Betroffene
(Schweiz. Blindenbund) Δ
Selbstfürsorge - sich selber liebevoll und
mitfühlend begleiten, Betroffene*
Sexuelle Übergriffe in der Kindheit – die gestohlene
Kindheit, Frauen*
Stellenlos – Gemeinsam eue Wege entdecken
Kurzwanderungen, Betroffene
Sterben und Tod, am Thema interessierte ältere
Menschen, Kontaktnetz seltene Themen
Suchtprobleme, Angehörige (ISW) Δ
Stoma, Betroffene (ILCO)
Stoma, Betroffene und Angehörige (Krebsliga)
Teenager in einer existentiellen Krise, Eltern
Teenagers support each other (14-19), Jugendliche*
Teenager/Junge: Ambulante Skillsgruppe (ipw) Δ
Trauer um ein Kind -Regenbogen – Papillon,
Eltern mit frühem Kindsverlust, SH*
Trauer um ein Kind: Regenbogen – Leben mit
dem Tod eines Kindes, Eltern, SH
Trauer um ein Kind, Kindstod, Eltern*
Trauer um den Partner/die Partnerin/eine
nahestehende Person (KSW) Δ
Traumafolgestörungen, Betroffene*
Traumatisierung nach Leichenfund, Kontaktnetz
seltene Themen
Trennung/Scheidung, Frauen und Männer
Trigeminusneuralgie, Clusterkopfschmerzen
und andere Gesichtsschmerzen, Betroffene
Ungarischer Kultur Club, Ungarinnen und
Ungaren
Vollmondgruppe, Frauen und Männer
We too FiM – Frauen in Männerberufen
Zöliakie, Betroffene
Zwangsstörungen, Betroffene

Video-Selbsthilfegruppen, schweizweit:
Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-
Pandemie, Betroffene
Körperlich chronisch krank: Virtueller Austausch
für Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind*
Psychische Erkrankung: Virtuell austauschen,
wenn es schwerfällt, unter Menschen zu gehen
Psychische Erkrankung: Als Angehörige psychisch
kranke Menschen durch die Corona-Pandemie begleiten

* Gruppe im Aufbau

Δ von Fachstelle/Fachperson begleitete Gruppe
SH Gruppentreffen in Schaffhausen
WI Gruppentreffen in Winterthur
Keine Ortsangabe: Gruppentreffen in Winterthur

September 2020

SELBSTHILFEZENTRUM REGION WINTERTHUR