Gruppenangebot

November 2026

SELBSTHILFEZENTRUM
ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Selbsthilfegruppen für Betroffene

AA Anonyme Alkoholiker verschiedene Gruppen
ADS/ADHS verschiedene Gruppen
ADHS und/oder ASS betroffene Mütter
Adipositas
Alopecia areata Einzelaustausch
Angst und Panikattacken
Autismus
Bipolare Erkrankung
Brustkrebs
Chronische Schmerzen
Crohn Colitis Jungbetroffene
Crossdressing Einzelaustausch für Partnerinnen
Depressionen
Diabetes
Diabetes Typ 1
Dissoziative Identitätsstörung
Femmes- und Männer-Tische Migration, verschiedene Gruppen
Gemeinsam statt einsam 45+
Gemeinsam unterwegs 50+
Komplexe PTBS
Männer verschiedene Gruppen
Medizinisches Geburtstrauma Einzelaustausch
Mental Health Recovery
Multiple Sklerose verschiedene Gruppen
Myasthenia gravis
NA Narcotics Anonymous
Narzisstischer Missbrauch
Parkinson verschiedene Gruppen
Parkinson Jungbetroffene
Polyneuropathie
Post Covid und/oder ME/CFS
Sehbehinderung
Spazier- und Walkingtreffs verschiedene Gruppen
Suchtmittelkonsum
Trauer um ein Enkelkind
Umgang mit Wut und Aggressionen
Zöliakie verschiedene Gruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige

ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien, online
Al-Anon Angehörige von Alkoholabhängigen
Bipolare Erkrankung
Diabetes
Multiple Sklerose
Parkinson verschiedene Gruppen
Parkinson Jungbetroffene

Selbsthilfegruppen für Eltern

ADHS verschiedene Gruppen
ADHS und/oder ASS verschiedene Gruppen
Eltern-Kind-Entfremdung
Eltern-Treff «Autismus»
Eltern-Treff «Sehen Plus»
Gemeinsam statt einsam Alleinerziehende
Jugendliche mit Asperger
Jugendliche mit Borderline
Kinder mit Asperger
Kinder mit Mehrfachbehinderung
Trauer um ein Kind

Fachgeleitete Gruppen

Alzheimer verschiedene Angehörigengruppen
Angehörigengruppe Demenz
Trauercafés verschiedene Gruppen

Gruppen im Aufbau

Bipolare Erkrankung
Borderline
Burnout
Clusterkopfschmerz Betroffene und Angehörige
Depressionen Betroffene
Depressionen Elterngruppe
Depressionen Partner*innen
Empty-Nest-Syndorm Elterngruppe
Ernährung nach Enddarmkrebs
Hochsensibilität
Schlafapnoe Betroffene und Angehörige
Selbstvertrauen gewinnen Gruppe für psychisch Belastete

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel
Im Werk 1 • 8610 Uster • Telefon 044 941 71 00 • info@selbsthilfezentrum-zo.ch • www.selbsthilfezentrum-zo.ch
Bank Avera, 8620 Wetzikon • IBAN: CH12 0685 0016 3550 0001 0