

# SELBSTHILFE MAGAZIN

CHF 5.–

Informationen zur Selbsthilfe aus der Region Basel • Ausgabe 2023, Nummer 17

*Leinen los!*



**Die Selbsthilfegruppen  
der Region Basel**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>«Leinen los!»</b>	
<b>Leine los – was schreib ich bloss...!?</b>	<b>4</b>
<b>«Meine Seele ist in Eile!»</b>	<b>6</b>
<b>Und was geschieht dann?</b>	<b>8</b>
<b>Das Schöne lauert überall...</b>	<b>10</b>
<b>Unsichtbare Helden</b>	<b>12</b>
<b>Leben in Freiheit</b>	<b>14</b>
<b>Schnittstelle</b>	<b>16</b>
<b>Leinenlos oder die Poesie des Lebens</b>	<b>17</b>
<b>Selbsthilfe-News</b>	
<b>Neu gegründete Selbsthilfegruppen</b>	<b>22</b>
<b>Selbsthilfegruppen im Aufbau</b>	<b>23</b>
<b>«Jede in ihrem eigenen Tempo.»</b>	<b>25</b>
<b>«Es lohnt sich, die Selbsthilfe auszuprobieren.»</b>	<b>26</b>
<b>Verzeichnis</b>	
<b>Selbsthilfegruppen Region Basel</b>	<b>27</b>
<b>Zentrum Selbsthilfe</b>	
<b>Wir beraten Sie zur Selbsthilfe</b>	<b>66</b>
<b>«Selbsthilfegruppen plus»: moderierte Selbsthilfe</b>	<b>67</b>

### Impressum

Selbsthilfe Magazin  
Herausgegeben von:

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel  
Telefon 061 689 90 90, Fax 061 689 90 99  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

**Spendenkonto:** PC 40-25073-5  
IBAN CH23 0900 0000 4002 5073 5

**Redaktion:** Klemens Dossinger, Christiana Grümayer, Andrea Giovanni Käppeli, Thomas Kuhn, Peter Sigel, Jacqueline Ulrich, Boris Treyer, Alina Spörri

**Titelblatt:** © Getty Images

**Zentrum Selbsthilfe:** Francisca Schiess, Boris Treyer, Alina Spörri

**Abbildungen:** Besitz des Zentrums Selbsthilfe

**Grafik und Produktion:** Multiplikator AG

**Druckvorstufe/Druck:** Steudler Press AG

**Preis:** CHF 5.–, erscheint jährlich

Die persönlichen Beiträge in diesem «Selbsthilfe Magazin» spiegeln die Meinungen der Autorinnen und Autoren wider, nicht zwangsläufig die des «Vereins Zentrum Selbsthilfe».

### Wir danken für die finanzielle

#### Unterstützung durch:

- Begegnungszentrum Cura, Basel
- Bethesda Spital, Basel
- BKB Basler Kantonbank, Basel
- IWB Industrielle Werke Basel
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- PBL Psychiatrie Baselland, Liestal
- Spitex Basel
- Steudler Press AG, Basel
- Universitätsspital Basel
- UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel

# Auf spannende Entdeckungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer von Ihnen ist schon einmal rückwärts nachhause spaziert?

Ich schon. Aus Jux, für mich alleine, um einmal aus dem Alltagstrott auszubrechen. Es war nachts um zwölf, keiner sah mich – und natürlich hoffte ich inständig, dass mich niemand bei diesem Experiment überraschen möge. Da wäre ich schon ein bisschen verlegen gewesen, ich gebe es ja zu.

Immer dann, wenn man etwas wagt – mag es noch so klein, unbedeutend oder lebenswürdig verrückt sein –, bleibt das Erlebnis tiefer in der Erinnerung verankert. Vielleicht von einem freudigen Kribbeln oder von einem leisen Stolz begleitet.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn wir Ihnen «Leinen los!» zurufen? Sehen Sie ein Schiff, das seine Taue löst, um in unbekannte See zu stechen? Oder einen Ballon, der eben in die Luft abhebt? Oder erinnern auch Sie sich an einen Moment, in dem Sie Ihre Komfortzone verlassen haben?

Leinen los – da gibt es viel Spielraum für Interpretation. Unser Redaktionsteam, bestehend aus Teilnehmenden an der Selbsthilfe, hat unter diesem Motto den Bleistift gespitzt. Entstanden sind Beiträge, die vielfältiger nicht sein könnten. Was geschieht, wenn man die eigenen Gedanken bewusst von der Leine lässt? Wiegt Freiheit mehr als Zuneigung? Und was im Leben möchten wir noch tun, wenn unsere Seele in Eile ist? Wir springen auch auf ein Schiff und erfahren, wer steuert, wenn's brenzlich wird. Wir reisen ins Universum. Und wir gedenken eines langjährigen Redaktionsmitglieds.

Leinen los. Seele baumeln lassen. Wagnis und Erholung. Erfahrung und Gewinn. Aufbruch und Abschied. Neues. Spannendes. Vielleicht Beglückendes.

Leinen loszulassen braucht Mut. Die Selbsthilfe kann dazu beitragen. Manchmal ist sie wie ein Hafen, an dem die Schiffe anlegen, die Kapitäninnen und Kapitäne eine Pause einlegen und gemeinsam das Erlebte besprechen, während das Boot gewartet wird und vielleicht einen neuen Anstrich erhält. Sie ist ein ruhiger Ort, auch wenn draussen raue See herrscht. In der Gruppe findet man Zuspruch und ist nicht allein. Sie kann helfen, den Mut aufzubringen, um Neues zu wagen. Oder Bekanntes aus neuer Perspektive zu betrachten.

Blättern Sie in unserem Verzeichnis der Selbsthilfegruppen, vielleicht werden Sie fündig. Das aktuellste Verzeichnis finden Sie immer online. Wir begleiten auch Gründungen von neuen Gruppen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

Und, vielleicht muss es ja nicht immer «Leinen los!» sein. «Mehr Leine!» verschafft auch schon einen grösseren Handlungsspielraum. Warum in die Weite schweifen, wenn es auch in der Nähe geht?

In diesem Sinne: «Ahoi!» Auf spannende Entdeckungen, wie gross oder klein sie auch sein mögen!

*Alina Spörri*



**Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins**, von links nach rechts: Jacqueline Ulrich, Frank Bernhardt (Multiplikator AG), Thomas Kuhn, Christiana Grümayer, Boris Treyer, Alina Spörri, Andrea Giovanni Käppeli, Peter Sigel und Klemens Dossinger.

# Leine los – was schreib ich bloss...!?

**Blätter über Blätter; Zeit für Jacqueline Ulrich,  
den Bleistift zu spitzen.**

---

*Text: Jacqueline Ulrich*

*Foto: Andrea Giovanni Käppeli*

---

«Ein weisses Blatt Papier liegt schon seit Stunden vor mir.» (Erste Zeile eines Liedertextes aus dem Jahr 1985...)

Oh je, ich sitze vor einem weissen leeren Blatt und frage mich, wie ich dieses mit Buchstaben füllen könnte...

...ein Blatt lässt sich vielseitig benutzen, hier ein paar Beispiele: Mit Buchstaben füllen, es falten oder aus voller Ungeduld zerknüllen – das macht Spass.

Das Blatt lässt sich alles gefallen: Kritzeln, Zeichnen, Buchstaben und Leer schläge wie auch Rückschläge. Es kann veranstaltet werden mit Meinungen, Bierideen, Klatsch und Tratsch. Es lässt sich halb- oder randvoll schreiben. Egal, was man schreibt, das Blatt schluckt es.

Bitte beachten, das war ein positiver Gedanke, das «halbvoll». Zu beachten ist auch, dass es bis dahin der erste positive Gedanke war!

Ich sollte eine ganze Seite füllen. So nehme ich mir eine Auszeit und wühle mich durch die Buchstabenwelt. So ein Blatt kostet und sollte anständig behandelt werden; meine Gedanken aber, die sind kostenlos.

Haben Sie auch mal so einen Packen Papier à 2,4 Kilo nach Hause geschleppt? Ich in meinem Rucksack; schleppen Sie das mal, nur für einen Artikel im Magazin...

Ach, ich möchte doch ein Blatt Papier sein, gleich welcher Farbe, weil dieses eine unendliche Geduld hat – ganz im Gegenteil zur Schreiberin.

Vergolden könnte man es auch, eine Wertsteigerung! Es könnte als Anlage oder Geschenk weitergegeben werden.

Nein, ich nehme (k)ein Blatt vor den Mund; urteilen können Sie, solange es noch ein weisses Blatt ist.

In unserer elektronischen Welt hat es mal geheissen: «Papier ist Geschichte»; braucht man nicht mehr, wenn man einen PC hat. Doch jedes Mal, wenn ich einen Artikel für unser Magazin schreibe, steigt der Papierberg. Da sagt man dann: «Papier ist geduldig.»

Nein, das wäre doch sehr übertrieben; natürlich benötige ich keine fünfhundert weissen Blätter. Jetzt sind Sie doch fast hereingefallen, stimmt's!?

Buchstabensalat auf Papier, ohne Salz und Pfeffer, ein Horror!

Ich hoffe, es gibt ein Gourmetmenü, das möglichst viele Leserinnen und Leser anspricht.

Buchstaben an der Wäscheleine, das wäre es doch, oder an der Aufziehleine einer Fahnenstange, auf einer Berghütte mit dem Menü darauf – nur mit dem Fernglas lesbar.

Hoppla, jetzt habe ich die Leine losgelassen. Wie geht es jetzt weiter?

Wissen Sie, wieso Papier brennt? Weil es aus Holz ist. 2,2 Kilogramm Holz ergibt 1 Kilo Papier (sagt Google).

Erst recht lohnt es sich, mit Papier sorgfältig umzugehen. Natürlich darf man etwas Papier zum Anfeuern eines Lagerfeuers benutzen; jetzt werde ich noch nostalgisch, weil ich als Pfadi oft am Lagerfeuer gesessen habe, aber ohne Papier ein Feuer anmachen konnte.

Aus Papier wird wieder Papier: Eierschachteln, Verpackungsmaterial, Kartonschachteln, Notizblöcke, Briefumschläge. Das beweist doch, dass Papier unendlich geduldig und vielfältig ist.

Jetzt habe ich sogar begonnen, das zweite weisse Blatt zu verschreiben. Irgendwie macht es halt doch Spass. Ich streiche, schreibe und streiche.

Aber Achtung: Wirklich in Stein gemeisselte Buchstaben lassen sich nicht korrigieren, nicht löschen, nicht zerreißen und nicht verbrennen. Also überlegen Sie sich gut, was Sie meisseln wollen (falls Sie das überhaupt wollen...).

In Stein meisseln tue ich jedenfalls das Wort «Selbsthilfegruppen»; schauen Sie rein, es tut gut und hilft!

Ha – habe es geschafft, fast zwei weisse Blätter mit Unsinn und Wahrheiten zu füllen!!

Es stehen mir die Haare zu Berge, wenn ich mir überlege, was auf diesem Blatt alles steht.

Ich hoffe, Ihnen geht es nicht so.



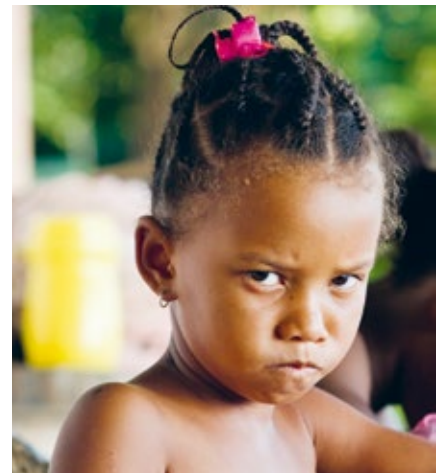
# «Meine Seele ist in Eile!»

Peter Sigel gibt «Gutzi».

---

Text und Fotos: Peter Sigel

---



Ich habe meine Jahre gezählt und dabei festgestellt, dass ich weniger Lebenszeit zur Verfügung habe als bisher. Ich fühle mich wie der kleine Knabe, der eine grosse Tüte Gutzeli gewonnen hat:

Die Ersten isst er voller Vergnügen, ja fast gierig, bis er «Gutzeli-Trunken» plötzlich feststellt, dass nur noch Wenige übrig sind. Dann beginnt er, die Restlichen wirklich mit Bedacht zu geniessen. (Inspiriert von einem Gedicht von Ricardo Gondim aus Brasilien.)

## «Tempus Fugit!»

Damit möchte ich zum Ausdruck bringen, dass für mein Empfinden der unmenschliche und System gesteuerte herrschende

Zeitgeist eine Dynamik erreicht hat, die mir buchstäblich die Luft zum Atmen raubt. Flächendeckend wird dadurch ein



Pseudowissen vermittelt, im festen Glauben, die Naturgesetze an der Nase herumführen zu können. Das dauert nun schon seit tausenden von Jahren.

Traurig, aber wahr; es gibt keine neuen Menschen – und wer es immer noch nicht kapiert hat: Geld kann man nicht essen!

Ich habe keine Lust mehr, an Tafelrunden (ob mit oder ohne Ritter) teilzunehmen, an denen aufgeblasene Egos aufmarschieren, die «LaCoste was es wolle, spielt doch keine RollEx» mit massenpsychologischen Praktiken agieren, nur um ihren eigenen Kopf im Futtertrog zu behalten. Klingt dystopisch. Die Wahrheit lautet: dem ist so!

Gustave Le Bon bringt es für mich auf den Punkt: «Nie haben die Massen nach Wahrheit gedürstet. Von den Tatsachen, die ihnen missfallen, wenden sie sich ab und ziehen es vor, den Irrtum zu vergöttern,

wenn er sie zu verführen vermag. Wer sie zu täuschen versteht, wird leicht ihr Herr, wer sie aufzuklären versucht, stets ihr Opfer.»

Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen die, ungeachtet ihres Alters, nicht gewachsen sind.

Ich habe keine Zeit mehr, ganze Ozeane für andere zu überqueren, die nicht einmal bereit sind, für mich über eine Pfütze zu springen. (Zitat: Albert Einstein.)

Ich ertrage keine Manipulierer und Opportunisten. Mich stören die Neider und die Geltungssüchtigen. Jene Soziopathen, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen. Sich deren Talente und Können bemächtigen und damit wissentlich Leben zerstören.

#### **Ich will keine «Cola Light»!**

Ich wünsche mir das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile. Ich möchte mit Menschen zusammen sein, die sehr menschlich sind. Menschen, die über ihre Fehler und Irrtümer lachen können und



sich über ihre Erfolge nichts einbilden. Menschen, die sich nicht im Vorherein berufen fühlen, und die nicht vor ihrer Verantwortung den Kopf in den Sand stecken.

Mit Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens gelernt haben, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen. Ich möchte meine, mir noch verbleibende Zeit mit Menschen verbringen, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren. Menschen, deren oberstes Gebot auf Schönheit, Wahrheit und Güte beruht.

*Und überhaupt: Sehe ich ein solches Kinderlächeln wie das von Océane, denke ich: Worte sind überbewertet...*



#### **«You only live twice!»**

Wir haben zwei Leben – und das Zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur Eines hast!

«Der Schluss muss vor dem Ende gedacht werden.» (Zitat: Harald Welzer.)

#### **«Sweets for my Sweets»**

Ja, ich habe es eilig. Ich habe es eilig, intensiv und wahrhaftig zu leben. Ich werde versuchen, keine mir noch verbleibenden «Sweets» zu vergeuden.

Deshalb stellt sich für mich nur eine Frage: «Wer will ich gewesen sein?»

«Leinen los!»

# Und was geschieht dann?

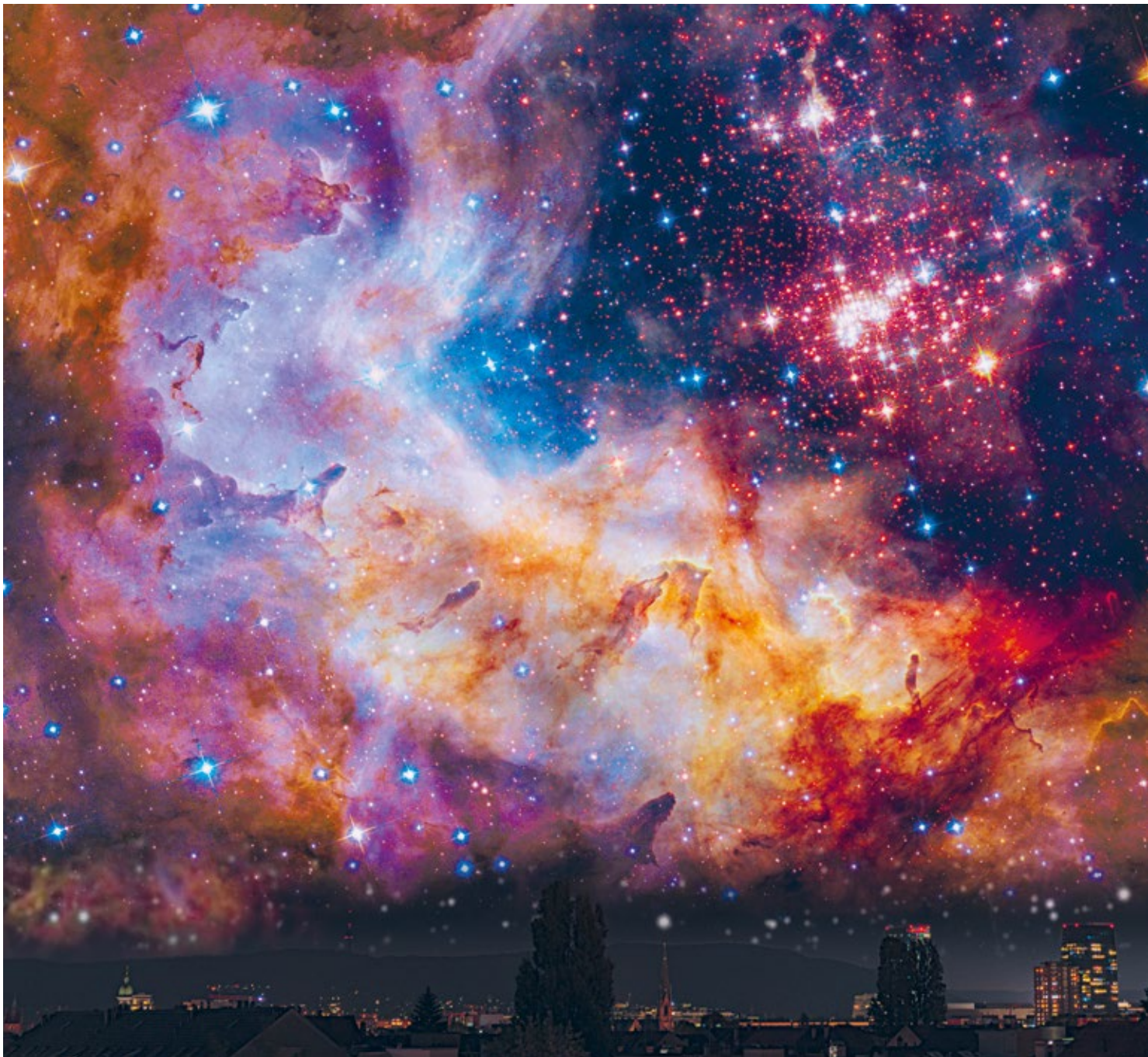
**Gedanken über Werden und Vergehen – und über den Rhythmus,  
der daraus entstehen mag.**

---

*Text: Thomas Kuhn*

*Foto: Andrea Giovanni Käppeli*

---







Die Themenwahl der neusten Ausgabe des Selbsthilfemagazins fiel nach einigem Hin und Her auf „Leinen los!“. Vor meinem geistigen Auge sah ich ein grosses Dampfschiff, das gerade in See stechen will und dem man die riesigen Taue, eben die Leinen, losmachen muss. Es gibt in Norddeutschland einen Ausspruch: Denn mal Tau! Was so viel heisst wie: Dann mal los oder eben Leinen los. Ebenfalls vor meinem geistigen Auge sah ich einen Heissluftballon, der sich in die Höhe erheben will, doch vorher muss man eben auch noch die Leinen losbinden.

Bei einer nächsten Besprechung im Redaktionsteam sind wir darauf gekommen, dass eigentlich alle Planeten und Sterne mit unsichtbaren Leinen verbunden sind. Jeder Planet dreht sich in unserem Sonnensystem um die Sonne. Unser Sonnensystem mit der Erde dreht sich wiederum in unserer Galaxie, der Milchstrasse.

### **Die Entstehung des Universums**

Ich habe mir schon vor etwa dreissig Jahren Gedanken über die Entstehung unseres Weltalls, unseres Universums gemacht. Man nimmt an, dass vor ca. 13,8 Milliarden Jahren die Materie in einem sehr dichten Zustand eins war. Dann gab es den sogenannten Urknall, den Big Bang, und die Materie verteilte sich in den leeren Weltraum. Sonnen, Planeten und Sterne entstanden. Neue Sonnensysteme und Galaxien bildeten sich. Das Weltall dehnte sich immer mehr aus.

Alles in unserer Welt hat einen Anfang und ein Ende. Der Tag beginnt am Morgen mit dem Sonnenaufgang und endet am Abend mit dem Sonnenuntergang und die Nacht fängt an. Das Jahr beginnt mitten im Win-

ter, wenn alle Bäume noch kahl sind. Der Frühling löst den Winter ab und alles erblüht auf den Feldern, Wiesen und in den Wäldern. Nahtlos geht es in den Sommer über, der uns mit seinen Hitzewellen ins kühle Wasser treibt. Im Herbst schliesslich bringen wir die Ernte der Feld- und Baumfrüchte ein. Die Wälder und Felder werden vom Herbst mit bunten Farben bemalt. Und dann kommt der Winter und alles beginnt wieder von vorn. Alles hat also seinen Anfang und sein Ende.

Damit das alles so nahtlos funktioniert, braucht es natürlich – so glaube ich – eine höhere Macht, die alles erschaffen hat. Wir Christen und Juden nennen sie Gott und die Muslime Allah. Viele Wissenschaftler wie zum Beispiel Kopernikus, Kepler, Newton und Einstein waren auch gläubig. Letztgenannter hat gesagt: „Gott würfelt nicht“, was bedeutet, er überlässt nichts dem Zufall.

### **Meine Theorie**

Ich habe mir Folgendes überlegt: Wenn doch alles seinen Anfang und sein Ende hat, wie wäre es, wenn das gesamte Weltall, das sich immer noch ausdehnt, sich plötzlich wieder zusammenzieht und in weiteren 13,8 Milliarden Jahren wieder eins wird, als Materie in der gleichen Dichte wie damals? Und was geschieht dann? Möglicherweise der nächste Urknall.

# Das Schöne lauert überall...

...auch einfach in einem Café, wie Klemens Dossinger zu berichten weiss.

---

Text und Bild: Klemens Dossinger

---

Im Innenraum des Cafés, wenigstens nicht frierend, mit meinem dünnen Kragenhemd, sitze ich auf einer grauen, mit Kunstleder bezogener Sitzbank. Der weiche Sitz wäre bequem, könnte ich mich auch noch anlehnen. Ein süsser Mandelgipfel mundet mit seinem kross gebackenen Zuckerguss.

Die Cappuccino Tasse streckt mir ein zwei Zentimeter dickes Schaumgebilde entgegen, als sagte es: «bestreue mich mit Zucker und löffle mich genüsslich aus!» Den Schaum im Mund zergehen lassend, schaue ich aus dem nahen Fenster, sehe wie die Sonne Menschen auf dem Vorplatz streichelt. Niemand legt jedoch seine warme Jacke ab. Manche rauchen, die von der Sonne frontal Angeschienenen kneifen ihre Augen schützend zusammen. Wohl dachten einige, bei dieser Kälte sei es unnötig, die Sonnenbrille einzupacken. Auffallend wenige halten heute ihr Smartphone in den Händen. Es wird geredet da draussen vor dem Schaufenster, gelacht und elegante Finger halten lässig die Taschen. Kaffee aus anderen Erdteilen, an dessen Herkunft wir gewöhnlich kaum noch denken, wird luxuriös konsumiert.

Hier treffen sich Rentner zum Mittagessen. Das Menü ist laut der mit Kreide angeschriebenen Tafel günstig und dazu wird London Tea Eistee angeboten. Der elegant in Schwarzweiss gekleidete Mann, der heute bedient, schwärmt einer Kundin am Nebentisch von seinen Ferien vor. In Frankreich hat er doch tatsächlich Mitte Oktober im Meer baden können. Da höre ich mit sehnsüchtig geschlossenen Augen den Atlantik rufen: «Ich würde dich sehr gerne wiedersehen. Deine Füsse würde ich

umspülen und mein Strand könnte dir mit seinem feinen Sand die Sohlen massieren.» Ich sehe mich Muscheln auflesen und die schaumigen Wellen warnen mich schelmisch vor sich selber.

Gegenüber befindet sich das Postamt. Ich kann es sehr gut am gelben Schild erkennen. Soll ich dem Atlantik einen Liebesbrief schreiben? frage ich mich.

*Lieber Ozean,  
ich habe dich wahnsinnig gerne  
und sehne mich nach dir.  
Obwohl du so kühl bist,  
will ich mich mit Haut und Haar  
in deine Wogen stürzen.  
Und wie geht es dir so?*

*Dein X*

Natürlich hat das Meer keine Adresse. Ein unwissendes Kind bin ich nicht mehr. Obwohl ich es manchmal gerne wäre, jedoch mit einem anderen Schulsystem.

Wie in Filmspots blitzen einzelne Personen auf.

Eine asiatisch aussehende Frau isst ihr Mittagmahl auf einer Parkbank. Ihre Füsse reichen nicht bis zum Boden, sie baumeln verspielt in der Luft. Sie kaut ihr Essen sehr achtsam. Halt, das ist meine eigene Interpretation.

Zwei Damen mit bunten Umhängetaschen zeigen mit ihren ganzen Armlängen in diverse Richtungen, bevor sie sich an einem ausgesuchten Tisch niederlassen.

Ein Herr bestellt sich einen Kaffee Doppelcreme, eine Betagte ordert Vermicelles zum Mitnehmen.

Ein jüngerer Mann bekommt die Antwort: «Buttergipfel gibt es nicht mehr, dafür Laugengipfel.»

Eine magere Dame, sehr reich an Gesichtsfalten, setzt sich an den gegenüberliegenden freien Tisch. In ihren Leggings mit psychedelischem Schwarzweissmuster wirkt sie elegant und modern.

Mein zweiter Cappuccino kommt nicht zur Ruhe, bis auch sein mit Schokolade bestreuter Schaum abgelöffelt ist. Vor dem Fenster verstellt mir ein vorgefahrener Lastwagen mit der Aufschrift Büromöbel die Sicht, sonst könnte ich dahinter die ankommenden und abfahrenden gelben Postbusse beobachten. Die Kopfsteinpflaster, die Strassenschilder und den Parkplatz würde ich sehen können.

Ich genieße den Luxus, nur aus Lebensfreude den Vorübergehenden zuschauen und mit ihnen leben zu können.

Derselbe Marmor wie bei uns zu Hause in der Küche ziert dieses runde Tischchen, an dem ich hier sitze. Er gefällt mir auch hier, daheim haben wir ihn selbst gewählt, also freue ich mich völlig unbeteiligt an seiner Schönheit. Es lauert überall, das Schöne. Auch das Gute.

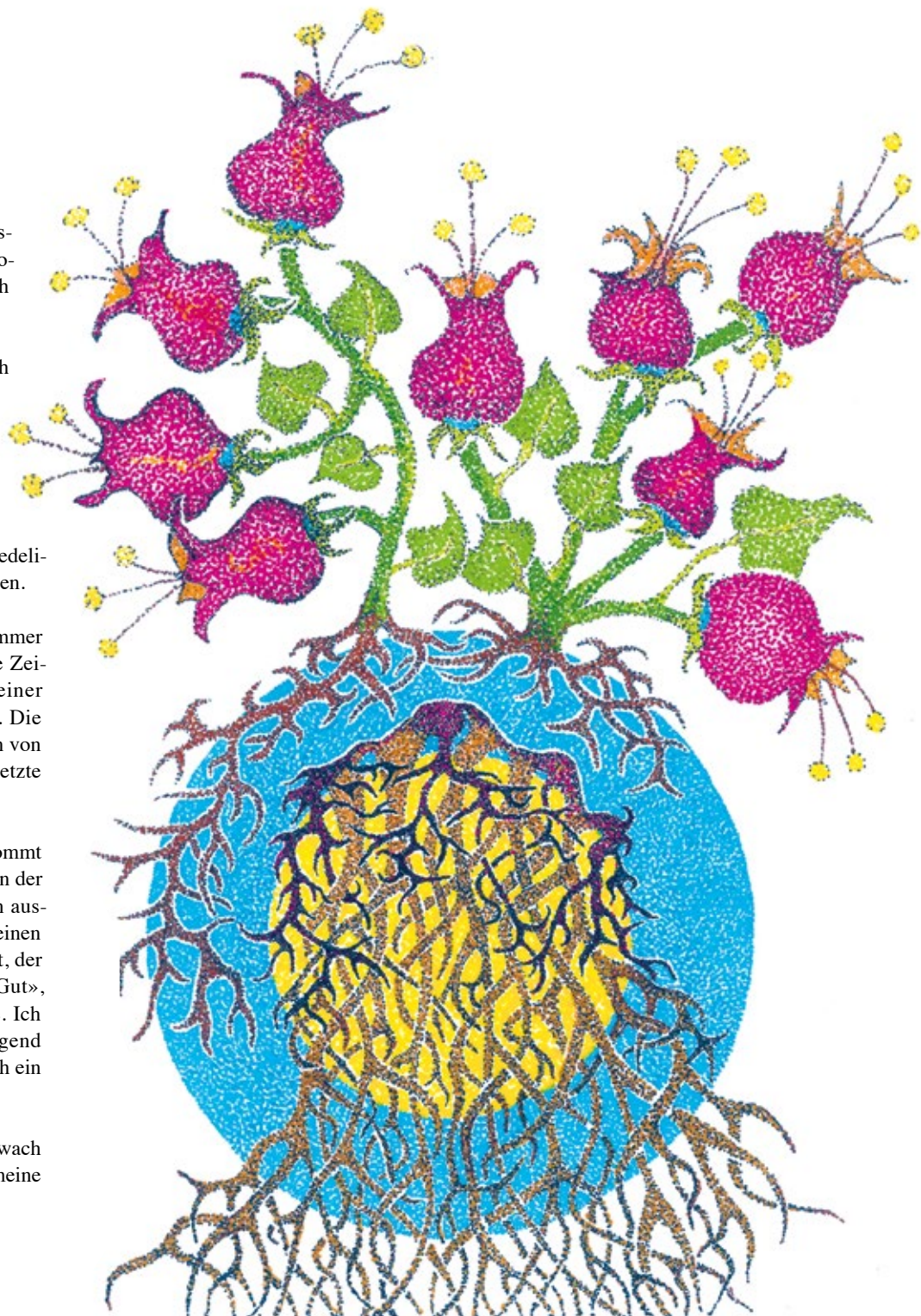
Die Faltenfrau hat den bestellten Nussgipfel verzehrt. Nun löst sie ein Sudoku. Ihre blonde Pagenfrisur passt sich spielerisch ihren Kopfneigungen an.

Ein nun doch schon sehr alter, nach vorn gebeugter Mann mit Béret zieht seinen grünen, verschlissenen Einkaufstrolley über das ratternde Kopfsteinpflaster, ist das Wägelchen der Lautsprecher. Hinter dem krummen Alten sehe ich gerade noch die psychedelischen Leggings zur Bushaltestelle hetzen.

Schräg hinter mir, ich schaue mich immer wieder dezent um, liest ein Herr die Zeitung. Er fasziniert mich wegen seiner uraltmodischen Brille auf der Nase. Die Hängetaschendamen draussen werden von einer Wespe umworben. Ist sie die Letzte in diesem Jahr?

Ein weiterer älterer Herr mit Béret kommt auf das Café zu. Halbseitengelähmt. In der gesunden rechten Hand hält er einen ausziehbaren Wanderstock. Er geht auf einen Tisch zu, an dem sein Bekannter sitzt, der fragt: «Wie geht es dir heute?» – «Gut», sagt der vom Schicksal Gezeichnete. Ich denke mir dabei: Es ist nicht zwingend erforderlich gesund zu sein, damit sich ein Mensch wohl fühlt...

Ich bezahle – und gehe verspielt und wach meinen Weg weiter, eingebunden in meine eigenen Pläne.



# Unsichtbare Helden

**Andrea Giovanni Käppeli lässt am Rheinufer seine Gedanken schweifen – und fragt sich: Wer sorgt eigentlich dafür, dass die Frachter trotz Strömung die Basler Brücken sicher passieren?**

---

*Text und Fotos: Andrea Giovanni Käppeli*

---

Während ich am Rheinufer sitze, sinniere ich oft über Freiwilligenarbeit, Peer-Arbeit oder die Leistung der Stadtreinigerinnen und -reiniger nach. Da wird viel geleistet, mit kaum Anerkennung. Es gibt viele unsichtbare Helferinnen und Helfer, manche davon empfinde ich als Helden. Während ich so sinniere, gleitet ein riesiger Frachter auf dem Rhein an mir vorbei und ich staune, wie die unfallfrei durch Basel fahren.

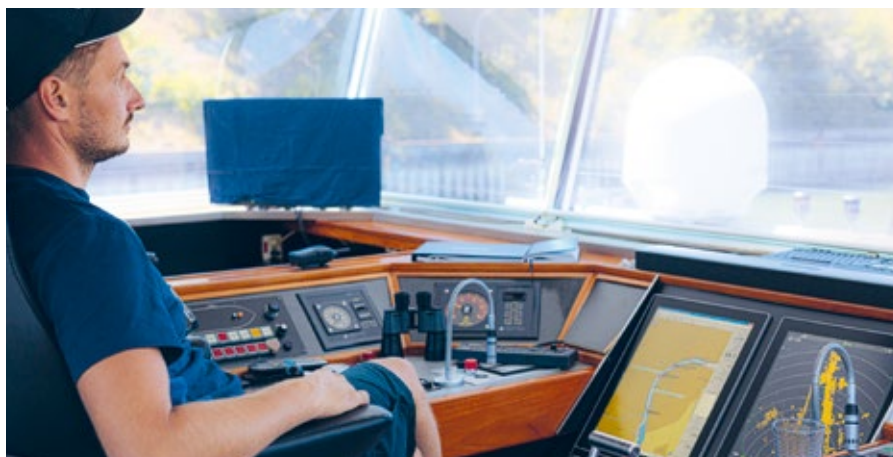
Was sind das für Menschen, die solche Kunststücke vollbringen? Ich treffe Steven Leisenberg, den ich auf der Evolutie, einem alten Frachtschiff, einer Péniche, während einer Vernissage namens «Alles im Fluss» kennenlernte. Damals wusste ich nur, dass ihm die Evolutie gehört und dass er deren Kapitän ist. Im Gespräch erfahre ich nun, dass er seit 2015 Eigentümer, Projektgründer, Inhaber der Evolutie GmbH und Allrounder rund ums Schiff ist. Mich interessiert allerdings seine hauptberufliche Tätigkeit: Er fährt pro Tag fünf bis zehn Mal mit unterschiedlichsten Frach-

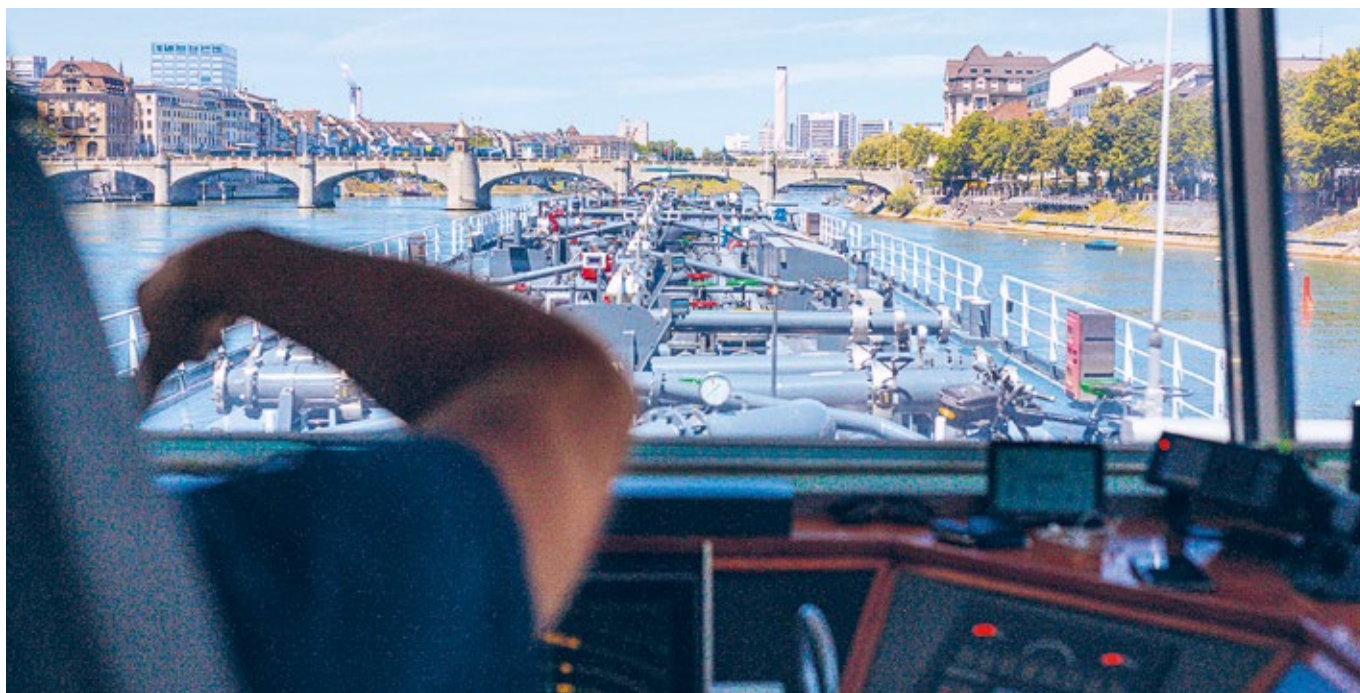
tern durch unsere Stadt. Er ist Kapitän und Schiffslotse. Ganz genau ist er Chef-Lotse bei den Schweizerischen Rheinhäfen.

Schnell wird klar, dass Steven sein Leben schon sehr früh der Binnenschifffahrt verschrieben hat. Nähe Magdeburg in Sachsenanhalt aufgewachsen, machte er eine Lehre als Binnenschiffer: Zuerst drei Jahre Lehre zum Matrosen, dann folgten zwei Jahre Ausbildung zum Steuermann ohne Patent. Mit 21 Jahren erhielt er das Elbe-Patent und fuhr als Kapitän mit einem Schubverband zwischen Hamburg und Dresden. Als er 2009 auf den Rhein wechselte, musste er wieder als Matrose ganz unten anfangen, denn jeder Fluss vergibt sein eigenes Patent. Dies erhält nur, wer an der Prüfung gezeigt hat, dass er den Fluss und seine Tücken in- und auswendig kennt. Jede Biegung, jede Strömung, jede Sandbank, jede Landmarke musste Steven benennen können, und beschreiben, wie jeweils gefahren werden muss. Chapeau!

Die Passage durch Basel kannte ich aus dem Steuerstand-Simulator. Beklemmend, wie wenig Sicht man hat. Blickt man über den Bug, ist das erste Wasser so weit weg, dass kein Wassersportler erkennbar wäre. Für die Durchfahrt unter der Mittleren Brücke muss das Steuerhaus hinuntergelassen werden, dann sieht man nur noch Himmel – und die Unterseite des Jochs.

Wir, Steven und ich, sitzen im Hafen auf einer Bank an der Sonne und reden über Gott und die Welt. Auf einmal klingelt es: Ein Schiff wartet in Birsfelden. Wir steigen auf unsere Velos und fahren los. An der Schleuse hieven wir unsere Velos auf einen fahrenden Tanker und springen selbst hinüber, rennen nach hinten, ziehen die Schuhe aus und betreten das Steuerhaus. In wenigen Sekunden muss Steven wissen, mit was für einem Schiff, mit welchen Eigenschaften er es zu tun hat und wie er es zu führen hat. Schon vor dem Birsköpfl steuert er das Schiff sicher, der Kapitän holt ihm etwas zu Trinken. Konzentrierte Stille herrscht im Steuerhaus. Kein Brummen, kein Vibrieren verrät, dass wir unterwegs sind, nur die vorbeiziehende Landschaft. Da der Tanker leer ist, liegt er nicht tief und man sieht kein Wasser, wenn man über den Bug blickt, nur die Stadt. Steven orientiert sich nach Landmarken und dem Radar. Die starke Strömung, die sehr enge Kurve, Hindernisse und die vielfältige Nutzung auch als Freizeitpark machen die Passage sehr anspruchsvoll und extreme Manöver nötig. Spielraum? Fehlanzeige. Noch mehr als sonst wird mir dabei bewusst, wie fahrlässig so mancher Rheinnutzer ist. Wenn Rheinschwimmer sich nicht an die Schwimmszonen halten, spielen sie mit





ihrem Leben, denn das Schiff kann höchstens mit dem Horn reagieren, aber niemals ausweichen. Die physikalischen Kräfte ziehen Schwimmer an und unter das Schiff. Der Rhein ist eine Oase, ein Paradies. Ohne gegenseitige Rücksichtnahme und Einhalten von Regeln kann er aber auch zu einer tödlichen Falle werden.

Unter der Wettsteinbrücke dreht Steven das Schiff scharf zum Kleinbasler Ufer hin. In Panik frage ich: «Was machst du da?» Steven sagt lächelnd: «Ich stelle das Schiff in den rechten Winkel zur Mittleren Brücke, den Rest besorgen die Fliehkräfte.» Und tatsächlich, die Fliehkraft drückt das immense Gewicht exakt unter das Tal-

Joch. Wenige Zentimeter trennen das Steuerhaus vom Joch. Diese Durchfahrt bestimmt denn auch die maximale Grösse der Rheinschiffe und damit auch die Grösse der Schleusen. Und schon kommt das nächste Manöver, unter der Johanniterbrücke hindurch, dann nach der Dreirosenbrücke steuert Steven das Ufer an, wir springen von Bord und übernehmen unsere Velos vom fahrenden Schiff, der Kapitän gibt Schub, die Schiffsschraube spritzt – und weg ist der Tanker.

Die Schiffsführer, die durch Basel fahren, waren für mich schon immer Helden! Ihre Leistung kann nicht genug gewürdigt werden. Sie ermöglichen die Versorgung der

Schweiz und Europas mit lebenswichtigen Gütern und verhüten schwerwiegende Unfälle. Nicht auszudenken, wenn ein Chemiefrachter in die Mittlere Brücke krachen würde. Der Schlepper «WILD MAA» quetscht sich auf Bergfahrt mit am Joch kratzenden Antennen unter der Mittleren Brücke hindurch... Mein Gedanke: «Wieviel Vaseline braucht es, dass der da durchflutscht...?»

Aus dem Tag mit Steven Leisenberg, dem Lotsen, kann ich sehr viel für meine Freiwilligenarbeit und meine Arbeit als Peer Psychiatrie mitnehmen. Die Begegnung hat mich noch viel mehr Demut gelehrt. Danke Steven.



«Leinen los!»

# Leben in Freiheit

**Eine Geschichte über Zuneigung und Vertrauen.**

---

*Text und Fotos: Christiana Grümayer*

---



Als ich eines Tages wieder nach Ghana kam, um dort länger Zeit zu verbringen, hatte sich vor meiner Türe eine Hündin mit ihren zwei Welpen eingerichtet. Ich hatte nicht im Sinn, mich der Hunde anzunehmen, aber es kam bald anders, als ich gedacht hatte.

Die Hündin war selbst noch jung, spielte und tollte herum mit ihren Kleinen. Sie war sehr schön, ihr Fell leuchtend weiss, ihre Bewegungen kraftvoll und geschmeidig. Es war eine Freude, sie zu beobachten. Offenbar hatte auch jemand anderer Gefallen an ihr gefunden. Eines Tages fand sich eine rote Zeichnung auf ihrem Rücken. Am nächsten Tag war sie verschwunden.

Die Hündchen trauerten. Dann schlossen sie sich mir an. Ein Männchen und ein Weibchen, ich nannte sie Doggy und Bubu. Die beiden Unzertrennlichen waren munter und drollig. Eines Tages wurden sie krank. Ich brachte sie zum Tierarzt. Dort stellte sich heraus, dass sie Zecken hatten. Der Arzt bürstete sie, und es regnete förmlich Zecken! So etwas hatte ich

noch nie gesehen! Der Arzt gab mir ein Pulver, mit dem ich die Hündchen einreiben sollte. Doggy liess sich das gefallen, Bubu wehrte sich erfolgreich. Bubu wurde krank. Sehr krank. Lähmungserscheinungen stellten sich ein, wurden langsam immer stärker. Bubu wimmerte. Der Arzt weigerte sich, sie zu erlösen. Dann wimmerte Bubu eine ganze Nacht. Doggy schmiegte sich an sie, eine Pfote auf ihrem Rücken.

Am nächsten Morgen bat ich einen Nachbarn, Bubu zu erlösen. Diesen Tag verbrachte ich mit Doggy am Strand. Als wir zurückkamen, war Bubu weg.

Von nun an waren Doggy und ich ein Herz und eine Seele. Wir unternahmen Spaziergänge in lockerer Verbundenheit: Er budelte im Sand oder tollte herum, ich suchte Muscheln oder Steine. Fremde Essensdünfte führten ihn kaum in Versuchung: Sobald ich ihn rief, kam er an meine Seite.

Dann kam die Paarungszeit. Doggy war nun gross genug. Eines Tages witterte er

ein Weibchen, nicht weit weg von uns. Doggy schaute bald zu ihr, bald zu mir, hin und her. Schliesslich leckte er kurz meine Zehen, und weg war er. Einige Tage später kam er zurück und war wieder mein treuer Begleiter.

Dann nahte die Zeit meiner Abreise. Mit Doggy oder ohne? Versuchsweise wollte ich ihm eine Leine anlegen. Aber das war er nicht gewohnt, mit Doggy ging das nicht mehr. Und eigentlich war mir klar: In Ghana, der weite Strand, und das Land ohne Zäune; in Basel, ein Leben in einer Mietwohnung, und wir beide an der Leine. Ich wusste, dass Doggys Leben in Ghana nach meiner Abreise unsicher war. Dennoch: Ein Leben in Freiheit hat in meinen Augen einen höheren Wert als ein eingetragenes Leben in Sicherheit. Ich bin sicher, dass meine Entscheidung, ihn zurückzulassen, auch in seinem Sinne war.

Als ich nach längerer Zeit wieder nach Ghana kam, war Doggy nicht mehr da.

In meiner Erinnerung ist er sehr lebendig.



«Leinen los!»

# Schnittstelle

*Wenn etwas zu Ende geht,  
dann fängt etwas Neues an.  
Es ist eine Wende,  
aus der man alles machen kann.*

*Wenn etwas Neues beginnt,  
dann gilt es, Altes loszulassen.  
Dann muss man auch erfassen,  
dass etwas wie Sand durch die Finger rinnt.*

*Jeden Tag beginnt alles aufs Neue,  
sehr dankbar bin ich dafür.  
Ich öffne dann mein Herz und meine Tür,  
lasse dieses Licht in mich immer wieder neu.*

*Ständig höre ich in mir:  
«Das Schönste kommt erst noch.»  
Dieses Zitat meiner Glaubensfreundin  
gibt mir meinen inneren Frieden doch.*

*Nur wer diesen Umstand bedenkt,  
der sein Herz zum Größten lenkt,  
wird auch verstehen können,  
dass wir uns auf IHN verlassen können.*

*Der Abschied von unserer Welt  
ist kein absolutes Ende,  
mir macht es Mut und ich bedenke,  
dass ich nicht vergänglich bin.*

*So will ich bestens vorbereitet sein,  
denn alles, was noch kommen wird,  
ist absolut mein  
und es wird mich niemand vergessen.*

*Liane von Salzen*



Dieses Gedicht, liebe Liane, hast Du uns zwei Wochen vor Deinem Hinschied zur Verfügung gestellt. Wir danken Dir für Dein langjähriges Engagement zugunsten des Selbsthilfe Magazins. Du fehlst uns.

Dein Redaktionsteam



# Leinenlos oder die Poesie des Lebens

*Sähen wir das Dunkle im  
Dunkel der Welt  
es könnte Licht werden  
und wir würden nicht  
schlachten die Gans die  
goldene Eier legt  
und der Pflug pflügte  
und die Erde schwiege  
und wir verstünden dass  
die Poesie des Lebens  
identisch ist mit  
der Poesie des Todes.*

*H. Hannah Hartmann,  
im Andenken an Liane von Salzen*



«ICH HATTE EINFACH  
KEINEN ANTRIEB MEHR UND  
AUCH KEINE MOTIVATION,  
HILFE ZU SUCHEN.»

Patientin der Erwachsenenpsychiatrie



Erschöpft und niedergeschlagen?  
Wir zeigen Ihnen Wege zu neuer Lebensqualität.



pbl.ch

**Anmeldung und Aufnahme**

Erwachsene: +41 61 553 56 56

Kinder und Jugendliche: +41 61 553 58 58

 **PSYCHIATRIE  
BASELSTADT  
BASELSTADT**  
Verstehen. Vertrauen.

Für mehr  
Lebensqualität,  
für Sie und Ihre  
Angehörigen.

 **SPITEX**  
Basel

**Ihre Hilfe und Pflege zu Hause**  
Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15  
anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch

# ANGST? ERSCHÖPFT? SCHLAFLOS?

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, kommen Sie zu uns – ohne Anmeldung und Termin. Wir sind für Sie da.



**Walk-In- & Akutambulanz im Gesundheitszentrum  
Psychiatrie** Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr  
Kornhausgasse 7, 4051 Basel, 061 325 81 81, [zdk@upk.ch](mailto:zdk@upk.ch)

**UPK** Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

## NEUES VERTRAUEN GEWINNEN



Die Entscheidung, sich in eine psychiatrische Klinik zur Behandlung zu begeben, fällt nicht leicht. Der Schritt, anzuerkennen, dass man aus eigener Kraft keinen Ausweg aus seiner Situation findet und fremde Hilfe in Anspruch nehmen muss, erfordert Mut und Überwindung.

Wenn ein Klinikaufenthalt notwendig ist, suchen sich die betroffenen Menschen einen Ort aus, an dem sie in ihrer Not ernst genommen werden und fachgerecht nach den neusten medizinischen und psychotherapeutischen Erkenntnissen behandelt werden.

Die Klinik Sonnenhalde ist eine etablierte Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit einem umfassenden stationären, teilstationären und ambulanten Angebot. Sie verfolgt das Ziel einer integrierten, ganzheitlichen und patientenzentrierten Psychiatrie, die fachliche Qualität und christliche Grundhaltung verbindet. Neben dem Angebot in Riehen, befindet sich in Reinach BL die psychiatrische Tagesklinik mit Ambulatorium Sonnenbrugg. Als eine der ersten Kliniken der Schweiz fördert die Klinik Sonnenhalde aktiv die Einbindung digitaler Therapieangebote in den Klinikalltag und eröffnet im Februar 2023 die erste Hybrid-Tagesklinik am Aeschengraben 26 in Basel.

### Behandlungsschwerpunkte der Klinik Sonnenhalde:

- Depression
- Burnout
- Bipolare Erkrankungen
- Angststörungen
- Essstörungen
- Borderlinestörungen
- Postpartale psychische Störungen.
- Bei Bedarf stationäre Aufnahme von Mutter mit Kind

**Klinik Sonnenhalde AG**  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Gänshaldenweg 28  
4125 Riehen

Telefon +41 61 645 46 46  
Fax +41 61 645 46 00  
[info@sonnenhalde.ch](mailto:info@sonnenhalde.ch)  
[www.sonnenhalde.ch](http://www.sonnenhalde.ch)

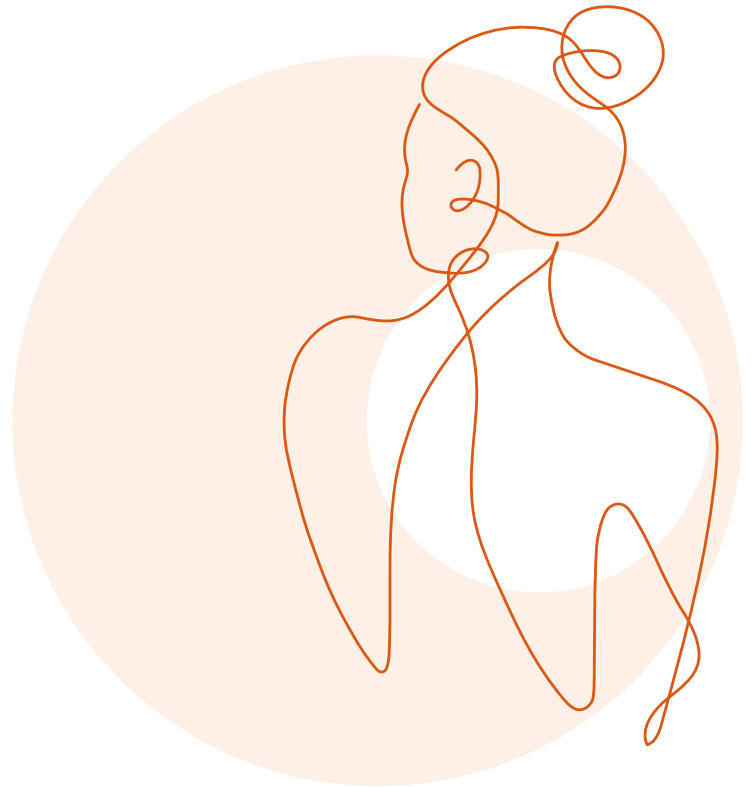
  
**SONNENHALDE**  
KLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

Brustzentrum Basel

**bethesda**  
SPITAL

**Wo Sie individuell betreut  
und interdisziplinär  
behandelt werden.**

Willkommen im  
Brustzentrum Basel  
Bethesda Spital.



+41 61 315 23 80

[brustzentrum-basel.ch](http://brustzentrum-basel.ch)



  
**KLINIK SCHÜTZEN**  
Rheinfelden

## Aufmerksam und kompetent.

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz.

Ein gut eingespieltes, interprofessionelles Team mit hochqualifizierten Fachkräften verbindet Medizin, Pflege, Therapie und Hotellerie auf höchstem Niveau.

In einem wohlwollenden und motivierenden Behandlungsumfeld erleben die Patientinnen und Patienten eine aufmerksame und kompetente Begleitung und Betreuung auf dem Weg zur nachhaltigen Gesundheit.

Member of  
**THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS**  
Best in class.

**Klinik Schützen Rheinfelden**

**Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie**

Bahnhofstrasse 19 | CH-4310 Rheinfelden

T 061 836 26 26 | [info@klinikschoetzen.ch](mailto:info@klinikschoetzen.ch) | [klinikschoetzen.ch](http://klinikschoetzen.ch)



Informationen, Raum und Zeit

## Für chronisch Kranke, Angehörige und Interessierte

Das **Begegnungszentrum CURA** unterstützt Betroffene mit einem niederschweligen, breiten sozialtherapeutischen Angebot für Körper, Geist und Seele.

**Walk-in** (ohne Voranmeldung)  
Montag bis Freitag, 10.00 – 17.00 Uhr  
Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel,  
Telefon +41 79 899 80 75

**Sämtliche Veranstaltungen unter**  
[www.begegnungszentrum-cura.ch](http://www.begegnungszentrum-cura.ch)



## WARM WERDEN. AUCH ZUHAUSE.

Heizen mit erneuerbarer Energie aus Basel.  
Zusammen mit uns. **iwb.ch**

von natur aus  
klimafreundlich **iwb**

## Möchten Sie weitere Selbsthilfe Magazine bestellen?



- Ich bestelle \_\_\_\_\_ Exemplare des Selbsthilfe Magazins 2023 für CHF 5.–/Ex. (exkl. Versandkosten)
- Ich werde Mitglied des Vereins Selbsthilfe und erhalte das Selbsthilfe Magazin fortan automatisch jährlich.  
Einzelmitglied CHF 30.–, Familien oder Selbsthilfegruppen CHF 40.–,  
Gönner-/Kollektivmitglied CHF 120.–

Name/Vorname

Institution

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Unterschrift

Bitte einsenden an: Zentrum Selbsthilfe,  
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel  
oder an: [mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)



# Neu gegründete Selbsthilfegruppen

## Einsame junge Menschen

Du würdest gerne neue Menschen kennenlernen, hast jedoch keine Zeit oder findest niemanden?

Möglicherweise bist Du zu schüchtern, um Menschen anzusprechen?

Du bist zwischen 25 und 40 Jahre alt?

Dann bist Du in unserer Gruppe «Einsame junge Menschen» genau richtig.

In dieser können wir uns kennenlernen, uns über die aktuelle Lebenssituation austauschen und Lösungen finden. In gemütlicher Atmosphäre, z.B. bei einem Ausflug, Spaziergang oder auch online.

Siehe Seite 41

## Kaufsucht

Wenn Du zu viel und zu oft kaufst.

In der Gruppe reden wir darüber. Wir reden über Gründe, Gefühle und Folgen. Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns über das aus, was der Drang zu kaufen mit uns macht, wie er uns und unser Leben verändert. Wir wollen die Gründe für dieses Verhalten erkennen und die Folgen verdeutlichen.

Siehe Seite 47

## Borderline

Betroffene tauschen Erfahrungen und Themen rund um das Thema Borderline aus.

Gemeinsam lässt sich Erlebtes anders akzeptieren und Vertrauen finden.

Siehe Seite 35

## Angehörige von Menschen mit Borderline

In der Gruppe tauschen sich Angehörige aus, welche im nächsten Umfeld eine Person mit der Emotional Instabilen Persönlichkeitsstörung Typ Borderline haben. Im Fokus stehen Offenheit, Verständnis füreinander und die individuellen Situationen sowie die Unterstützung von Angehörigen zu Angehörigen durch den Austausch in der Gruppe.

Siehe Seite 35

## Erwachsene Kinder von Borderline-Eltern

Hast Du auch eine Kindheit mit Borderline-Eltern erlebt und hast heute Mühe, Dich im Leben zurechtzufinden? Wir haben die Selbsthilfegruppe gegründet, um einen sicheren Ort zu schaffen, an dem Du nicht immer nur stark sein musst und um uns gegenseitig ein offenes Ohr zu schenken.

Siehe Seite 36

## CoDA – Anonyme Co-Abhängige

Bei CoDA kommen wir zusammen, in dem Bemühen, in unseren Beziehungen Freiheit und Frieden zu finden. Wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hatte. Wir wollen diesem unnötigen Leiden ein Ende setzen.

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben – unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und gut für uns zu sorgen.

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der 12 Schritte.

Siehe Seite 37

## Soziale Ängste

Hast Du soziale Ängste?

Du empfindest in Begegnungen und Gesprächen mit Menschen Unwohlsein, weil Du dich beobachtet und bewertet fühlst. Du bist innerlich verkrampft, gelähmt und blockiert.

In dieser Gruppe darfst Du so sein, wie Du bist und Dich fühlst. In einer Atmosphäre des Angenommenseins, der Toleranz und des Verständnisses versuchen wir gemeinsam, einander zu ermutigen, kleine Schritte zu wagen, uns zu öffnen und Strategien zur Bewältigung unserer Kontakthemmung zu finden.

Siehe Seite 59

## Mit yogischem Denken zum achtsamen Lebensstil

Du möchtest Dich mit yogisch gesinnten Menschen über Wege zu einem achtsamen Leben und Handeln austauschen und gewonnene Erkenntnisse in Deinen Alltag integrieren? Du möchtest dabei einen yogischen Blickwinkel einnehmen?

In der Gruppe lernen wir uns selbst und unsere Themen kennen und setzen uns mit yogischen Denkweisen auseinander. Wir stärken unseren Umgang mit äusseren Situationen und inneren Prozessen. Wir wollen unsere Lösungen entwickeln.

Siehe Seite 48

# Selbsthilfegruppen im Aufbau

## Diabetes Typ 1, junge Betroffene

Nimmt Dein Diabetes auch einen grossen Teil in Deinem Leben ein?

Fühlst Du Dich manchmal unfrei oder erschöpft durch die ständige Selbstkontrolle?

Machen Dir Gedanken über allfällige Spätfolgen grosse Sorgen und beeinflussen deswegen Deine Entscheidungen im Jetzt und für die Zukunft?

Bist Du zwischen 18 und 40 Jahre alt, berufstätig oder in Ausbildung, lebst vielleicht in einer Partnerschaft oder hast sogar eine eigene Familie?

Dann suchen wir genau Dich, um gemeinsam in der Gruppe Zuversicht und Mut zu schöpfen.

## Psychosomatische Beschwerden

Wenn Psyche und Körper Signale senden, welche Ärztinnen und Ärzte keiner klaren Diagnose zuordnen können.

Leidest Du schon länger oder wiederkehrend unter Symptomen, deren Ursprung eine Ärztin oder ein Arzt nicht klar zuordnen respektive diagnostizieren kann?

Investierst Du viel Zeit, um Deine Symptome im Griff zu behalten oder die Ursache für Deine Symptome zu finden?

Bist Du es leid, lediglich mit der Symptombehandlung abgefertigt zu werden?

Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe!

## ADHS im Erwachsenenalter

Hast Du eine ADHS-Diagnose oder vermutest Du, Du könntest davon betroffen sein? Bist Du häufig getrieben, vergesslich, zerstreut, impulsiv? Aber vielleicht auch kreativ, sprunghaft, chaotisch?

In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über Herausforderungen und hilfreiche Strategien aus. Gemeinsam möchten wir mehr über die Facetten von ADHS lernen, um einen besseren Umgang damit zu finden. So stärken wir auch Selbstwert und Gesundheit.

Ausserdem bekräftigen wir uns in unseren positiven und originellen Fähigkeiten, denn davon haben wir eine Menge!

Melde Dich bei uns, wir freuen uns auf Dich.

## Tiertrauer

Hast Du ein geliebtes Tier verloren?

Brauchst Du Hilfe, um besser Abschied nehmen zu können und Deine ganz persönliche Trauer zu bewältigen?

Plagen Dich allenfalls Schuldgefühle, weil das Tier verunfallt ist oder eingeschlafert werden musste?

Dann bist Du bei dieser Selbsthilfegruppe genau richtig!

## Angehörige von Querdenkenden

Haben auch Sie die Erfahrung gemacht, dass im Familien- oder Freundeskreis die Weltanschauungen auseinanderdriften?

Wissen Sie nicht, wie Sie mit verhärteten Fronten und gegenseitigem Unverständnis umgehen sollen? Kennen Sie die Einsamkeit und Trauer, die nach einem Streit oder nach einem Kontaktabbruch entstehen?

Viele Menschen machen zurzeit solche Erfahrungen und ringen um Wege, wie sie auf querdenkende Familienmitglieder oder Freunde reagieren sollen.

In der Selbsthilfegruppe möchten wir unsere Erfahrungen teilen und uns gegenseitig bestärken, in diesen Konflikten selbstbewusst und zugleich offen und friedvoll zu sein.

Melden Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

## Posttraumatische Belastungsstörung

Wurde bei Dir eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS / KPTBS) diagnostiziert?

- Bist Du auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema?
- Möchtest Du Dich darüber austauschen und mitdiskutieren?
- Willst Du aktiv an einer Selbsthilfegruppe mitwirken und mitgestalten?

Wir möchten zum Thema «Posttraumatische Belastungsstörung» eine Selbsthilfegruppe gründen. In dieser können wir neue Menschen kennenlernen, uns über die aktuelle Lebenssituation austauschen und gemeinsam Lösungen finden. Wir unterstützen uns in der Gruppe und finden zu neuen Perspektiven.

## Angst und Depression

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die wissen, was es bedeutet, mit Angst und Depressionen zu leben. Wir fühlen uns in unserer Lebensqualität eingeschränkt und glauben aber, dass der Austausch unter Gleichgesinnten hilft. Darum suchen wir Dich zur Ergänzung unserer Selbsthilfegruppe.

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Angst leben und umgehen zu können.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

## Postpartale Depression

Gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch im Bereich der Postpartalen Depression.

Wir sind eine Gruppe, die weiss, wie es sich anfühlt, die Fassade der glücklichen Mutter/des glücklichen Vaters aufrechtzuerhalten. Wir fühlen uns in unserer neuen Rolle eingeschränkt.

Das Ziel dieser Gruppe ist es, sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre zwischen Personen mit Postpartaler Depression und ehemals Betroffenen auszutauschen.

Wir helfen einander. Du bist nicht allein.

## Kuckuckskinder

Kuckuckskinder und Betroffene, genetische und soziale Väter:

- Bist Du auch betroffen von diesem Tabuthema?
- Bist Du auch die Hauptperson des aufgefliegenen Familiengeheimnisses?
- Bist Du auch «Kind» von zwei Vätern – einem «Papi» und einem biologischen Erzeuger?
- Bist Du der genetische Vater und Dein Kind wurde Dir jahrelang vorenthalten?
- Bist Du der soziale Vater und hast ein Kind grossgezogen, welches nicht dein Eigenes ist?

In der Gruppe wollen wir die vielfältigen Erfahrungen austauschen und suchen im Gespräch einen individuellen Umgang mit der Situation. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, stärken und Mut machen, uns diesem Lebensthema zu stellen und einen positiven Umgang damit zu finden.

Du bist herzlich willkommen!

## Männer, die auch Männer lieben

Gesprächsgruppe für schwule und bisexuelle Männer, ab Mitte 20, in einem geschützten Rahmen.

Wir wollen eine kollegial organisierte Gruppe von Männern werden, welche sich regelmässig treffen und sich gegenseitig unterstützen, ernst nehmen und Raum geben, die eigenen Wahrheiten auszusprechen, ohne Angst haben zu müssen, dafür bewertet zu werden.

Wir tauschen uns zu allen offenen Fragen und Anliegen aus, um den Mut zu finden, eigene Ängste zu überwinden und angemessene Schritte auf dem eigenen Weg zu gehen. Dabei nutzen wir die Ressourcen der teilnehmenden Männer: ihre Anteilnahme, ihre Erfahrungen, ihre kreativen Ideen, mit einer Situation umzugehen.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

## Angehörige von trans Menschen

Hat Dir ein nahestehender Mensch anvertraut, trans zu sein? Dann beginnt auch für Dich als Angehörige:r ein neuer Weg.

Vielleicht hast auch Du viele Fragen und Sorgen: Wie kann ich mit dem Trans-Sein umgehen und wie kann ich den mir nahestehenden trans Menschen am besten unterstützen? Was bedeutet dessen Trans-Sein für mein Leben, z.B. wenn ich als Elternteil keine Tochter mehr habe, sondern auf einmal einen Sohn?

In unserer Gruppe bist Du herzlich willkommen, Dich mit anderen Eltern, Geschwistern, Partner:innen usw. von trans Menschen auszutauschen. Hier kannst Du zusammen mit anderen Angehörigen Deine Fragen besprechen, Sorgen und Freuden teilen, Tipps und Informationen austauschen sowie Kontakte knüpfen.

## Psychische und physische Gewalt (Frauengruppe)

Gemeinsam sprechen wir über diese Themen und tauschen Erfahrungen aus. Die Selbsthilfegruppe soll ein sicherer Ort für betroffene Frauen sein, wo Ermutigung und Unterstützung möglich sind. Betroffene Frauen, die den Weg in ein freies Leben zurückgefunden haben, können in dieser Gruppe davon berichten und andere unterstützen.

Wenn dich dieses Thema betrifft und du es in einem gemeinsamen Austausch verarbeiten möchtest, dann melde dich telefonisch beim Zentrum Selbsthilfe.



# «Jede in ihrem eigenen Tempo.»

**Barbara Kundert erzählt, wie sich das Leben nach einer Brustkrebs-  
erkrankung verändert – und wie die Selbsthilfegruppen des Vereins  
TAVOLA ROSA BASEL Unterstützung leisten.**

---

*Text: Barbara Kundert*

---

Die Onkologin sagt: «Sie sind gesund!»  
Was nun? Wie weiter? Familie, Gesellschaft und Arbeitgebende erwarten und erhoffen, dass alles so weitergeht wie vor der Diagnose: «Komm schon, du hast es geschafft!»

Leider ist nichts wie früher: Wir haben Narben, haben eventuell keinen Job, keinen Partner mehr, sind dauernd müde, Schmerzen in den Gliedern, Menopause, Haare wachsen viel zu langsam, etc.

Die Krankheit hat uns verändert.

Jetzt kann Selbsthilfe helfen. Im Kreis von anderen Betroffenen muss man nicht stark sein, man kann die Perücke ablegen. Jede in ihrem eigenen Tempo. Man wird verstanden, ohne dass jemand urteilt.

Der Non-Profit-Verein TAVOLA ROSA BASEL wirkt im Kleinen und schafft mit gemeinsamen Treffen und Spaziergängen ein lokales Angebot, wo Austausch und Verstandenwerden im Zentrum stehen. TAVOLA ROSA versucht aufzufangen und einer allfälligen Isolation vorzugreifen. Sie bietet Unterstützung auf dem Weg, mit Krebs zu leben. Den Betroffenen, die noch in Therapie sind, bieten die Treffen eine Pause vom Krebsalltag, die eigene Geschichte erhält eine Stimme, die Geschichten der anderen werden gehört. Begleitung, Beziehungsaufbau mit dem «Brustkrebs-Oekosystem» in der Region. Hilfe zur Selbsthilfe – ein Engagement von Betroffenen für Betroffene.

TAVOLA ROSA hat ein breites Angebot an Aktivitäten. Der Bewegung wird viel

Bedeutung zugeschrieben. Sie steigert das Wohlbefinden und stärkt das Gemeinschaftsgefühl: Tango, Frauenlauf, Spaziergänge, Wanderungen, Kneippen...

Betroffene helfen sich gegenseitig, begleiten sich bei Bedarf zu Arztterminen, zum Perückenkauf oder zum gemeinsamen Rheinschwimmen.

TAVOLA ROSA «YOUNG» ist eine Austauschgruppe für jüngere Betroffene, welche sich in anderen Lebenssituationen befinden und deren Bedürfnisse und Problemstellungen sich von denen älterer Frauen unterscheiden.

TAVOLA ROSA BASEL kooperiert mit dem Tumorzentrum (Universitätsspital Basel) sowie den lokalen Selbsthilfezentren. Eine weitere Kooperation mit dem Brustzentrum Bethesda ist in Ausarbeitung. Diese Kooperationen sind sehr wichtig, denn sowohl Patientinnen als auch ihre Angehörigen werden durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen darin bestärkt, die eigene Gesundheitskompetenz zu fördern.

Alle Vorstandsmitglieder von TAVOLA ROSA BASEL engagieren sich aus Überzeugung und ehrenamtlich. Informationen zu Angeboten und zum Verein finden Sie auf der Webseite [www.tavola-rosa.ch](http://www.tavola-rosa.ch).

## Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Magazin vorstellen?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:  
Tel. 061 689 90 90 oder  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

# «Es lohnt sich, die Selbsthilfe auszuprobieren.»

**Von der Betroffenen hin zur Initiantin bis zum Gruppenmitglied:  
Margit erzählt von ihrem Weg zur Selbsthilfegruppe  
«Kauflust und Kauffrust».**

---

Interview: Boris Treyer

---

## **Wie hast du zur Selbsthilfe gefunden?**

Margit: Ja..., ich bin seit einigen Jahren sehr erfolgreich im Kaufen. Das heisst – ich habe es jetzt positiv ausgedrückt – ich kaufe recht viel, vor allen Dingen Bekleidung. Da bin ich irgendwann zum Punkt gekommen, dieses Kaufverhalten einzuschränken – und zwar im Austausch mit anderen Betroffenen, auf dem gemeinsamen Weg der Selbsthilfe. So habe ich, einfach über das Internet, zum Zentrum Selbsthilfe gefunden.

## **Was hat dich bewogen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?**

Es gab schlicht keine. Und ich war eben motiviert, eine solche zum Thema «Kauflust und Kauffrust» zu gründen, in Zusammenarbeit mit dem Berater vom Zentrum Selbsthilfe. Wir haben dann gemeinsam den Ablauf angeschaut: Eine Betroffene – in diesem Fall eben ich – hat die Aufgabe, einen Flyer zu erstellen, der an ausgewählte Adressen versendet wird, im Sinne von: wer könnte noch mitmachen wollen? Die Akquise war, wie das oft ist, nicht gleich so erfolgreich. Im Verlauf einiger Monate haben sich dann doch genug Menschen gemeldet, um die Gruppe tatsächlich starten zu können.

## **Wie hast du die Gruppengründung erlebt?**

Natürlich haben wir zu Beginn etwas «gefremdelt», aber das hat sich bald gelegt: Insgesamt war rasch das Gefühl da, in einer wohlwollenden, verständnisvollen Gruppe sein zu dürfen. Dazu habe ich auch die Begleitung durch das Zentrum Selbsthilfe als hilfreich erlebt; hier besteht ein professioneller Rahmen für die Selbsthilfe.

## **Wie hast du dann den Rollenwechsel erlebt, von der Initiantin zum Gruppenmitglied?**

Das war ein Erlebnis für mich, das ich so nicht kannte, da ich beruflich selbst Menschen gecoacht habe – und nun Betroffene in einer Gruppe bin. Zu Beginn war ich etwas zweifelnd, ob ich mich aus der alten Berufsrolle lösen kann. In den Gruppensitzungen ist es mir aber sehr gut gelungen, in die neue Rolle als Gruppenmitglied zu finden, die ich als bereichernd erlebe.

## **Was schätzt du an der Gruppe und euren Treffen?**

Ich schätze die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich offen zu zeigen, in ihrer persönlichen Thematik, jenseits von gesellschaftlichem Statusdenken. Das schweisst zusammen, es entsteht ein Wir-Gefühl. So kommen wir gemeinsam voran, zu unserem Thema.

*Deshalb, Appell an alle Betroffenen:  
Es lohnt sich, die Selbsthilfe auszuprobieren!*

## **Wo liegen für dich die Grenzen der Selbsthilfe?**

Je länger wir uns treffen, desto deutlicher werden auch die Unterschiede in der Betroffenheit. Bei stärkerer, langjähriger Belastung empfiehlt sich aus meiner Sicht eine therapeutische Begleitung. In jedem Fall schlägt die Selbsthilfe Brücken.

## **Wie siehst du die Zukunft der Gruppe?**

Ich wünsche mir, dass es so weiter geht, in der positiven Entwicklung der Gruppe. Dass wir darüber hinaus Strukturen aufbauen können, die uns wachsen lassen, uns weitere Erfahrungen und Einsichten gewinnen lassen.

*Lernen an sich und an Anderen – darum geht es im Grunde, auch in der Selbsthilfe.*

# Die Selbsthilfegruppen der Region Basel

Rund 170 Selbsthilfegruppen zu 90 Themen. Fragen Sie bei uns nach, wenn Sie Ihr Thema nicht auf der Liste finden. Wir beraten Sie gerne zu den Selbsthilfegruppen, zur schweizweiten Vernetzung bei seltenen Themen und zu fachgeleiteten Angeboten.

Betroffenengruppen	
Achalasie	28
AD(H)S	28
Adipositas	29
Adoption	29
Alkoholismus	29
Alleinerziehend	31
Alter	32
Amyotrophe Lateralsklerose	32
Aphasie	33
Arbeitslosigkeit	33
Armut	33
Asperger-Syndrom	34
Bipolare Störung	35
Borderline	35
Brustkrebs	36
Cerebralparese	36
Chronische Schmerzen	37
Co-Abhängigkeit	37
Cystische Fibrose	37
Depressionen	38
Diabetes	39
Diskushernie	39
Drogenabhängigkeit	40
Dystonie	40
Einsamkeit	41
Emotionale Gesundheit	41
Endometriose	41
Epilepsie	42
Essstörungen	42
Fibromyalgie	43
Freizeit/Treffen	43
Gastrointestinaler Stromatumor	44
Herzkrankungen	44
Hirnverletzung/Hirnschlag	44
Hochsensibilität	45
Homosexualität	45
Huntington-Krankheit	46
Kaufsucht	47
Kehlkopf-Resektion	47
Lebenskrise	48
Leukämie	48
Lichen Sclerosus	48
Lipödem	49
Lungenkrebs	49
Lyme Borreliose	49

Lymphom	50
Magenbypass/Schlauchmagen	50
Messies	50
Migräne	51
Morbus Bechterew	51
Morbus Crohn	51
Morbus Parkinson	52
Morbus Sudeck	52
Multiple Sklerose	52
Multiples Myelom	53
Osteoporose	54
Politische Selbstvertretung	54
Polyneuropathie	54
Posttraumatische Störungen	55
Prokrastination	55
Psoriasis	55
Psychische Erkrankungen	56
Rheumatische-Erkrankungen	56
Rheumatoide Arthritis	57
Schizophrenie	57
Schlafapnoe	57
Sexabhängigkeit	58
Sexueller Missbrauch	58
Sjögren-Syndrom	59
Soziale Phobien	59
Spina Bifida	60
Stoma	60
Stottern	60
Tinnitus	61
Tod/Trauer/Verlust	62
Transidentität	62
Trennung/Scheidung	63
Vaskulitis	64
Verwitwet	64
Vitiligo	65
Zöliakie	65
Zwangsstörungen	65

Angehörigengruppen	
AD(H)S	28
Alkoholismus	29
Allergien	32
Amyotrophe Lateralsklerose	32
Aphasie	33
Asperger-Syndrom	34
Autismus	34
Borderline	35
Cerebralparese	36
Cystische Fibrose	37
Depressionen	39
Diabetes	39
Drogenabhängigkeit	40
Dystonie	40
Essstörungen	42
Gastrointestinaler Stromatumor	44
Hirnverletzung/Hirnschlag	44
Huntington-Krankheit	46
Hypakusis	46
Intensiv-Kids	46
Kehlkopf-Resektion	47
Krebs	47
Leukämie	48
Lichen Sclerosus	48
Lungenkrebs	49
Lyme Borreliose	49
Lymphom	50
Magenbypass/Schlauchmagen	50
Morbus Parkinson	52
Multiples Myelom	53
Muskeldystrophie	53
Narzissmus	53
Psoriasis	55
Psychische Erkrankungen	56
Rheumatische-Erkrankungen	56
Schlafapnoe	57
Schule	58
Sexueller Missbrauch	59
Spina Bifida	60
Stottern	60
Suizid	61
Tod/Trauer/Verlust	62
Trisomie 21	63
Vitiligo	65
Zöliakie	65

**Immer aktuell!**

Scannen Sie unseren QR-Code für die Suche nach einer Selbsthilfegruppe.



## Achalasie

**Betroffene**

### Achalasie

Wir reden zusammen, tauschen Behandlungsmethoden sowie Tipps und Kniffe aus, die das Leben mit dieser Krankheit etwas leichter machen. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen.

Definition der Achalasie: Als Achalasie wird generell eine Funktionsstörung jener Anteile der glatten Muskulatur von Hohlorganen bezeichnet, die eine Verschlussfunktion ausüben. Im Allgemeinen wird damit die Unfähigkeit des unteren Ösophagusphinkters bezeichnet, sich für den Durchtritt eines Bissens in den Magen ausreichend zu öffnen, wobei allerdings auch die Motilität der gesamten Speiseröhre gestört sein kann.

**Website:** [www.achalasie.de](http://www.achalasie.de)

**Ort:** Muttenz

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** einmal jährlich, sonst lockere Kontakte

**Kontaktperson:** Iris Lang, 061 461 29 50

## AD(H)S

**Betroffene**

### ADHS im Erwachsenenalter

Hast du eine ADHS-Diagnose oder vermutest du, du könntest davon betroffen sein? Bist du häufig getrieben, vergesslich, zerstreut, impulsiv? Aber vielleicht auch kreativ, sprunghaft, chaotisch?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wirkt sich auf nahezu alle Lebensbereiche aus: Beruf, Partnerschaft, Bewältigung des Alltags. Ideen und Projekte bleiben oft Träumerei, weil Umsetzung Schwierigkeiten bereitet und vieles aufgeschoben wird. In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über Herausforderungen und hilfreiche Strategien aus. Gemeinsam möchten wir mehr über die Facetten von ADHS lernen, um einen besseren Umgang damit zu finden. So stärken wir auch Selbstwert und Gesundheit. Ausserdem bekräftigen wir uns in unseren positiven und originellen Fähigkeiten, denn davon haben wir eine Menge!

Melde dich bei uns, wir freuen uns auf dich.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Angehörige & Betroffene**

### elpos Nordwestschweiz – Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS/ADS und selbstbetroffene Erwachsene (9 Gruppen)

Die regionalen Selbsthilfegruppen setzen sich aus betroffenen Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS/ADS und selbstbetroffenen Erwachsenen zusammen.

Sie tauschen sich in vertrauensvoller Atmosphäre gegenseitig aus und besprechen Fragen zu ihren Themen. Die Gruppenmitglieder treffen sich regelmässig einmal im Monat.

Die Selbsthilfegruppe in Reinach ist eine Gruppe für Väter mit ADS/ADHS-Kindern und die Gruppe in Basel ist für erwachsene Betroffene. Ausserdem haben wir eine überregionale Online-Gruppe für Eltern von ADS/ADHS-betroffenen Kindern und Jugendlichen und eine sich im Aufbau befindende Online-Gruppe für Partnerinnen und Partnern von ADS/ADHS-Betroffenen.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Es ist möglich, einen «Schnupperabend» zu besuchen. Die feste Teilnahme in den Gruppen ist mit einer Mitgliedschaft bei der ADHS-Organisation elpos Nordwestschweiz verbunden.

**Website:** [www.elposnordwest.ch](http://www.elposnordwest.ch)

**Ort:** Basel, Reinach, Laufen, Sissach, Rheinfelden, Küttigen, Aarau, Bremgarten, Muhen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Siehe Webseite

**Kontaktperson:** Anita Jung Strub, 061 302 20 66

## Adipositas

**Betroffene**

### Übergewicht/Magenoperation

Wir sind oder waren übergewichtig und kennen die Alltagsprobleme, die das Leben mit Übergewicht mit sich bringt.

Operationsinteressierte können in der Gruppe mit Menschen ins Gespräch kommen, welche diesen Schritt bereits gemacht haben. Bereits Operierte können den Austausch untereinander pflegen und sich gegenseitig unterstützen. Wer sich einfach mit anderen Betroffenen austauschen möchte, ohne dass eine Operation in Frage kommt, findet bei uns ebenfalls Platz und Raum.

Wir haben Verständnis füreinander. Sind wir doch alle schon oft genug verurteilt und beurteilt worden für das, was wir sind oder eben nicht sind. Die Gruppe soll uns die Möglichkeit bieten, so zu sein wie wir sind. Wir schaffen gemeinsam eine lebhaft und offene Plattform für Kommunikation und Austausch.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Vanessa, 079 344 86 88

## Adoption

**Betroffene**

### Adoptierte Erwachsene

Wer bin ich? Woher komme ich? Warum ich? Beschäftigen Dich diese Fragen auch so sehr, dass Du mehr darüber erfahren möchtest? Bist Du adoptiert? Kennst Du Deine leiblichen Eltern? Weshalb wurdest Du weggegeben?

Gemeinsam wollen wir uns über unsere «besondere» Lebensbiographie austauschen und über Erfahrungen zu diversen Themen miteinander sprechen. Unkompliziert, offen, mit Verständnis und strikter Diskretion. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 19.00 Uhr, letzter Donnerstag im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Alkoholismus

**Betroffene**

### AA Anonyme Alkoholiker (Englisch/Deutsch)

AA bietet Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Alkoholproblemen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. In Basel und Region gibt es täglich ein oder mehrere AA-Gruppenmeetings, an denen ausschliesslich Betroffene teilnehmen.

**Website:** [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage, Telefon oder Website

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 885

**Zusätzliche Angaben:** Offene Info für Betroffene und Angehörige, Donnerstag, 19.00–ca. 20.00 Uhr im Café der offenen Kirche Elisabethen.

**Angehörige**

### Al-Anon/Alateen (Englisch/Deutsch)

Schwesterorganisation der AA.

Angehörige und Freund/innen von Leuten/Familien mit einem Alkoholproblem.

Ohne Fachperson, anonyme, konfessionell unabhängige Selbsthilfegruppen.

**Website:** [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), [www.alateen.ch](http://www.alateen.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage, Telefon oder Website

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 843

**Zusätzliche Angaben:** Mehrere Gruppen in Basel sowie eine Gruppe in Lörrach.

**Betroffene**

**Alkohol-Abstinenzorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer**

Die abstinentorientierte Gesprächsgruppe eignet sich für betroffene Frauen und Männer mit einer gewissen Therapie- oder Gruppenerfahrung und Stabilität, welche ihre Abstinenz aufrecht erhalten und sich weiter mit ihrer Alkoholproblematik in einer Selbsthilfegruppe auseinandersetzen wollen.

Teilnahmebedingungen:

- Offenheit und Mut zur Auseinandersetzung mit der Suchtproblematik und der aktuellen Lebenssituation.
- Nüchternheit an den Gruppenabenden.
- Einhaltung der Schweigepflicht gegenüber Dritten ausserhalb der Gruppe.
- Vorgespräch mit Kontaktperson.

**Website:** [mituns.ch/de](http://mituns.ch/de)

**Ort:** Münchenstein

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 18.00–19.30 Uhr, alle 2 Wochen

**Kontaktperson:** Bruno Scopel, 061 411 06 66 (Stiftung Blaues Kreuz/MUSUB beider Basel)

**Betroffene**

**Erwachsene Kinder von Alkoholikern bzw. aus dysfunktionalen Familien (ACA/AcoA)**

ACA Basel richtet sich an Menschen, welche als Kinder emotionale, physische, verbale oder sexuelle Gewalt oder Vernachlässigung und Unterlassung erfahren haben, deren Auswirkungen sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen und die ihr Herz, ihre Seele und ihr Leben davon heilen möchten.

Dazu gehören neben den vielfältigen Formen der Gewalt z.B. auch Liebesentzug von Seiten der Eltern, Vernachlässigung, früher Tod eines Elternteils, Aufwachsen in einer Pflegefamilie oder ein abwesender oder süchtiger Elternteil.

Im Rahmen eines 12 Schritte Programms, welches selbständig und unabhängig von der Gruppe erarbeitet wird, bietet ACA einen sicheren und verbindlichen Rahmen, um aus den alten Verletzungen herauszuwachsen.

Die Treffen finden online via Zoom statt. Anmeldungen unter: [aca-basel@gmx.ch](mailto:aca-basel@gmx.ch)

**Website:** [erwachsenekinder.org](http://erwachsenekinder.org)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Sonntag, 20.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** ACA Basel

**Betroffene**

**IOGT**

Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Alkoholproblemen.

Möchtest Du mit jemandem reden...

- der weiss, wovon Du sprichst?
- der Dir keine Vorwürfe macht?
- der Deine Ängste selbst erlebt hat?
- dem Du vertrauen kannst?

Dann komm in unsere geleitete Selbsthilfegruppe.

**Website:** [www.iogt.ch](http://www.iogt.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–19.30 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Bruno Jagher, 079 937 79 24

**Zusätzliche Angaben:** Öffentliche Verkehrsmittel: 31, 36, 38 Metzgerstrasse

**Betroffene**

**LOA Leben ohne Alkohol/Gesprächsgruppe Dienstag**

Die Gruppe bietet Menschen, die sich für eine abstinenten Lebensweise entschieden haben, Halt und Unterstützung unter Gleichgesinnten. Die Selbsthilfegruppe eignet sich für Frauen und Männer mit einer gewissen Therapie- oder Gruppenerfahrung und Stabilität.

Teilnahmebedingungen:

- Offenheit und Mut zur Auseinandersetzung mit der Suchtproblematik und der aktuellen Lebenssituation.
- Nüchternheit an den Gruppenabenden.
- Einhaltung der Schweigepflicht gegenüber Dritten ausserhalb der Gruppe.
- Vorgespräch mit Kontaktperson.

**Website:** mituns.ch/de

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 17.45 – 19.15 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Kathrin Amann, 061 261 56 13 (Stiftung Blaues Kreuz/MUSUB beider Basel)

## Alleinerziehend

**Betroffene**

**eifam – Einelternfamilien**

Eifam Alleinerziehende Region Basel setzt sich ein für die Anliegen Alleinerziehender in Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit.

Eifam führt eine Erstberatungs- und Kompetenzstelle, welche niederschwellig, präventiv und nachhaltig vernetzend arbeitet. Sie bietet Alleinerziehenden telefonische professionelle Beratung in allen Fragen rund ums Alleinerziehen.

Neben der Beratungstätigkeit und der finanziellen Unterstützung, vor allem in Form von Babysittersubventionen, fördert eifam die Vernetzung unter den Alleinerziehenden. Sie organisiert den Sonntagsbrunch, eine Reise nach Venedig und einmal im Jahr einen Tagesausflug in der Schweiz.

**Website:** www.eifam.ch

**Ort:** Region Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Beratung: Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr und Freitag 11.00 – 12.00 Uhr

**Kontaktperson:** Infobüro eifam, 061 333 33 93

**Betroffene**

**Verein für elterliche Verantwortung**

Beratungstreff und Austausch von trennungsbetroffenen Eltern, im Fokus steht, eine Trennungs-Traumatisierung der eigenen Kinder zu verhindern.

Die Treffen sollen einen Austausch bieten zu Themen wie Trennung, Scheidung, Anwaltsempfehlungen, Sorge-, Obhuts-, Besuchs- und Informationsrecht zu den Kindern, die beim anderen Elternteil wohnen etc. Bitte um Voranmeldung.

Einzelgespräche sind möglich, nach telefonischer Anfrage oder per Mail.

**Website:** www.vev.ch

**Ort:** Liestal

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** ab 19.00 Uhr, jeden 2. Donnerstag im Monat

**Kontaktperson:** Rudolf Szabo, 078 88 00 777

## Allergien

Angehörige

### Eltern von Kindern mit Allergien, Neurodermitis oder Asthma

Wir unterstützen uns gegenseitig mit Erfahrungen und hilfreichen Tipps für unseren Alltag.

**Website:** [www.erdnussallergie.ch](http://www.erdnussallergie.ch), [www.aha.ch](http://www.aha.ch), [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.30–21.00 Uhr, monatlich, letzter Dienstag im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Alter

Betroffene

### Graue Panther

Die Grauen Panther

- Wehren sich gegen jede Diskriminierung des Alters.
- Engagieren sich in allen politischen Bereichen, die ältere Menschen betreffen.
- Wollen Selbstbestimmung bewahren.
- Bleiben Neuem gegenüber aufgeschlossen.

Angebot

- Monatliche Infoveranstaltungen und Diskussionsmöglichkeiten zu gesellschaftlich relevanten Themen (wie Palliativmedizin, Wohnen im Alter, AHV-Revision, Internet etc.).
- Arbeitsgruppen in diversen Bereichen, z. B. Schreibwerkstatt, Dialog, Zeitfragen und Spiritualität im Alter.

**Website:** [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)

**Ort:** Nordwestschweiz

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Doris Moser Tschumi, 061 302 76 25

## Amyotrophe Lateralsklerose

Angehörige & Betroffene

### Amyotrophe Lateralsklerose – ALS Regionalgruppe

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) trifft jüngere und ältere Menschen in verschiedensten Lebensabschnitten. Die Diagnose löst Angst aus; Wut, Tränen und Verzweiflung gehören dazu. Der Verlauf unseres Lebens ändert sich radikal.

In den Treffen werden diese Gefühle geteilt, Erfahrungen ausgetauscht und einander Mut gemacht, fremde Hilfe anzunehmen. Es können Freundschaften entstehen, die in dieser schwierigen Lebensphase Kraft vermitteln, den Weg mit ALS zu ertragen und zu beschreiten. Die Treffen sind kostenlos und werden je durch eine Fachperson geleitet.

**Website:** [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Siehe Webseite ALS-Schweiz

**Kontaktperson:** ALS Verein Schweiz, 044 887 17 20

**Zusätzliche Angaben:** Gleichzeitig je eine Gruppe für Angehörige und eine Gruppe für Betroffene.



## Aphasie

Angehörige & Betroffene

### Aphasia BL

Aphasia Baselland ist eine Gruppe für Menschen, die nach einem Schlaganfall oder einem operativen Eingriff ihre bisherige sprachliche Fähigkeit verloren haben.

In der Gruppe gibt es die Gelegenheit, andere Betroffene kennen zu lernen, selbst verstanden und angenommen zu werden. Im Gedankenaustausch können wir erfahren, dass man mit seinen Schwierigkeiten niemals alleine ist. Dieser Erfahrungsaustausch macht uns Mut, gibt uns Zuversicht und wirkt der Gefahr entgegen, dass wir uns mit unseren Schwierigkeiten isolieren.

**Website:** [www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)

**Ort:** Sissach und weitere Treffpunkte

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, nachmittags, monatlich

**Kontaktperson:** Maja Buser, 061 971 34 30

Angehörige & Betroffene

### Aphasiker/innen BS

Ziel der Selbsthilfegruppe: den Menschen, die einen Schlaganfall erlitten und somit Aphasie haben, das Selbstwertgefühl zurückgeben.

Angehörige sind willkommen. Wir machen Ausflüge oder Führungen nebst Gesprächen.

**Website:** [www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** jeden letzten Donnerstag, 16.00 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Catherine Wieland, 061 601 07 83/078 628 96 18

## Arbeitslosigkeit

Betroffene

### Avenir50plus Talk – Erwerbslosigkeit im Alter

Erwerbslos im Alter. Damit rechnet niemand. Als Folge einer verfehlten Arbeitsmarktpolitik sind immer mehr davon betroffen. Zunehmend auch Top-Qualifizierte. Gemeinsam lässt sich etwas bewegen. Wir freuen uns auf Ihren Kontakt. Angesprochen sind Erwerbslose ab 45 Jahren.

**Website:** [avenir50plus.ch/regionen/basel/](http://avenir50plus.ch/regionen/basel/)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** siehe Homepage

**Kontaktperson:** Heidi Joos, 079 821 03 86

## Armut

Betroffene

### Menschen in Existenznot

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe motivieren und unterstützen sich gegenseitig bei rechtlichen Fragen und im Umgang mit Behörden. Gegenseitige Hilfe sowie Begleitung bei Terminen (Armut, IV/AHV, Sozialhilfe, Working Poor-Betroffene etc.). Wir haben das Ziel, unsere eigenen sowie die durch das System entstandenen Probleme anzugehen und zu lösen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 14.00–18.00 Uhr, erster Freitag im Monat (sofern dieser auf einen Feiertag fällt, der zweite Freitag im Monat)

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Asperger-Syndrom

### Betroffene

#### Asperger

Wir möchten vom Asperger-Syndrom betroffenen Menschen die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und uns bei Schwierigkeiten in unserem Alltag mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir freuen uns über neue Mitglieder!

**Website:** [www.aspergerhilfe.ch](http://www.aspergerhilfe.ch), [www.ashg.ch](http://www.ashg.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Angehörige

#### Asperger Elterngruppen (2 Gruppen)

Die beiden Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom umfassen die Region Nordwestschweiz.

**Website:** [www.aspergerhilfe.ch](http://www.aspergerhilfe.ch)

**Ort:** Gelterkinden und Leimental

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Ramona und Stephan Zettel, 061 983 12 85

**Zusätzliche Angaben:** Kontaktperson für die Elterngruppe im Leimental: Caroline Haering, 078 757 79 47

### Angehörige

#### Asperger Partner/innen

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Partner und Partnerinnen von Menschen mit Asperger, wobei es keine Rolle spielt, ob die Diagnose Asperger medizinisch abgeklärt oder nur vermutet wird.

**Website:** [www.aspergerpartner.ch](http://www.aspergerpartner.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 17.30 Uhr, ca. alle zwei Monate

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Angehörige

#### Selbsthilfegruppe für Eltern von Asperger-Kindern

Wir sind eine virtuelle-Selbsthilfegruppe, die sich alle 3–4 Wochen über Microsoft Teams trifft. Die Einladungen zu den Treffen werden jeweils ein paar Tage zuvor per Mail verschickt.

Wir haben zurzeit 11 Familien als Mitglieder und da wir uns virtuell treffen, kommen wir aus diversen Regionen der Schweiz.  
[info@vshg-asperger-eltern.ch](mailto:info@vshg-asperger-eltern.ch)

**Website:** [www.vshg-asperger-eltern.ch](http://www.vshg-asperger-eltern.ch)

**Ort:** Online-Selbsthilfegruppe

**Kontaktperson:** Sandra Bänninger

## Autismus

### Angehörige

#### Eltern von schulpflichtigen Kindern im Autismus Spektrum

Die obligatorische Schulzeit kann für ein Kind im Autismus Spektrum und seine Eltern zu einer grossen Herausforderung werden. Oft fehlen professionelle Unterstützung und Begleitung im Schulalltag, das Kind ist in einer Aussenseiterrolle oder wird gemobbt. In dieser Situation fühlen sich viele Eltern unverstanden und allein gelassen.

In der Selbsthilfegruppe können wir uns gegenseitig unterstützen und helfen. Wir teilen Erfahrungen und haben dadurch einen leichteren Zugang zu den Problemen und Fragen, die uns während des Schulalltags beschäftigen:

- Wie kann ich mein Kind in dieser schwierigen Zeit bestmöglich unterstützen?
- Wie gehe ich mit meinen Ängsten und Sorgen um das eigene Kind um?
- Wie kann ich die Beziehung zu meinem autistischen Kind konstruktiv gestalten?

Der gemeinsame Austausch kann dabei helfen, Antworten zu finden und uns gegenseitig zu stärken. Das Angebot richtet sich an Eltern mit schulpflichtigen Kindern im Autismus Spektrum (ärztlich diagnostiziert) im Kanton Basel Stadt.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

## Online-Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern im Autismus Spektrum im Jugend- und frühen Erwachsenenalter

Die Jugendzeit und der Eintritt in die Berufswelt können für viele Menschen eine grosse Herausforderung sein; insbesondere aber für Menschen im Autismus Spektrum. Die Jugendjahre sind ein grosser Einschnitt, für manche sogar die grösste Herausforderung ihres Lebens.

In der Selbsthilfegruppe für Eltern mit Jugendlichen im Autismus Spektrum können wir uns gegenseitig unterstützen und helfen. Wir teilen Erfahrungen und diskutieren Fragen, die uns beschäftigen:

- Wie kann ich mein Kind in dieser Zeit der Entwicklung zum erwachsenen Mensch bestmöglich unterstützen und die Beziehung konstruktiv gestalten?
- Wie gehe ich mit meinen (Zukunfts-)Ängsten und Sorgen um das eigene Kind um?
- Wo erhalte ich Unterstützung, wenn die Herausforderungen unüberwindbar scheinen?

Der gemeinsame Austausch kann helfen, Antworten zu finden und uns gegenseitig zu stärken.

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Autismus Spektrum im Teenager- und jungen Erwachsenenalter.

Interessiert? Mehr Informationen erhalten Sie hier:

**Ort:** Online-Selbsthilfegruppe

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.30–21.00 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Bipolare Störung

Betroffene

### Manisch-Depressiv/Bipolare Störungen

In unserer Selbsthilfegruppe sind Zeit und Raum für Austausch.

Wir sprechen zum Beispiel über den Kampf mit der Motivationslosigkeit, über geglückte und misslungene Behandlungen, über unsere Ängste und die Gefühllosigkeit, über Probleme am Arbeitsplatz und in Beziehungen, die durch eine manische Phase entstanden sind. Und wir sprechen über unsere Fortschritte und Hoffnungen. Darüber, was wir selbst noch tun können, um mit der Achterbahn unserer Gefühle besser leben zu können.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 18.30–20.00 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Alle 3 Monate Stammtisch, Daten auf Anfrage.

## Borderline

Angehörige

### Angehörige von Menschen mit Borderline

In der Gruppe tauschen sich Angehörige aus, welche im nächsten Umfeld eine Person mit der Emotional Instabilen Persönlichkeitsstörung Typ Borderline haben. Im Fokus stehen Offenheit, Verständnis füreinander und die individuellen Situationen sowie die Unterstützung von Angehörigen zu Angehörigen durch den Austausch in der Gruppe.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18:00–20:00 Uhr, alle 3 Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

### Borderline

Betroffene tauschen Erfahrungen und Themen rund um das Thema Borderline aus. Gemeinsam lässt sich Erlebtes anders akzeptieren und Vertrauen finden.

**Ort:** Baselland

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18:00–20:00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

## Erwachsene Kinder von Borderline-Eltern

Hast Du auch eine Kindheit mit Borderline-Eltern erlebt und hast heute Mühe, Dich im Leben zurechtzufinden? Oder hattest Du vielleicht Eltern, die sich in Deiner Kindheit oft aggressiv, verstörend und verletzend Dir gegenüber verhalten haben und im nächsten Moment wieder so taten, als wäre nichts geschehen, ohne dass Du den genauen Grund dafür kennst?

Belasten Dich heute oft Schuldgefühle, Selbstzweifel, Ängste, Orientierungslosigkeit und das Gefühl, es allen recht machen zu müssen und nie Nein sagen zu dürfen?

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Eltern mit einer Borderline-Störung gründen, um einen sicheren Ort zu schaffen, an dem Du nicht immer nur stark sein musst und um uns gegenseitig ein offenes Ohr zu schenken und uns mit unseren Erfahrungen zu unterstützen. Du bist auch herzlich eingeladen, wenn Du nicht sicher bist, ob Deine Eltern an der Borderline-Störung leiden, sondern vielleicht nur die Vermutung hast, dass es so sein könnte.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–20.30 Uhr, alle 2 Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Brustkrebs

Betroffene

### Tavola Rosa Stammtisch

Ein Engagement von Betroffenen für Betroffene. Sie sind nicht allein. Wir begleiten Sie. Gönnen Sie sich eine Pause! Entspannen Sie sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Geschichte. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus oder hören Sie einfach zu.

Tavola Rosa Basel arbeitet im Rahmen des schweizweiten Projektes «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» mit dem Zentrum Selbsthilfe zusammen. E-Mail: [info@tavola-rosa.ch](mailto:info@tavola-rosa.ch)

**Website:** [www.tavola-rosa.ch](http://www.tavola-rosa.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** jeweils 1. Montagnachmittag im Monat oder nach Vereinbarung

**Kontaktperson:** Barbara Kundert, TAVOLA ROSA BASEL, 079 785 80 36

## Cerebralparese

Angehörige & Betroffene

### Vereinigung Cerebral

Wir sind Angehörige von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit cerebraler Behinderung sowie Selbstbetroffene mit CP, stehen aber auch anderen Menschen mit Behinderungen und ihren Angehörigen zur Seite.

Wir organisieren Themenabende mit Fachreferent/innen zu verschiedensten Bereichen wie IV-Leistungen, Entlastung, Übertritt ins Erwachsenenalter, Wohnen, Geschwisterkinder, Schule und Arbeit.

Wir führen eine moderierte Elterngruppe und schaffen Raum für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung. Wir initiieren bedarfsgerechte Projekte.

Die Vereinigung Cerebral Basel bietet noch weitere Dienstleistungen an. Diese finden Sie auf unserer Website.

**Website:** [www.cerebral-basel.ch](http://www.cerebral-basel.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** siehe Webseite

**Kontaktperson:** Vereinigung Cerebral Basel, 061 271 45 66

## Chronische Schmerzen

### Betroffene

#### Medcan Regionalgruppe (Medizinisches Cannabis)

An den Gruppen nehmen Patientinnen und Patienten mit verschiedensten Krankheiten und chronischen Leiden teil, informieren sich über die Anwendungsmöglichkeiten und die optimale Dosierung von medizinischem Cannabis. Die Betroffenen schätzen den Austausch untereinander sehr. Viele unserer Mitglieder haben ein grosses Know-how aufgrund eigener Erfahrungen.

**Website:** [www.medcan.ch](http://www.medcan.ch)

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Co-Abhängigkeit

### Betroffene

#### CoDA – Anonyme Co-Abhängige

Anonyme Co-Abhängige CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu Anderen, da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hat. Wir wollen diesem unnötigen Leiden ein Ende setzen. Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit in CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der 12 Schritten, wie wir sie von den anonymen Alkoholikern übernommen haben. Wir üben uns daher freiwillig mit dem Bemühen, jeweils nur für einen Tag die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu erleben. Die Genesung ist ein individuell fortschreitender Prozess.

Die CoDA-Gemeinschaft hilft Betroffenen, einen spirituellen Weg der Genesung zu finden, den jede und jeder in ihrem/seinem eigenen Tempo gehen kann. Wir lernen in den Meetings, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen. Wir unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig. Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren eigenen Erfahrungen. Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Cystische Fibrose

### Angehörige & Betroffene

#### Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose

Ein- bis zweimal jährlich organisiert die Regionalgruppe in Zusammenarbeit mit Ärzt/innen einen Infoabend: neue medizinische Erkenntnisse, Therapiemethoden, neue Hilfsmittel und Medikamente werden vorgestellt. Die Infoabende richten sich an Betroffene, Angehörige und medizinisches Personal.

Daneben werden 2 mal jährlich Elterngesprächsrunden durchgeführt. An diesen Abenden werden Eltern von CF-Kindern eingeladen, in ungezwungenem Rahmen miteinander über Alltagsprobleme im Zusammenhang mit CF zu diskutieren.

1 mal pro Jahr findet unser Benefizanlass «dr gLUNGENi Tag» statt, ein Lauf-, Walking-, Veloanlass für Gross und Klein mit Festwirtschaft, Konzerten, Kinderattraktionen, Tombola etc.

**Website:** [www.drglungenitag.ch](http://www.drglungenitag.ch), [www.cfch.ch](http://www.cfch.ch)

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Daten siehe Website, 3–4 Veranstaltungen jährlich

**Kontaktperson:** Samuel Fandiño, 076 375 02 40

## Depressionen

### Betroffene

#### Angst und Depressionen

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die wissen, was es bedeutet mit Angst und Depressionen zu leben. Wir fühlen uns in unserer Lebensqualität eingeschränkt und glauben aber, dass der Austausch unter Gleichgesinnten hilft. Darum suchen wir Dich zur Ergänzung unserer Selbsthilfegruppe.

Du kennst vielleicht

- die Angst, den Erwartungen anderer Menschen nicht gerecht zu werden?
- das Gefühl, nicht gut genug zu sein?
- das Gefühl, kaum noch Einfluss auf deine Lebensgestaltung zu haben
- das Gefühl, deine Wünsche nicht mehr anzugehen?
- die Mühe, Antrieb zu entwickeln und Entscheidungen zu fällen?
- Schwierigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden?

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Angst leben und umgehen zu können.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.00–21.00, alle 2 Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Betroffene

#### Equilibrium – Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Wir sind eine nicht-therapeutische Gesprächsgruppe.

**Website:** [www.depressionen-selbsthilfe.ch](http://www.depressionen-selbsthilfe.ch)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 9.30–11.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Bruno Nussbaum, 079 668 20 80

### Betroffene

#### Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Gesprächsgruppe.

Zusätzliche Aktivitäten:

- ab und zu gemeinsame Treffen, z.B. Essen in Restaurant
- kleine Ausflüge

**Website:** [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

**Ort:** Dornach

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.45–21.30 Uhr, zweiwöchentlich

**Kontaktperson:** Christian Kost, 061 691 99 37 / 076 488 01 00

**Zusätzliche Angaben:** 2. Kontaktperson: Koni Bretscher, 079 314 28 57

### Betroffene

#### Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

**Website:** [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

**Ort:** Liestal

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–21.00 Uhr, zweiwöchentlich

**Kontaktperson:** Elisabeth Mahler, 061 931 18 79

### Betroffene

#### Regenbogen Baselland – Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen im Raum Laufental/Thierstein. Wir möchten uns unterstützen, unsere Erfahrungen miteinander teilen und uns gegenseitig stärken.

**Website:** [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

**Ort:** Zwingen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 17.00–19.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Reiner Papke, 076 307 23 25

**Angehörige & Betroffene**

**Dialog Depression Nordwestschweiz**

Im Seminar treffen sich Erfahrene, Angehörige und Fachpersonen gleichberechtigt (dialogisch), um Erfahrungen auszutauschen, wechselseitige Vorurteile abzubauen und voneinander zu lernen.

Das Seminar wird von einem Kernteam moderiert und hat keinen therapeutischen Ansatz. Was ist eine depressive Störung und was sind mögliche Ursachen? Wie gehe ich als DepressionserfahreneR, als AngehörigeR und als Fachperson mit meiner eigenen Betroffenheit um? Wo unterscheiden sich meine Erfahrungen von denen anderer, und welche gleichen sich? Welche Heilungschancen gibt es? Was bedeutet Recovery? Widersprechen sich Akzeptanz und Heilung?

Zu solchen und weiteren Fragen partnerschaftlich in ein Gespräch zu kommen, ist für alle Beteiligten eine persönliche Herausforderung und gleichzeitig eine grosse Bereicherung. An jedem Abend können wir auch auf aktuelle Themen eingehen.  
Kosten: Fr. 10.– pro Abend

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 17.50–20.00 Uhr, jeden ersten Donnerstag im Monat

**Kontaktperson:** Andrea Giovanni Käppeli, 061 383 11 60 / 079 356 38 12

## Diabetes

**Angehörige**

**Elternguppe Basler Diabetes Kids**

Die Elternguppe richtet sich an Familien mit Kindern, welche an Diabetes erkrankt sind. Die Gruppe organisiert mehrmals pro Jahr Elternforen mit Vorträgen rund um das Thema Typ-1-Diabetes bei Kindern, sowie Aktivitäten für die ganze Familie. Die Veranstaltungsdaten und Details finden Sie auf unserer Webseite.

**Website:** [www.diabetesbasel.ch](http://www.diabetesbasel.ch), [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Priska Giger, 061 261 03 87 (Geschäftsstelle)

**Betroffene**

**Erfahrungsaustauschgruppe Diabetes Typ 2**

Die Gruppe trifft sich jeden Monat zum Erfahrungsaustausch. Die Treffen finden an unterschiedlichen Orten in Basel statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei [diabetesregionbasel](http://diabetesregionbasel.ch).

**Website:** [www.diabetesbasel.ch/](http://www.diabetesbasel.ch/), [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Priska Giger, 061 261 03 87 (Geschäftsstelle)

## Diskushernie

**Betroffene**

**Verein Discushernie (4 Regionalgruppen)**

Sind Sie von einem Rückenleiden betroffen? Möchten Sie Ihre Beweglichkeit durch Mobilisation, Dehnung oder Kräftigung wenn möglich verbessern? Suchen Sie Erfahrungsaustausch? Ist dies der Fall, dann sind Sie bei uns am richtigen Ort!

Unser im Jahre 1991 gegründeter Verein bietet Ihnen:

- Wöchentliche Therapie im Wasser und in der Gymnastikhalle unter fachkundiger Anleitung eines/einer qualifizierten Therapeuten/in.
- Zusammenkünfte mit Erfahrungsaustausch und gemütlichem Beisammensein.
- Günstige finanzielle Bedingungen. E-Mail: [praesident@discushernie-basel.ch](mailto:praesident@discushernie-basel.ch)

**Website:** [www.discushernie-basel.ch](http://www.discushernie-basel.ch)

**Ort:** Basel, Münchenstein, Reinach, Riehen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag oder Mittwoch, abends, wöchentlich

**Kontaktperson:** Urs Voegelé

## Drogenabhängigkeit

Angehörige

### Elternselbsthilfe von Eltern drogenabhängiger Töchter und Söhne

Was Sie als Eltern eines von illegalen Drogen abhängigen Kindes täglich erleben, ist uns bekannt und vertraut. Wir wissen, dass Ihre Sorgen oft erdrückend sind und die Verzweiflung an Ihren Kräften nagt. Weil es jedoch weder den «typischen Drogenabhängigen» noch die «typische Herkunftsfamilie» gibt, ist es auch nicht möglich, allgemein gültige Rezepte für die Bewältigung des Drogenproblems anzubieten. Zusammen können wir aber individuelle Lösungsansätze zur besseren Bewältigung der Drogensucht suchen.

**Website:** [www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Daten auf Webseite

**Kontaktperson:** Rosmarie Zimmermann, 061 272 80 86 / 079 419 86 27

Betroffene

### Narcotics Anonymous (NA Selbsthilfegruppen)

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen für die Drogen zum Problem geworden sind.

Wir sind genesende Süchtige, die einander helfen, clean zu bleiben. Solltest du noch nicht clean sein, bist du genauso willkommen. Unser Programm besteht aus einer Reihe von Prinzipien, die so einfach sind, dass wir ihnen im Alltag folgen können. Ziel des Programms ist vollständige Abstinenz. Die ständig wachsende Zahl von genesenden Mitgliedern und Meetings zeigt, dass unser Ansatz funktioniert.

Möglicherweise hast du durch deinen Konsum gesundheitliche Probleme bekommen, dann kann es sein, dass du medizinische Hilfe benötigst. Bei NA, wirst du diese aber nicht finden. Wir sind Menschen wie du, die sich gegenseitig helfen, clean zu werden und clean zu bleiben. Bei medizinischen Problemen solltest du dich an einen Arzt wenden. Wir sind keine Fachkräfte, aber unsere Erfahrung zeigt uns, dass es kaum etwas Vergleichbares gibt, wenn Süchtige einander helfen. Vielleicht kommt das daher, dass Sucht für nicht Betroffene oft schwer zu verstehen ist. Bei NA sprechen wir oft vom unvergleichbaren therapeutischen Wert, wenn Süchtige einander helfen.

**Website:** [www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch)

**Ort:** Basel, Liestal

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, nähere Angaben per Telefon oder Webseite

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Helpline NA: 0840 12 12 12

Für Briefkontakt mit NA deutsche Schweiz: NA, Postfach 360, 4010 Basel

## Dystonie

Angehörige & Betroffene

### Schweiz. Dystonie-Gesellschaft, Regionalgruppe Nordwestschweiz

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen mit einer Dystonie (alle Formen der Dystonie) und deren Angehörige. Gegenseitiges Zuhören und Wertschätzen ist unser Credo. Wir tauschen Erfahrungen aus, finden Antworten auf Fragen und geben einander Feedback.

Wir planen gemeinsame Aktivitäten und haben Spass. Wir tun das, was uns gut tut!

Wir möchten andere an Dystonie erkrankte Menschen und deren Angehörige in unser Boot holen, gemeinsam den Anker werfen und die Leinen lösen. Es wäre schön, wenn Du mit uns dabei wärst, auf dieser Reise.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

**Website:** [www.dystonie.ch](http://www.dystonie.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 14.00–16.00 Uhr, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Jasmin Dinkel, 076 325 02 15



## Einsamkeit

**Betroffene**

### Einsame junge Menschen

Du würdest gerne neue Menschen kennenlernen, hast jedoch keine Zeit oder findest niemanden? Du bist evtl. Corona-bedingt in eine Isolation und in eine Rückzugssituation geraten? Vielleicht fühlst Du dich in Gesellschaft trotzdem einsam und suchst Menschen ähnlicher Altersgruppe oder einen neuen Freundeskreis?

Du bist zwischen 25 und 40 Jahre alt?

Möglicherweise bist du zu schüchtern, um Menschen anzusprechen? Dann bist Du in unserer Gruppe «Einsame junge Menschen» genau richtig. In dieser können wir uns kennenlernen, uns über die aktuelle Lebenssituation austauschen und Lösungen finden. Wir überwinden gemeinsam Einsamkeit und bringen Menschen in einer ähnlichen Altersgruppe zusammen.

In gemütlicher Atmosphäre, z.B. bei einem Ausflug, Spaziergang oder auch online. Es dürfen Verbindungen geschaffen, Ideen eingebracht und kreative Ausflüge und Aktivitäten zum Überwinden der Einsamkeit unternommen werden.

Hast Du Interesse? Melde dich! Wir freuen uns auf Dich.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Emotionale Gesundheit

**Betroffene**

### EA-Donnerstag

Emotions Anonymous ist eine Selbsthilfegruppe von/für Männer und Frauen, die (gemeinsam) nach dem 12-Schritte-Programm an ihrer emotionalen Gesundheit arbeiten. Das Konzept wurde von den Anonymen Alkoholiker/innen übernommen.

Die Teilnahme an den Meetings beruht auf Freiwilligkeit, Eigenverantwortlichkeit und gegenseitiger Wertschätzung. Der Eintritt in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Einer unserer wichtigsten Grundsätze ist, im «Heute» zu leben, den Tag bewusst zu erleben und gestalten, mit noch ungelösten Problemen in Frieden zu leben – «nur für heute»...

**Website:** [www.easchweiz.ch](http://www.easchweiz.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 20.00–21.30 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Sabine, 077 423 90 89

## Endometriose

**Betroffene**

### Endometriose

Die Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen bei Frauen im gebärfähigen Alter und dennoch wird die Diagnose meist erst nach einem langen und beschwerlichen Leidensweg gestellt. Ursache sind Wucherungen der Gebärmutter-schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter. Nebst der Therapie mit Hormonen kann die Krankheit schulmedizinisch nur durch operative Eingriffe behandelt werden. Wir sind eine Gruppe von betroffenen Frauen und möchten eine Plattform für Erfahrungsaustausch schaffen. Es ist uns auch ein Anliegen, für das Thema zu sensibilisieren und Aufklärungsarbeit zu leisten.

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage, alle 2–3 Monate

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Epilepsie

**Betroffene**

### **Epi-Suisse Regionalgruppe**

Ein Prozent aller Menschen haben die Diagnose «Epilepsie». Dieses Leiden kann ganz verschiedene Formen annehmen. Ebenso verschieden sind die Menschen, die von Epilepsie betroffen sind, die Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert werden und die Bewältigungsstrategien, die sie - konkret: wir - entwickeln, um mit Problemen in allen möglichen Lebensbereichen umzugehen. Wir treffen uns regelmässig, um Erfahrungen auszutauschen und einander vielleicht eine Idee weiter zu geben. Möchten Sie aktiv an dieser Gruppe teilnehmen? Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! E-Mail-Kontakt für Interessierte: samuel.wyss@gmx.ch

**Website:** [www.epi-suisse.ch](http://www.epi-suisse.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr, zweiwöchentlich

**Kontaktperson:** Samuel Wyss

## Essstörungen

**Angehörige**

### **Eltern von jungen Erwachsenen mit Anorexie ohne oder mit Bulimie (2 Gruppen)**

Eltern, die ein Kind haben, das an Anorexie ohne oder mit Bulimie erkrankt ist, stehen plötzlich vor einer neuen Situation. Wie können, wie sollen wir unser Kind weiterhin begleiten und unterstützen? Wie gehen wir mit uns selber, mit unseren Gefühlen und Gedanken um?

In der Selbsthilfegruppe helfen wir uns gegenseitig, zuversichtlich zu bleiben und gangbare Wege zu erkunden. Eltern, Mütter ebenso wie Väter, sind herzlich willkommen. Angesprochen sind Eltern, deren betroffenes Kind 18 Jahre und älter ist.

**Website:** [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Betroffene**

### **Overeaters Anonymous (OA)**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen (Magersucht, Esssucht, Bulimie). OA ist eine 12-Schritte-Gruppe.

Betroffene können direkt zum Meeting kommen.

**Website:** [www.overeatersanonymous.ch](http://www.overeatersanonymous.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.00–20.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** 079 952 12 51 (Kontakttelefon)

**Betroffene**

### **Treffpunkt für Menschen mit Essproblemen (Bulimie, Anorexie, Binge Eating)**

Offener Treffpunkt für alle, die mit ihrem Essverhalten zu kämpfen haben und sich dabei nicht mehr so allein fühlen möchten.

Der Treffpunkt soll es Betroffenen ermöglichen, einen ersten Schritt aus der Scham und der Heimlichkeit zu wagen und im Austausch mit anderen Betroffenen Mut und Kraft für den Weg zur Heilung zu schöpfen.

Der Treffpunkt ist ein Angebot von Betroffenen für Betroffene, die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer sein Mittagessen oder eine Zwischenmahlzeit mitbringen möchte, kann dies gerne tun.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** jeden Dienstag zwischen 12.00–13.00 Uhr und bis auf weiteres jeden Sonntag zwischen 14.30–15.30 Uhr

**Kontaktperson:** Larissa Erismann, 078 773 54 55

## Fibromyalgie

**Betroffene**

### Fibromyalgie Sunneblueme

In der Gruppe tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig. Respekt und Eigenverantwortung sind uns wichtig. Wir wissen, dass es keine Patentrezepte gegen Fibromyalgie gibt, dennoch möchten wir uns ermutigen. Für unsere Gruppe ist Hilfe zur Selbsthilfe ein wichtiger Baustein. Jede/r Betroffene hat seine eigene Geschichte und keine/r lebt sie gleich und doch suchen alle dasselbe: angenommen zu werden, so wie wir sind.

Unsere Gruppe ist politisch und konfessionell neutral.

**Website:** [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

**Ort:** Aesch

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Marianne Fleury, 079 643 22 75

## Freizeit/Treffen

**Betroffene**

### Freitagstreff (Gemeinsam aus der Isolation)

Willkommen sind Menschen mit und ohne körperliche oder psychische Beeinträchtigungen, die aus ihrer Isolation herausfinden wollen.

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 14.00–16.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Betroffene**

### Museumsbesuche

Freunde von Museumsbesuchen und der gepflegten Gesprächskultur

Die Vielfalt des Dargebotenen – allein schon in und um Basel – war wohl noch nie so farbig, so bereichernd, so vielfältig.

Zusammen wird das kulturelle Erlebnis noch intensiver: gemeinsam schauen, lernen, sich an der Kunst erfreuen und das Erlebte teilen – das bereitet vielfache Freude.

Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat in einem Museum, und jeden dritten Dienstag im Monat zum Kaffee-Tratsch.

**Website:** [www.siehstdunoch.ch/agk/museum.html](http://www.siehstdunoch.ch/agk/museum.html)

**Ort:** Basel und Umgebung

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 14.00 Uhr, jeden ersten und dritten Dienstag des Monats

**Kontaktperson:** Andrea Giovanni Käppeli, 061 383 11 60 / 079 356 38 12

**Betroffene**

### POETIK – vom Glück des Gedichts – POESIE kommt aus der Tiefe des Lebens

Wir lesen, interpretieren und diskutieren Gedichte verschiedener Stile sowie persönliche Lieblingsgedichte. Auch befassen wir uns eingehend mit den Lebensverläufen der jeweiligen Autorinnen und Autoren und den gesellschaftspolitischen Bedingungen, in welchen sie lebten, bzw. leben und arbeiten.

Ein Vergnügen sinnstiftend, entschleunigend, welches wir in der Gemeinschaft miteinander teilen.

Kurzum: wir lesen und verstehen immer besser.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 15.00–16.30 Uhr, jeden 3. Montag im Monat

**Kontaktperson:** Hannah Hartmann, 061 321 31 36

## Gastrointestinaler Stromatumor

Angehörige & Betroffene

### GIST (Gastrointestinale Stromatumoren), Regionalgruppe

Die GIST-Gruppe Schweiz ist ein Verein zur Unterstützung von Betroffenen mit GIST und deren Angehörigen. Er bietet seinen Mitgliedern Veranstaltungen und Informationsaustausch. Bei den Treffen in den vier Regionalgruppen stehen der persönliche Austausch, informelle Gespräche und Kontaktmöglichkeiten im Vordergrund. Ein Gast aus dem medizinischen Umfeld gibt meist ein Inputreferat, das einen ersten Anstoss zur Diskussion und zum Austausch bietet.

**Website:** [www.gist.ch](http://www.gist.ch)

**Ort:** Nordwestschweiz

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** jeweils ein Treffen im Frühjahr (Zürich) und eins im Herbst (NW-Schweiz)

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Herzerkrankungen

Betroffene

### Herz Bistro

Das Herz Bistro in Münchenstein dient Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Krankheit oder einer Lungenerkrankung als Plattform zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Am runden Tisch können zu ausgewählten Zeiten folgende Angebote genutzt werden:

- Austausch mit Betroffenen, die an einer Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankung leiden
- Praktische Tipps von Betroffenen und Experten für den Alltag
- Empfehlungen für den Wiedereinstieg in den Alltag nach einem Spitalaufenthalt

Durch eine positive Stimmung in einer grösseren oder kleineren Gruppe von Patientinnen und Patienten, die vom gleichen oder einem ähnlichen Schicksal betroffen sind, lernen Sie, mit Ihrer Krankheit besser umzugehen und allenfalls notwendige Lebensstiländerungen nicht als Verzicht sondern als Chance zu sehen. Davon profitiert nicht nur Ihre körperliche Gesundheit, sondern auch Ihre Psyche.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

**Ort:** Münchenstein

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 9.30–10.30 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Keine Anmeldung nötig. Parkplätze vorhanden. Lokalitäten rollstuhlgängig.

## Hirnverletzung/Hirnschlag

Angehörige

### Angehörige von Menschen mit einer Hirnverletzung

Die Treffen bieten Menschen mit ähnlichen Lebensfragen die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen. Bitte melden Sie sich vor Ihrem ersten Besuch an.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**Website:** [www.fragile-basel.ch](http://www.fragile-basel.ch)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–20.30 Uhr, monatlich (siehe Webseite)

**Kontaktperson:** Ursula Carrer (Büro Fragile Basel), 061 271 15 70

Betroffene

### Forum für berufstätige Menschen mit einer Hirnverletzung

In diesem Forum liegt der Schwerpunkt auf der Arbeitsorganisation. Die Teilnehmenden hören einander zu, tauschen ihre Erfahrungen im Berufsleben aus und beraten sich gegenseitig. Sie hören von den Strategien und Arbeitstechniken der anderen Teilnehmenden und sind dazu angehalten, eigene Erfahrungen zu sammeln und können darüber wieder in der Gruppe berichten. Zudem schaffen wir ein tragfähiges soziales Netz für gemeinsame Aktivitäten und bieten auch Schutz vor Isolation.

Zielgruppe: Personen im ersten Arbeitsmarkt, unabhängig von Arbeitspensum und Beruf.

**Website:** [www.fragile-basel.ch](http://www.fragile-basel.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag oder Dienstag, 17.30–19.30 Uhr, monatlich (siehe Webseite)

**Kontaktperson:** Ursula Carrer (Büro Fragile Basel), 061 271 15 70

**Betroffene**

**Treff für Menschen mit einer Hirnverletzung**

Die Gruppe trifft sich regelmässig, um sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und auch zu beraten. Denn die Anwesenden sind die erfahrensten Experten im Umgang mit einer Hirnverletzung. Zudem schafft die Gruppe ein tragfähiges soziales Netz für gemeinsame Aktivitäten und bietet auch Schutz vor Isolation. Themen aus dem Alltag werden an diesen Gesprächsnachmittagen gemeinsam diskutiert. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**Website:** [www.fragile-basel.ch](http://www.fragile-basel.ch)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr, monatlich (siehe Webseite)

**Kontaktperson:** Ursula Carrer (Büro Fragile Basel), 061 271 15 70

## Hochsensibilität

**Betroffene**

**Hochsensibilität (3 Selbsthilfegruppen)**

Durch die erhöhte Empfindsamkeit nehmen hochsensible Menschen innere und äussere Reize/Sinneseindrücke verstärkt wahr. Dies kann auch zu Überstimulanz und damit zu Schwierigkeiten im Alltag führen.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen, Möglichkeiten aufzuzeigen, im Alltag besser mit der hohen Empfindsamkeit umgehen zu können. Last but not least geht es auch darum, die schönen Seiten von HS zu erkennen, zu schätzen und nutzen zu lernen.

**Website:** [www.hochsensibilitaet.ch](http://www.hochsensibilitaet.ch), [www.ifhs.ch](http://www.ifhs.ch), [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Homosexualität

**Betroffene**

**Anyway – Basler Treffpunkt für LGBTQ+ Jugendliche**

Bist du jung und lesbisch, schwul, bi, trans, inter, asexuell, irgendwo dazwischen oder bist dir noch nicht sicher? Dann bist du bei uns an der richtigen Adresse! Das Angebot richtet sich an Jugendliche bis 25 Jahre, die das Coming-Out bereits hinter sich haben oder denen dieses noch bevorsteht. «anyway» steht für: gleichaltrige und gleichgesinnte Leute kennenlernen, Diskussionsrunden mit Gästen, Freundschaften knüpfen, Erfahrungen austauschen und ungezwungene Gespräche führen.

Vertrauliche Einzelgespräche mit einer Person vom anyway-Leitungsteam sind nach Vereinbarung ebenfalls möglich. Schick uns dafür oder für alle anderen Fragen einfach eine Mail. Aktuelle Angaben zu den Treffs findest du auf unserer Webseite und auf Facebook.

**Website:** [www.facebook.com/anyway.basel](http://www.facebook.com/anyway.basel), [www.instagram.com/anyway\\_basel/](http://www.instagram.com/anyway_basel/), [www.anyway-basel.ch](http://www.anyway-basel.ch)

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Betroffene**

**Schwule Väter**

Gruppengrösse: 5–15 Personen.

Unsere Gruppe stellt sowohl ein soziales Netzwerk als auch eine Hilfestelle für schwule Väter, bisexuelle Männer und verheiratete Schwule dar. Weiter bietet sie eine Diskussionsplattform für Themen an, welche sowohl schwule Väter als auch bisexuelle Männer betreffen. Neben den Themenabenden jeden 3. Dienstag des Monats ist vorgesehen, die übrigen Dienstagabende für ad-hoc-Sitzungen frei zu halten (Einzelgespräche oder Gespräche in einer kleineren Gruppe für akute Probleme).

**Website:** [habs.ch/schwule-vaeter](http://habs.ch/schwule-vaeter)

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Themenabend: jeden dritten Dienstag im Monat, 19.30–21.30 Uhr

**Stammtisch:** jeden ersten Dienstag im Monat, 20.00–22.00 Uhr

## Huntington-Krankheit

Angehörige & Betroffene

### **Schweiz. Huntington-Vereinigung – Selbsthilfegruppe Basel**

Unsere Selbsthilfegruppe für Betroffene, Angehörige und Risikopersonen ist die regionale Ansprechpartnerin zum Thema. Ziel der Treffen ist der persönliche Austausch und das Teilen von Erfahrungen sowie Informationen rund um die Erkrankung.

Wir möchten uns während der Treffen mit Verständnis begegnen und uns Zusammenhalt vermitteln. Verbindlichkeit einerseits in Bezug auf die Gruppenteilnahme und persönliche Freiheit andererseits sind uns gleichermaßen wichtig.

**Website:** [www.shv.ch](http://www.shv.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 19.00–21.00 Uhr, alle drei Monate, 1. Freitag im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Hypakusis

Angehörige

### **SVEHK – Schweiz. Vereinigung der Eltern hörgeschädigter Kinder**

Wir treffen uns, unterstützen uns, reden mit den Fachleuten, hören uns Vorträge an, geben unsere eigene Zeitschrift heraus, unterhalten unsere eigene Homepage und setzen uns für unsere Kinder und für unsere eigenen Anliegen ein.

**Website:** [www.svehk.ch](http://www.svehk.ch)

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Agenda auf Website, keine regelmässigen Treffs, gesamtschweizerische Tagung im Herbst

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Intensiv-Kids

Angehörige

### **intensiv-kids Elternvereinigung – Regionalgruppe Nordwestschweiz**

Wir bieten Hilfestellung für Eltern, die sich mit der Situation ihres kranken Kindes zu Hause auseinandersetzen oder die bei Alltagsproblemen anstehen.

Wir veranstalten regelmässige Treffen und Fortbildungen für betroffene Eltern und deren Familien, u.a. tauschen wir uns in Form einer Eltern-OASE im Borrmäum «Kleiner Saal», Byfangweg 6, 4051 Basel aus.

Als Elternvereinigung machen wir auf die Anliegen von Familien mit intensiv-pflegebedürftigen, chronisch kranken und behinderten Kindern aufmerksam. Auch stellen wir uns für die Mitarbeit an Projekten, die diesem Zwecke dienen, zur Verfügung. Wir sind frei von wirtschaftlichen Interessen und konfessionell neutral.

**Website:** [www.intensiv-kids.ch](http://www.intensiv-kids.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Daten siehe Webseite

**Kontaktperson:** Sibylla, 076 376 73 55

## Kaufsucht

**Betroffene**

### **Kauflust – Kauffrust**

Wenn Du zu viel und zu oft kaufst.

In der Gruppe reden wir darüber. Wir reden über Gründe, Gefühle und Folgen. Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns über das aus, was der Drang zu kaufen mit uns macht, wie er uns und unser Leben verändert. Wir wollen die Gründe für dieses Verhalten erkennen und die Folgen verdeutlichen, die zwanghaftes Kaufen für uns und unser Leben haben:

Für unsere Beziehungen zu anderen Menschen (Partner\*in, Eltern, Freunde) Wahrnehmung von mir und Anderen.

Für unser Selbstbild – warum brauche ich das «Kaufen»? Erkenne ich meine wirklichen Bedürfnisse? Was bedeuten für mich Zufriedenheit und Glück?

Für die finanzielle Situation (Schulden, Belastungen) –wie gehe ich damit um?

Für unser Lebensglück – was ist wirklich wichtig, damit ich mich gut fühle?

Wir tun dies mit dem Wissen, dass das Erkennen von Gründen für unser Verhalten und die Auswirkungen, welche es auf Andere hat, Grundlage von Veränderungen ist –hin zu mehr Lebensqualität.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Kehlkopf-Resektion

**Angehörige & Betroffene**

### **Kehlkopfloren-Vereinigung Nordwestschweiz Basel**

Die Kehlkopfloren-Vereinigung ist eine Selbsthilfegruppe, welche sich für Kehlkopfloren und deren Angehörige einsetzt.

Ausgebildete Patientenbetreuer (selbst betroffen) begleiten Erkrankte und deren Angehörige vor und nach der Operation.

Durch geselliges Zusammensein von Betroffenen und Angehörigen werden Kontakte hergestellt und der Erfahrungsaustausch gefördert.

**Website:** [www.kehlkopfooperierte.ch](http://www.kehlkopfooperierte.ch)

**Ort:** Birsfelden

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, ab 14.00 Uhr, jeden ersten Donnerstag im Monat

**Kontaktperson:** Moritz Tschan, 061 693 00 22

## Krebs

**Angehörige**

### **Elterngruppe krebskranker Kinder**

Die Kinderkrebshilfe Schweiz unterstützt Familien mit an Krebs erkrankten Kindern. Das Leitungsteam der Elterngruppe Basel ist selber betroffen und weiss, was es heisst, ein krankes Kind zu betreuen. Wir möchten anderen Familien Mut machen, sie begleiten und unterstützen. Wir setzen uns ehrenamtlich für die Interessen und Bedürfnisse von betroffenen Familien ein.

Wir sind da:

- um Sorgen um die Kinder miteinander zu teilen,
- um einander kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen,
- als Gesprächspartner, wenn es um Probleme geht wie Schulschwierigkeiten, Geschwisterproblematik, finanzielle Engpässe....
- um Interessen und Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien wahrzunehmen und nach aussen zu vertreten,
- um den Informations- und Erfahrungsaustausch unter «Gleichgesinnten» zu unterstützen,
- um Familien zu begleiten, die ihr Kind an Krebs verloren haben.

**Website:** [www.kinderkrebshilfe.ch](http://www.kinderkrebshilfe.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Lebenskrise

**Betroffene**

### Mit yogischem Denken zum achtsamen Lebensstil

Du möchtest dich mit yogisch gesinnten Menschen über Wege zu einem achtsamen Leben und Handeln austauschen und gewonnene Erkenntnisse in deinen Alltag integrieren? Du möchtest dabei einen yogischen Blickwinkel einnehmen?

In der Gruppe lernen wir uns selbst und unsere Themen kennen und setzen uns mit yogischen Denkweisen auseinander. Wir stärken unseren Umgang mit äusseren Situationen und inneren Prozessen. Wir wollen unsere Lösungen entwickeln. Der Austausch in der Gruppe hilft uns dabei.

Wir nehmen uns Zeit für Gespräche, Geschichten und Lernprozesse und sind offen für neue Möglichkeiten.

Du fühlst dich als Yoga TeilnehmerIn, -LehrerIn, -PhilosophIn, angesprochen? Dann melde dich im Zentrum Selbsthilfe. Wir nehmen Kontakt mit dir auf.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Leukämie

**Angehörige & Betroffene**

### SOS – Leukämien – & MDS – & Multiples Myelom – & Lymphome Region Basel

Diese SOS-Gruppe besteht seit Oktober 2001. Sie ist Teil eines SOS-Netzwerkes, eine von in sieben Städten bestehenden Selbsthilfegruppen für Patienten mit Krebs im Knochenmark: lymphatische oder myeloische Leukämie in akuter oder chronischer Form, MDS (myelodysplastisches Syndrom), Multiples Myelom, Lymphome.

Patient/innen mit oder ohne Transplantation sowie ihre Partner/innen finden sich monatlich zusammen. Betroffene und Angehörige profitieren vom Erfahrungsaustausch, v.a. auch Neu-Diagnostizierte.

Im Sommer und im Dezember finden Gesamttreffen statt.

**Website:** [www.sos-leukaemie-myelom.ch](http://www.sos-leukaemie-myelom.ch), [www.knochenmark.ch](http://www.knochenmark.ch)

**Ort:** Liestal

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.00 Uhr, jeden letzten Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Peter Frick, 044 383 04 00

## Lichen Sclerosus

**Angehörige & Betroffene**

### Lichen Sclerosus – Regio Basiliensis

Lichen Sclerosus (LS) ist eine chronische, typischerweise in Schüben verlaufende, entzündliche Autoimmunerkrankung der äusseren Genitale; sie ist nicht ansteckend.

LS kommt bei Frauen viermal häufiger vor als bei Männern. Eine besondere Form des LS tritt auch bei Kindern auf, die sich meist mit der Pubertät bessert und in einigen Fällen auch ganz verschwindet.

Auf unserer Internetseite finden Sie nähere Informationen und auch eine Anleitung zur Selbstuntersuchung.

Unsere Selbsthilfegruppe will Antworten auf viele Fragen finden. Das Gefühl geben, nicht alleine zu sein. Wir wollen eine Anlaufstelle sein für Betroffene und uns mit anderen Betroffenen austauschen!

Neu finden auch schweizweite Video-Meetings statt!

**Website:** [www.juckenundbrennen.ch](http://www.juckenundbrennen.ch), [www.vulvodynie.de](http://www.vulvodynie.de), [www.lichensclerosus.ch](http://www.lichensclerosus.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90



## Lipödem

**Betroffene**

### Lipödem

Beim Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, die als «dicke» Beine oder Arme auffällt. Bei den meisten Betroffenen besteht eine deutliche Diskrepanz zwischen schmalen Oberkörper und stark ausgeprägtem Unterkörper. Das Lipödem betrifft fast ausschliesslich Frauen. Leider wird diese Krankheit häufig verkannt.

Die Schmerzen, die Ängste und die Scham führen oft auch zu psychischen Belastungen. In der Selbsthilfegruppe möchten wir unseren Umgang mit der Erkrankung stärken sowie uns Tipps und Erfahrungen weitergeben.

**Ort:** Umgebung Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Lungenkrebs

**Angehörige & Betroffene**

### Forum Lungenkrebs

Für Betroffene von Lungen- und Mundhöhlenkrebs, ihre Angehörigen und Hinterbliebenen. Das Forum Lungenkrebs bietet Austausch, Teilnahme an Vorträgen, Tagungen und an sozialen Anlässen (z.B. Licht fürs Leben).

Mit solidarischen Aktivitäten und der Durchführung des internationalen Lungenkrebs-Monats November versuchen wir, dem Lungen- und Mundhöhlenkrebs ein Gesicht zu geben. Wir wollen die Öffentlichkeit sensibilisieren, damit die Stigmatisierung die Kranken nicht zusätzlich belastet.

Das Forum Lungenkrebs setzt sich aktiv für die Tabakprävention ein und unterstützt Massnahmen zum Schutz vor Passivrauchen.

**Ort:** schweizweit

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Der Sitz der Gruppe ist in Basel, die Gruppentreffen sind gesamtschweizerisch an unterschiedlichen Orten.

## Lyme Borreliose

**Angehörige & Betroffene**

### Lyme-Borreliose

Zur Zeit treffen sich ca. 5–8 Menschen, die an Borreliose erkrankt sind. Die Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch. Teilnehmen können Personen, die an einer Zeckeninfektion leiden und deren Angehörige.

Gesprächsthemen sind:

- Wie gehe ich mit der Krankheit um?
- Welche Therapien und Ärzte haben mir geholfen?
- Allgemeine Gesundheitsfragen

**Website:** [www.zeckenliga.ch](http://www.zeckenliga.ch), [www.borreliose-nachrichten.de](http://www.borreliose-nachrichten.de), [www.borreliose24.de](http://www.borreliose24.de), [www.onlyme-aktion.org](http://www.onlyme-aktion.org)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Lymphom

Angehörige & Betroffene

### ho/noho – Gesprächsgruppe

ho/noho Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige.

Die Gruppe trifft sich alle 2 Monate für 2 Stunden zu einem Erfahrungs- und Informationsaustausch.

- Wir sind Frauen und Männer verschiedenen Alters, die an einem Lymphom erkrankt sind oder daran erkrankt waren sowie Angehörige.
- Wir bieten Menschen mit Lymphomen die Möglichkeit, sich in einer geschützten und vertrauensvollen Umgebung mit der Krankheit auseinanderzusetzen.
- Wir sehen uns als Anlaufstelle, wo Betroffenen und Angehörigen beigestanden wird.
- Wir suchen einen konstruktiven und sachlichen Umgang mit der Krankheit.
- Wir organisieren Patientenveranstaltungen mit Vorträgen zu krankheitsbezogenen Themen. Die Selbsthilfegruppe als aktive Hilfe zur Selbsthilfe.

**Website:** [www.lymphome.ch](http://www.lymphome.ch)

**Ort:** Region Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–21.00 Uhr, alle zwei Monate, jeweils am 2. Montag des Monats

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Um Voranmeldung wird gebeten.

## Magenbypass/Schlauchmagen

Angehörig & Betroffene

### Bariatrie

Du weisst nicht, ob du dein massives und belastendes Übergewicht (BMI über 35) alleine in Griff bekommen wirst? Du hast abgenommen und danach wieder oder noch mehr Gewicht zugenommen? Du denkst an einen bariatrisch-chirurgischen Eingriff, möchtest dich darüber austauschen und deinen Weg suchen. Dich interessiert auch das Leben nach einem Eingriff.

Bei Bedarf verabreden wir uns als Gruppe von Operierten, nicht Operierten oder auch deren Angehörigen. Sonst darf man gerne mit mir persönlich Kontakt aufnehmen. Mailadresse wird über das Zentrum Selbsthilfe vermittelt.

**Website:** [www.saps.ch](http://www.saps.ch)

**Ort:** Basel und Umgebung

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Messies

Betroffene

### Horten (Sammler/innen)

Beim Wort «Sammeln» ergeben sich Assoziationen: Sich sammeln bedeutet sich konzentrieren; Sammeln aus Leidenschaft, da kommt auch das Wort «Leiden» drin vor, das sich möglicherweise zum Sammeleifer oder zur Sammelwut entwickelt.

Mit anderen betroffenen Frauen (Messies usw.) möchten wir die Facetten des Sammelns erkunden. Wir treffen uns regelmässig und tauschen über unsere Erfahrungen aus. Wir unterstützen uns gegenseitig! Therapeutische Erfahrung bezüglich der eigenen Lebenssituation ist von Vorteil.

Hast du Interesse, aktiv an der Gruppe teilzunehmen?

Möchtest du Gleichgesinnte finden?

**Website:** [www.messie-kompetenz-zentrum.com](http://www.messie-kompetenz-zentrum.com), [www.lessmess.ch](http://www.lessmess.ch), [www.laveno.ibk.me](http://www.laveno.ibk.me)

**Ort:** Basel und Region

**Kontaktperson:** Melanie Schläpfer, 079 238 64 88

## Migräne

### Betroffene

#### **Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden (2 Gruppen)**

Erfahrungsaustausch zum Thema Migräne und Kopfschmerzen allgemein.

Austausch über alles, was uns Erfolg gebracht hat, und Informationen über die neuesten Forschungsergebnisse.

**Website:** [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

**Ort:** Bottmingen und Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00 Uhr, jeden ersten Dienstag im Monat

**Kontaktperson:** Colette Andrée, 079 211 22 52

**Zusätzliche Angaben:** Kopfwehtelefon: Di bis Do 9.00–12.00 Uhr

## Morbus Bechterew

### Betroffene

#### **Bechterew Gymnastik (Wasser- und Trockentherapie)**

Für uns sind die vier B wichtig:

- Bechterewler
- brauchen
- Bewegung und
- Begegnung Bewegung unter fachlicher Anleitung und Gedankenaustausch.

**Website:** [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

**Ort:** Basel und Aesch

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Trockentherapie: Dienstagabend in Basel, Mittwochabend in Aesch  
Wassertherapie: Dienstagabend in Basel

### Betroffene

#### **Morbus Bechterew BL**

Optimales Gymnastik-Programm mit ausgebildeter Physiotherapeutin.

Die Gruppenmitglieder sind zwischen 20 und 70 Jahren alt, das heisst die Gruppe steht allen Interessent/innen offen.

Anmeldung bei der Kontaktperson erwünscht.

**Website:** [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

**Ort:** Sissach

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Morbus Crohn

### Betroffene

#### **CED-Stammtisch Basel-Stadt und Basel-Landschaft: Morbus Crohn/Colitis ulcerosa**

Erfahrungsaustausch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Zwanglose Treffen und gegenseitige Unterstützung.

Der Stammtisch findet abwechselnd in Basel und Liestal statt.

**Website:** [www.smccv.ch](http://www.smccv.ch)

**Ort:** Basel/Liestal

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** CED-Stammtisch, 0800 79 00 79

## Morbus Parkinson

Angehörig & Betroffene

### Basilisk Parkinson SHG

Begegnung in gemischter Selbsthilfegruppe mit Parkinson Betroffenen und deren Angehörigen oder einer Begleitperson.

Der offene Informations- und Erfahrungsaustausch bietet eine gute Basis zur Selbsthilfe und es entstehen auch gute Freundschaften untereinander.

Aktuelle Themen durch Gastreferenten vorgetragen, Therapie-Möglichkeiten, Bewegung, aktuelle Forschungsergebnisse und Fragen untereinander über den täglichen Umgang mit der Krankheit, füllen unsere monatlichen Treffen bestens aus. Persönliche Anliegen stossen auf ein offenes Ohr.

Es wird für körperliche und geistige Aktivitäten gesorgt und es bleibt immer Platz für Spass und Spiel.

**Website:** [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 14.30–16.30 Uhr, jeden ersten Freitag im Monat

**Kontaktperson:** Susanne Hubschmid, 061 701 28 30

Angehörige & Betroffene

### Jüngere Parkinsonpatientinnen und -patienten (JUPP)

Wir sind eine durchmischte Gruppe (Alter z.Zt. 40–75 Jahre) mit Betroffenen die neu diagnostiziert wurden oder junggebliebene mit längerem Krankheitsverlauf, die Erfahrungen austauschen wollen. Wir lernen voneinander den Alltag besser zu bewältigen. Wir treffen uns in ungezwungenem Rahmen und diskutieren manchmal auch über ganz andere Themen. 2 bis 3 mal im Jahr gibt es gesellige Anlässe. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**Website:** [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

**Ort:** Birsfelden

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr, jeden zweiten Donnerstag im Monat

**Kontaktperson:** Chantal Moser, 061 321 50 57

Angehörige

### Parkinson Angehörige Regionalgruppe Basel

Mit Offenheit, Herzlichkeit und gegenseitigem Vertrauen diskutieren wir über alles, was Sie und Ihre Partner/innen betreffend Parkinson beschäftigt, geprägt von Zusammengehörigkeit und Wohlfühlen in der Gruppe.

**Website:** [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr, alle 2 Monate, jeweils 2. Mittwoch

**Kontaktperson:** Sarat Chandra, 061 312 93 03

## Morbus Sudeck

Betroffene

### Morbus Sudeck (CRPS)

«Ein sanfter harmloser Regentropfen fällt auf meinen Arm. Der kleine, fast schwerelose Tropfen fühlt sich jedoch wie ein brennender Feuerfunke, ein Messerstich oder Eishagel an. Schmerz ist die einzige wahrnehmbare Reaktion meines Körpers. Nicht erklärbar. Nicht nachvollziehbar.»

Wenn Dir das Beispiel bekannt vorkommt, Du Ähnliches erlebt hast oder mitten im Erleben steckst und Dich mit Betroffenen austauschen möchtest, freuen wir uns über eine Nachricht von Dir.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Multiple Sklerose

Betroffene

### Multiple Sklerose (MS)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr, Jeden 2. Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Multiples Myelom

Angehörig & Betroffene

### Myelom Patienten Schweiz MPS

Die MPS wurde als Verein im November 1999 gegründet und ist die Dachorganisation von zur Zeit sieben Selbsthilfegruppen in der deutschen Schweiz.

Betroffene mit multipltem Myelom und Angehörige treffen sich einmal pro Monat zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen, unterstützen und Zuversicht aufbauen. Wir versuchen, das Leben mit der Krankheit zu verbessern.

Wir organisieren Patientenseminare und vertreiben Patientenbücher. Die Gruppenleiter/innen stehen für Informationen und Fragen via Telefon, E-Mail oder im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Seit Mai 2010 werden wir von unserem medizinischen Beirat unterstützt.

**Website:** [www.multiples-myelom.ch](http://www.multiples-myelom.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 15.00–17.00 Uhr, jeden dritten Montag im Monat

**Kontaktperson:** Ruth Bähler, 061 701 57 19

## Muskeldystrophie

Angehörige

### Duchenne/Becker Kontaktgruppe NWS (für Eltern behinderter Kinder)

Wir sind betroffene Eltern von Jungen mit DMD.

Die Treffen (teilweise mit Kindern) dienen dem Informationsaustausch und gemütlichen Beisammensein.

**Website:** [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch), [www.duchenne-schweiz.ch](http://www.duchenne-schweiz.ch), [www.kleidungamiamo.ch](http://www.kleidungamiamo.ch)

**Ort:** Münchenstein

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** ca. alle drei Monate

**Kontaktperson:** Anneli Cattelan, 079 372 90 02

## Narzissmus

Angehörige

### Menschen aus narzisstischen Familien

Hast Du in Deiner Kindheit unter den wechselnden Launen und dem abwertenden Verhalten von nahen Familienangehörigen wie Deinen Eltern und/oder Geschwistern gelitten?

Fühlst Du Dich als Erwachsene/r immer noch bevormundet und abgewertet durch Familienangehörige?

Suchst Du nach Wegen und Möglichkeiten, mit den negativen Erfahrungen aus Deiner Kindheit auf eine erwachsene Art umzugehen?

Wir sind Erwachsene aus narzisstischen Familien und treffen uns in einer Selbsthilfegruppe. Wir können sicher nicht alle Probleme lösen, aber wir wollen darüber sprechen, Erfahrungen und Befindlichkeiten austauschen und versuchen, uns gegenseitig weiterzuhelfen und zu unterstützen.

Unsere Gruppe ist für Menschen aus narzisstischen Familien, d.h. Familien, die unbewusst so organisiert sind, dass sie auf die Bedürfnisse der narzisstischen Familienangehörigen ausgerichtet sind und nicht auf diejenigen der Kinder. Wenn Du Dich angesprochen fühlst und Lust hast, Dich aktiv in einer Gruppe auszutauschen, dann melde Dich gerne.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

## Narzisstische Menschen ((Ex-)Partner/innen) (2 Gruppen)

Narzisstische Menschen zeigen sich in befremdlicher Perfektion unantastbar. Auf Kritik reagieren sie mit Wut oder Gesprächsverweigerung. Fehlendes Mitgefühl, Besserwisserei und Egoismus können Attribute von narzisstischen Menschen sein. Es dreht sich alles um sie.

In der Gesprächsgruppe für Angehörige (betroffen durch den/die (Ex-)Partner/in) wollen wir einander stärken, sodass wir unsere Entscheidungsfreiheit über unser Leben zurückgewinnen können. Gegenseitiges Verständnis und mentale Unterstützung sind der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben.

**Ort:** Allschwil und Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Osteoporose

Betroffene

### Osteoporose OsteoSwiss

Unser Motto: Nicht Alleinsein mit der Krankheit!

Aktivitäten sind etwa: Gesprächsrunden, Spaziergänge, kleinere Ausflüge in die Umgebung, Vorträge von Fachpersonen zum Thema Ernährung, Sturzprophylaxe etc.

Jahresprogramm und jeweils Einladungen dazu werden in der Regel halbjährlich verschickt.

**Website:** [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr, jeden letzten Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Helpline OsteoSwiss, 0848 80 50 88

## Politische Selbstvertretung

Betroffene

### IG AVANTI – Aufbruch zur Mitbestimmung

Interessengemeinschaft zu sozialpolitischen Themen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die Erfahrung mit einer psychischen Beeinträchtigung haben und politisch interessiert sind.

Wir informieren uns über aktuelle sozialpolitische Veränderungen, die uns zukünftig selbst betreffen werden (z.B. IV Revision, Recovery, Behindertengesetz BS und BL, Psychiatriekommission). Wir diskutieren, bilden uns eine eigene Meinung und suchen nach Möglichkeiten des Engagements und der Mitbestimmung. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus und ermutigen uns.

Sind Sie interessiert? Sie sind herzlich willkommen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–20.00 Uhr, alle 4 Wochen

**Kontaktperson:** Anita Burau, 079 381 99 75

## Polyneuropathie

Betroffene

### Polyneuropathie

Wir sind eine Gruppe von 6–10 Betroffenen mit Polyneuropathie-Symptomen. Die monatlichen Treffen geben allen Teilnehmenden die Gelegenheit, Erfahrungen einzubringen und sich gegenseitig zu einem vorbestimmten Thema und zur eigenen Befindlichkeit auszutauschen. Wir pflegen eine vielseitige Betrachtungsweise, die Hilfe zur Beibehaltung der Lebensqualität bieten soll. Wir informieren uns über Wissenschaft, Forschung und praktische Umsetzung, mit Einbezug alternativer Therapien. Wir denken positiv.

**Website:** [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Posttraumatische Störungen

**Betroffene**

### Trauma/Dissoziation = soziale Isolation

Leidest auch du an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung, an dissoziativen Störungen und anderen Folgeerkrankungen? Möchtest du aus deiner sozialen Isolation herausfinden?

Kennst du die grosse innere Einsamkeit, weil das «Funktionieren» in der Gesellschaft oft schwierig ist? Gesucht sind Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung/Störungen sozial zurückgezogen und isoliert ihr Leben bewältigen.

Würdest du gerne ab und zu etwas mit Gleichgesinnten unternehmen? Vielleicht zusammen spazieren, Kaffee trinken, gute Gespräche führen, einen Ausflug machen, sich austauschen, irgendwo zusammen etwas Essen, usw...? Es braucht sehr viel Mut, so einen neuen Schritt zu wagen... Aber es kann sich sehr lohnen, denn du bist nicht allein!

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 13.00–15.00 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Prokrastination

**Betroffene**

### Prokrastination

Verschiebst Du Pflichten und Unangenehmes auch immer wieder auf morgen und übermorgen? Nimmt dieses Verhalten solche Ausmasse an, dass Du darunter leidest?

In diesem Fall, könntest Du ein/e Prokrastinator/in sein und leidest unter krankhaftem Aufschiebeverhalten. Diese Situation kann negative Auswirkungen auf Deinen Beruf und/oder Dein Privatleben haben.

Prokrastination ist nicht gleichzusetzen mit Faulheit. Es ist wichtig zu verstehen, dass dieses Verhalten ein Symptom ist und nicht eine Ursache. Vor allem ist es wichtig zu wissen, dass Du dieses Verhalten ändern kannst!

Die Selbsthilfegruppe Prokrastination hat das Ziel, Unterstützung für Betroffene anzubieten, die entschlossen sind, sich gegenseitig zu helfen, aus ihrer Situation herauszukommen.

Wenn Du Lust hast, Dich mit Deinen Themen aktiv in eine Gruppe einzubringen, dann melde Dich gerne für weitere Informationen bei uns.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Manuel Wälti, 076 534 19 58

## Psoriasis

**Angehörige & Betroffene**

### SPVG Regionalgruppe

PSORIASIS oder SCHUPPENFLECHTE ist eine entzündliche, chronische Erkrankung, die leider neben der Haut viele andere Organe betreffen kann: Gelenke, Finger-, Fussnägel, Darm, etc.). Bisher ist sie unheilbar, weshalb Behandlungen oft lebenslang nötig sind. Neben neuen Medikamenten und äusserlichen Therapien gibt es Möglichkeiten, eine bessere Lebensqualität anzustreben! Dazu gehört sicher eine vitaminreiche, nicht zu fleischlastige Ernährung.

Über eigene Erfahrungen tauschen wir uns aus an unseren Treffen, bei gemeinsamen Unternehmungen und mit Vorträgen verschiedenster Referent/innen (Ärzte, Homöopathen, Rheumatologen, etc.).

**Website:** [www.spvg.ch](http://www.spvg.ch), [fightpsoriasis.ch](http://fightpsoriasis.ch)

**Ort:** Basel und Nordwestschweiz

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag oder Freitag, Daten siehe Website, ca. alle vier Monate

**Kontaktperson:** Martha Bürgler-Alder, 061 851 42 04

## Psychische Erkrankungen

### Angehörige

#### Angehörigen-Selbsthilfe Stiftung Rheinleben (9 Gruppen)

Wir sind Angehörige von psychisch kranken Menschen:

- 1 Elterngruppe
- 3 Angehörigengruppen (Eltern, Geschwister, nahe Verwandte)
- 1 Partner/innengruppe
- 2 Gruppen für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- 1 Gruppe für Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankung
- 1 Gruppe für Menschen aus narzisstischen Familien

In unseren Selbsthilfegruppen treffen wir uns zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen und auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Jedes Gruppenmitglied ist gleichwertig und prägt mit seinem Beitrag das Gruppengeschehen mit.

**Website:** [www.rheinleben.ch](http://www.rheinleben.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage, monatliche Treffen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Angehörige & Betroffene

#### Psychose-Seminar «Triolog – reden über Psychose»

Psychose-Seminare sind Veranstaltungsreihen, in denen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute aus Psychiatrie, Pflege und Sozialarbeit treffen. Sie tauschen sich über ihre jeweils eigenen Erfahrungen mit Psychosen aus.

Das Ziel: Psychosen umfassender und nicht nur medizinisch zu verstehen.

Im Psychose-Seminar kehren sich die Rollen. Da sind die Betroffenen die Expert/innen, denn sie haben die Psychose-Erfahrung. Angehörige und Fachleute hören aufmerksam zu und können sich so in das fremde Erleben einer Psychose einfühlen. Aber auch umgekehrt, die Betroffenen hören von anderer Seite die Probleme der Angehörigen und die Fachleute können ausserhalb ihrer beruflichen Verantwortung über die Belastungen des klinischen Alltags reden. Das Basler Psychose-Seminar gibt es seit 1996. Die 12 Schweizer Psychose-Seminare werden von der Pro Mente Sana in Zürich koordiniert.

**Website:** [psychoseseminar-basel.jimdosite.com](http://psychoseseminar-basel.jimdosite.com), [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 19.15–21.15 Uhr, einmal monatlich, jeweils von November bis Juni

**Kontaktperson:** Susanna Ruch, 079 800 62 19

**Zusätzliche Angaben:** Mailkontakt: [psychoseseminarbasel@bluewin.ch](mailto:psychoseseminarbasel@bluewin.ch)

## Rheumatische-Erkrankungen

### Angehörige & Betroffene

#### Autoinflammatorische Erkrankungen

Das ständige Gefühl krank zu sein, kann zu starken Lebenskrisen führen. Aus diesem Grund ist es für viele Menschen hilfreich, sich mit anderen Betroffenen zusammenzuschliessen.

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffene und Angehörige in gemütlicher Atmosphäre über ihre Erfahrungen in Bezug auf Familie, Freunde, Arbeitskollegen oder Ärzte aus und geben sich wichtige Informationen in Zusammenhang mit der Erkrankung weiter. So sind gegenseitiges Verständnis und Unterstützung möglich.

**Website:** [www.autoinflammation.jimdo.ch](http://www.autoinflammation.jimdo.ch)

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Gina Bringold, 079 738 47 40



## Rheumatoide Arthritis

**Betroffene**

### **RA-Regionalgruppe**

Wir sind die Regionalgruppe der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung SPV.

In unserer Gruppe kannst du dich mit anderen Betroffenen der Rheumatoiden Arthritis austauschen. Du erfährst, wie andere die Krankheit erleben und mit den alltäglichen Schwierigkeiten umgehen. Wir informieren uns gegenseitig oder mit Hilfe von Fachpersonen über die diversen Therapiemöglichkeiten, Medikamente und deren Wirkung, sowie der Erhaltung einer guten Lebensqualität.

Wir treffen uns zu geselligen Anlässen wie gemütlichen Nachessen, leichten Wanderungen oder anderes. Wir helfen und motivieren uns gegenseitig und führen auch mal spannende Diskussionen.

Wir veranstalten regelmässig Infoabende und informieren die Mitglieder im Newsletter über kommende Anlässe und Tipps sowie Neuheiten rund um RA.

**Website:** [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

**Ort:** Basel und Umgebung

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Daten siehe Webseite

**Kontaktperson:** Irmgard Schroth, 061 601 73 25

**Zusätzliche Angaben:** Mailkontakt: [ragruppe.basel@gmail.com](mailto:ragruppe.basel@gmail.com)

## Schizophrenie

**Betroffene**

### **Menschen mit Schizophrenie/Psychose**

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über alle Aspekte der Psychose-Erfahrung und der Diagnose Schizophrenie aus.

Die vielseitigen Erfahrungen der Mitglieder sind hilfreich auf dem eigenen Genesungsweg.

Das durch eigene Erfahrung angeeignete Fachwissen der Mitglieder bietet wichtige Informationen rund um Kliniken, Therapien, Diagnosen, Medikamente, IV-Massnahmen, Berentung und andere finanzielle Aspekte.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–19.45 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Nathalie, 077 425 21 34 (Erstkontakt bitte per SMS)

## Schlafapnoe

**Angehörige & Betroffene**

### **Schlafapnoe Nordwestschweiz**

Die Selbsthilfegruppe hat ungefähr 100 eingeschriebene Mitglieder, welche hauptsächlich Beratung in Anspruch nehmen.

Arbeitsfelder:

- Beratung inkl. Ausleihe von Prüfgeräten und Masken.
- Test von neuen Geräten und Masken durch Testgruppe - Berichte im Internet.
- Kontakte mit Lungenligen und Pneumologen.
- Publikationen zu Schlafapnoe als Volkskrankheit in Hausarztpraxen und Polizeiposten (Sekundenschlaf) sowie periodisch in Zeitungen und Radio.
- Betrieb und Unterhalt einer informativen Webseite im Internet für die deutsche Schweiz - findet Beachtung im ganzen deutschen Sprachraum. Alle Beiträge sind im pdf-Format und dürfen frei herunter geladen werden.

**Website:** [www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch](http://www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Veranstaltungen siehe Webseite

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Zusätzliche Angaben:** Stammtisch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Alle zwei Monate im Restaurant Flügelrad beim Bahnhof SBB in Basel.

## Schule

Angehörige

### IG Besondere Kinder und Schule im Spannungsfeld Integration/Sonderschulung Oberbaselbiet

Wir sind Eltern von Kindern, welche nicht in ein vorgegebenes Kästchen des Schulsystems passen. Sie sind entweder behindert oder haben Wahrnehmungs- und Verhaltensauffälligkeiten (Stichworte: AD(H)S, ASS, Asperger, Bindungsstörungen) und dadurch spezielle Schulungsbedürfnisse.

Unsere Ziele:

- fachlich qualifizierte unabhängige Abklärungen,
- wohnortnahe Integrationsmöglichkeiten,
- wenn immer möglich schulische Integration vor Separation,
- deutlich bessere Beratung und Einbezug der Eltern in alle Entscheidungsprozesse,
- individualisierte, angepasste Lernziele für das einzelne Kind.

Angebote:

- Erfahrungsaustausch und Unterstützung der Eltern untereinander,
- Politische Lobbyarbeit zur Verbesserung der Situation,
- Kommunikation mit den zuständigen Behörden und politischen Institutionen.

**Website:** [www.besonderekinderundschule.ch](http://www.besonderekinderundschule.ch), [www.elterninfo-nws.ch](http://www.elterninfo-nws.ch)

**Ort:** Sissach

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, ab 19.30 Uhr, letzter Mittwoch im Monat, ausser in den Schulferien

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Sexabhängigkeit

Betroffene

### Sex and Love Addicts Anonymus

Anonyme Sex- und Liebesüchtige sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben. Wir bieten jedem Hilfe an, der süchtig nach Sex und/oder «Liebe» ist, und etwas dagegen tun möchte.

**Website:** [slaa.de](http://slaa.de)

**Ort:** Basel, Zürich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Sexueller Missbrauch

Betroffene

### Menschen, die in der Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben

In der Gruppe bearbeiten und verarbeiten wir die Auswirkungen des Missbrauchs in unserer Kindheit auf unser heutiges Leben als Erwachsene.

Was uns im Alltag oft fehlt, finden wir hier endlich: Einen geschützten Rahmen und das notwendige Vertrauen sowie einen Ort, wo uns bedingungslos geglaubt wird. Es tut gut, im langen Prozess der Heilung nicht alleine zu sein.

**Ort:** Riehen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–20.00 Uhr, alle 2 Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

### Vergewaltigung und sexueller Missbrauch

Bist du als Frau vergewaltigt worden oder hast du Ähnliches erlebt? Willst du mit anderen Betroffenen darüber sprechen, dann bist du bei uns richtig. Zu Themen und Problemen aus unserem Alltag versuchen wir, in unseren Gesprächen gemeinsam Lösungen zu finden. Wir als Betroffene sollten uns kennenlernen, um zu wissen, dass wir nicht alleine sind.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 18.30–20.30 Uhr

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

## Warum glaubt mir niemand? Verein für von sexuellem Missbrauch betroffene Kinder und deren Angehörige

Der Verein bezweckt den Zusammenschluss und die Beratung der von sexueller Ausbeutung betroffenen Kinder und deren Angehörigen, die Unterstützung der Opfer und Angehörigen bei Verfahren und Öffentlichkeitsarbeit.

Der Verein hat sein Tätigkeitsgebiet ausgeweitet auf die Beratung und Unterstützung von Angehörigen, deren Kinder von behördlicher Gewalt betroffen sind.

Der Verein ist vernetzt mit Organisationen in der Deutschschweiz, welche die gleichen Ziele verfolgen.

**Ort:** Riehen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Margrit Jungen, 061 601 79 07

## Sjögren-Syndrom

Betroffene

### Sjögren Syndrom

Im Februar 2003 haben wir, eine Gruppe von Menschen mit dem Sjögren Syndrom, in Basel die erste Selbsthilfegruppe der Schweiz gegründet.

Wir treffen uns alle zwei Monate, um uns über unsere Krankheit auszutauschen und uns gegenseitig zu unterstützen. Der/die neue Teilnehmer/in legt sich nach drei Treffen fest, ob sie/er definitiv weiter machen möchte.

Verbindlichkeit: Bei Verhinderung der Teilnahme wird dies einem Gruppenmitglied gemeldet.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 18.00–20.30 Uhr, vierter Dienstag alle zwei Monate

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Soziale Phobien

Betroffene

### Soziale Ängste

Hast du soziale Ängste? Du empfindest in Begegnungen und Gesprächen mit Menschen Unwohlsein, weil du dich beobachtet und bewertet fühlst. Du bist innerlich verkrampft, gelähmt und blockiert. Du kannst dich nicht frei äussern; dadurch gerätst du in die Rolle der ZuhörerIn oder des Zuhörers. Danach bist du erschöpft, traurig und voller Selbstzweifel. Du möchtest nur noch allein sein und hast die tiefe Sehnsucht, dich wohlfühlen unter Menschen, dazuzugehören und einen lebendigen Austausch mit ihnen zu haben.

In dieser Gruppe darfst du so sein, wie du bist und dich fühlst. In einer Atmosphäre des Angenommenseins, der Toleranz und des Verständnisses versuchen wir gemeinsam, einander zu ermutigen, kleine Schritte zu wagen, uns zu öffnen und Strategien zur Bewältigung unserer Kontakthemmung zu finden.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

**Ort:** Basel

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Spina Bifida

### Angehörige & Betroffene

#### **Spina Bifida/Hydrocephalus Regionalgruppe**

Die Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus unterstützt Eltern, Betreuerinnen und Betroffene. Von grosser Bedeutung ist dabei der Erfahrungsaustausch, den die Zusammenkünfte der Vereinigung bieten.

Die Mitglieder der Region Nordwestschweiz treffen sich drei- bis viermal pro Jahr. Darüber hinaus gibt es auch gesamtschweizerische Veranstaltungen. Die aktuellen Daten finden Sie auf der Website.

**Website:** [www.spina-hydro.ch](http://www.spina-hydro.ch)

**Ort:** Nordwestschweiz

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** siehe Webseite

**Kontaktperson:** Céline und Benjamin Shuler, 077 431 43 93

**Zusätzliche Angaben:** Mailkontakt: [benjamin.shuler@spina-hydro.ch](mailto:benjamin.shuler@spina-hydro.ch)

## Stoma

### Betroffene

#### **ilco Basel Selbsthilfeverein (Alles rund um ein Stoma)**

Die ilco Basel ist die erste Selbsthilfegruppe für Stomaträger/innen in der Schweiz, gegründet 1974. Sie gibt Hilfestellungen an Betroffene mit einer Ileo-, Colo- oder Urostomie.

Die ilco organisiert Treffen und Informationsveranstaltungen und steht den Betroffenen für Fragen aller Art zur Verfügung. Auf Wunsch können sich Personen, die vor der operationellen Anlage eines Stomas stehen, von Mitgliedern der ilco beraten lassen. Sie erhalten somit Informationen und Hilfe für das weitere Leben als Stomaträger/in.

**Website:** [ilcobasel.ch/](http://ilcobasel.ch/)

**Ort:** Region Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Jeden ersten Donnerstagnachmittag im Monat

**Kontaktperson:** Elisabeth Grieder, 079 546 47 27

## Stottern

### Angehörige & Betroffene

#### **VERSTA – Vereinigung für Stotternde und Angehörige**

Wir sind erwachsene Stotternde (Jugendliche sind aber auch willkommen) und treffen uns einmal im Monat.

Zweck der Treffen sind Sprechübungen und der Erfahrungsaustausch. Die VEReinigung für STotternde und Angehörige VERSTA wurde 1978 gegründet. Wir können zwar die Gesellschaft nicht verändern, aber die Lebenssituation der Betroffenen nachhaltig verbessern. Als Drehscheibe laufen alle Anfragen in der unabhängigen Informations- und Beratungsstelle zusammen (Tel. 033 733 07 31 oder [info@versta.ch](mailto:info@versta.ch)).

**Website:** [www.versta.ch](http://www.versta.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Suizid

### Angehörige

#### Refugium – offene Selbsthilfegruppe Suizid

Die offene geleitete Gruppe bietet Hinterbliebenen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, ein Refugium. In diesem Refugium gibt es die Zeit und die Möglichkeit, Erfahrungen, Gefühle sowie Fragen und Sorgen mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Gemeinsam kann nach Bewältigungsstrategien gesucht werden, damit das Leben wieder an Trost, Zuversicht und Freude gewinnt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Ein vorgängiges Kontaktgespräch mit einer Gruppenleiterin ist erforderlich.

**Website:** [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.00–21.00 Uhr, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Angehörige

#### Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid

Ein Angehöriger ist durch Suizid gestorben, eine grosse Erschütterung. Überflutung von Gedanken, Bildern und Gefühlen: Warum? Was hätte ich tun können? Gab es keinen anderen Ausweg? Ich fühle mich schuldig, ich bin verzweifelt und traurig. Ich habe Angst, wie soll es ohne dich weiter gehen? Auch wenn Jahre dazwischen liegen, die Fragen, der Schmerz, der Verlust bleiben. Unsere gemeinsame Geschichte wurde abgebrochen.

In der Gruppe können wir

- Menschen begegnen, die unser Erleben verstehen
- Zusammen Worte finden für das Unfassbare
- Unsere Not und Hilflosigkeit zeigen
- Uns gegenseitig unterstützen

Und wir können uns aneinander und miteinander freuen, dass wir Kraft haben und wir mutig unseren persönlichen Weg gehen.

Das Angebot richtet sich an interessierte Personen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben und offen sind für einen persönlichen Austausch. Der Suizid sollte mindestens ein Jahr zurückliegen. Auch Jahre nach der Erschütterung kann «Reden darüber» sinnvoll sein.

**Website:** [www.suizidhinterbliebene-basel.ch](http://www.suizidhinterbliebene-basel.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 18.00–20.00 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Tinnitus

### Betroffene

#### Tinnitus/Hyperakusis/Morbus Menière

Die Uhren machen tick-tack, in meinem Kopf klingt es tin-tin-tin-Tinnitus in der Frequenz einer Stechmücke. Kennst du das: deine Ohren zuhalten und andere Geräuschquellen laut stellen, selbst Geräusche erzeugen, um dem hohen Ton in deinem Kopf zu entfliehen? Doch du kannst ihm nicht entkommen. Er ist dein ständiger Begleiter.

Gemeinsam unser Wissen und unsere Erfahrungen teilen und uns gegenseitig unterstützen. So kommen wir ein Stück weiter.

**Website:** [www.tinnitus-liga.ch](http://www.tinnitus-liga.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 17.30–19.30 Uhr, 1. Dienstag im Monat

**Kontaktperson:** Rainer H. Porschien, 079 333 43 13

## Tod/Trauer/Verlust

### Angehörige

#### Leben mit dem Tod eines Kindes

Selbsthilfegruppe für Eltern, die um ihr verstorbenes Kind trauern. «Jedes Leben ist ein Geschenk, egal wie lang, egal wie zerbrechlich. Jedes Leben ist ein Geschenk, welches in unseren Herzen weiterleben wird.»

**Website:** [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

**Ort:** Therwil

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Rezia Schwarz, 061 721 89 28 / 076 445 29 29

### Betroffene

#### Ohne euch – Tod beider Eltern während der Kindheit (Vollwaisen)

Waisenkind – was für ein veralteter Begriff und doch gibt es uns leider auch heute noch. Gehörst auch du zu den Menschen, die schon als Kind/Jugendliche beide Eltern durch Unfall oder Krankheit verloren haben? Die mit dieser schwierigen Situation klar kommen mussten und sich oft nie ganz verstanden gefühlt haben?

Wir tauschen uns in einem vertrauensvollen Rahmen über das Erlebte aus und finden die Gewissheit, dass wir mit diesem Schicksal nicht alleine sind.

Bist du Vollwaise und neugierig, andere Menschen kennenzulernen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben?

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Sonntag, auf Absprache, ca. jeden zweiten Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

### Angehörige

#### Verlust Partner\*in

In der Selbsthilfegruppe «Verlust Partner\*in» teilen wir unsere Trauer und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Gefühle aus. In einer wertschätzenden, respektvollen Atmosphäre hören wir uns zu, erfahren wir Verständnis und tanken Mut. Wir verstehen unsere Gruppe als einen Raum für unsere Trauer, aber auch als Nährboden, um uns aufzubauen und wiedergewonnene Lebensfreude miteinzubeziehen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–19.30 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Transidentität

### Betroffene

#### Basel Trans Treff – Anlaufstelle für transsexuelle Personen

Das «Basel Trans Treff» für Transitionierende (kurz: BTT) ist die offizielle Anlaufstelle in Basel ausschliesslich für Transpersonen, die in der Transition sind, darüber nachdenken oder mit der Transition abgeschlossen haben. (Der Medizinische Begriff ist immer noch: Transsexualität).

Es gibt uns nun schon seit dem 24. Januar 2016! :-)) und wir gehören zum LGBT Verein «habs queer basel» dazu. :-)) Wir sind eine sympathische und humorvolle Anlaufstelle für jedes Alter und ihr braucht keine Angst zu haben, um vorbeizukommen. :-)) Das «Basel Trans Treff» leitet eine junge, erfahrene Transperson und findet in einem geschützten Raum des LGBT Vereins «habs queer basel» statt. Nur Transpersonen, welche sich vorher kurz vorgestellt haben (z.B. per E-Mail, Facebook, im Büro, usw.) können vorbeikommen. Deswegen ist es super geeignet für ungeoutete Transpersonen.

Sicherheitshinweis: Der Name «Basel Trans Treff» ist leider nicht geschützt, somit kam es schon mehrmals vor, das jemand anderes unseren Namen misbraucht. Der originale «Basel Trans Treff» findet NIE! in einem Club/Bar/Restaurant statt und schon gar nicht öffentlich! Falls sowas irgendwo steht, dann hat es nichts mit dem originalen «Basel Trans Treff» zu tun.

Anmelden per: [basel-trans-treff@habs.ch](mailto:basel-trans-treff@habs.ch), [www.facebook.com/basel.trans.treff](http://www.facebook.com/basel.trans.treff)

**Website:** [www.habs.ch](http://www.habs.ch), [www.basel-trans-treff.ch](http://www.basel-trans-treff.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr, alle zwei Wochen

**Kontaktperson:** Kia

**Betroffene**

**Menschen mit abweichender Geschlechtsidentität, Transsexualität, Identitätsfindung**

Genderfrage, Transsexualität, Konflikt zwischen Körper und gefühltem Geschlecht... unsere Gruppe ist ein geschützter Ort, um bei abweichender Geschlechtsidentität oder bei der Identitätsfindung mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen (weibl./männl. vor dem Coming-Out, Mann-zu-Frau, Frau-zu-Mann). Alle sind gleichermaßen angesprochen, sowohl in einer frühen, noch unsicheren Phase der Selbstfindung stehend, im Wechsel befindlich oder wenn dieser schon vollzogen wurde.

Gegenseitiges Vertrauen und Diskretion sind wichtigste Grundlagen für den offenen Austausch über Vergangenheit, mögliche Zukunft, Ängste, Freuden und den Erfahrungsaustausch für alle praktischen Aspekte des neuen Lebens.

Vor dem ersten Besuch in der Gruppe erfolgt jeweils ein persönliches, vertrauliches Kontaktgespräch mit einem Gruppenmitglied.

**Website:** [www.gwhf.ch](http://www.gwhf.ch), [www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–21.00 Uhr, zweiwöchentlich

**Kontaktperson:** Jannes Schaer, 079 389 79 31

## Trennung/Scheidung

**Betroffene**

**IGM – Interessengemeinschaft geschiedener und getrennt lebender Männer Schweiz**

Beratung für Männer bei Scheidung, Trennung und Sorgerechtsproblemen.

Zwanglose Zusammenkünfte zum Gedankenaustausch und zur Weitergabe von Erfahrungen.

Die perfekte Plattform, um mit Gleichgesinnten zu diskutieren und eigene Entscheidungen vorzubereiten und zu überprüfen.

**Website:** [www.igm.ch](http://www.igm.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 19.00 Uhr, jeden ersten Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

**Betroffene**

**Menschen, die in Trennung oder Scheidung leben**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die in Trennung oder Scheidung leben. Wir unterstützen uns gegenseitig im Umgang mit dem Erlebten und versuchen, neue Perspektiven zu entwickeln und neue Wege zu gehen – als einzelner Mensch oder gemeinsam in der Gruppe.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 18.00–20.00 Uhr, alle vier Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

## Trisomie 21

**Angehörige**

**insieme 21 – Vereinigung für Kinder mit Down-Syndrom**

Wir sind Eltern und Freund/innen von Kindern mit Down-Syndrom. Wir haben uns zusammengeschlossen zur insieme 21 – Vereinigung für Kinder mit Down-Syndrom, um uns gemeinsam für die Anliegen dieser Menschen einzusetzen. Wir sind Ansprechpartner/innen für Familien, die neu betroffen sind und ermöglichen den Erfahrungsaustausch unter Eltern.

Angebote:

Beratung, Spital- und Hausbesuche direkt nach der Geburt eines Kindes mit Down-Syndrom, Familienanlässe, Kleinkinder-Elterntreffen, vereinseigene Video- und Bibliothek, Vorträge und Tagungen.

**Website:** [www.insieme21-basel.ch](http://www.insieme21-basel.ch), [www.insieme21.ch](http://www.insieme21.ch)

**Ort:** Basel und Umgebung

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** auf Anfrage

**Kontaktperson:** Gabriela Güldenstein, 076 342 41 25

## Vaskulitis

**Betroffene**

### Selbsthilfegruppe Vaskulitis

Wir sind Menschen mit der seltenen Diagnose Vaskulitis, von welcher es verschiedene Formen gibt.

Die Fragen um die Diagnose und die Therapie, die Zusammenarbeit mit den Ärzten und die Veränderungen in unserem Leben sind Themen, über die wir uns austauschen.

Uns ist es ein Anliegen, eine Brücke zwischen den Ärzten und uns Patienten zu bauen, um eine möglichst heilsame Zusammenarbeit zu ermöglichen.

Hast du auch Interesse, einmal im Monat den Austausch mit anderen Betroffenen zu pflegen? Gemeinsam entscheiden wir, wie wir unsere Treffen gestalten.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 10.00–12.00 Uhr, 1. Samstag im Monat

**Kontaktperson:** Klemens Dossinger, 061 303 11 15

## Verwitwet

**Betroffene**

### Verwitwet mit minderjährigen Kindern – Verein Aurora - Regionalgruppe

Jeden Tag verlieren in der Schweiz sechs Kinder einen Elternteil. Der Verein Aurora steht jung verwitweten Müttern und Vätern und ihren Kindern in ihrer schwierigen Lebenssituation bei und unterstützt sie mit:

- Informationen und Beratungen für Betroffene und ihre Angehörigen,
- monatlichen Regionaltreffen zum Erfahrungsaustausch,
- Aktivitäten für Mitglieder und ihre Kinder/Jugendlichen,
- Ferienwochen für Verwitwete mit Kindern,
- Vermittlung von Fachberatung,
- Kursen zur Alltagsbewältigung

In den Selbsthilfegruppen unterstützen wir uns gegenseitig und ermutigen uns im Alltag.

**Website:** [www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** jeweils am 20. jeden Monats, ab 19.30 Uhr, monatlich

**Kontaktperson:** Gudrun Burgis, 076 413 30 32

**Betroffene**

### VIDUA Schweiz – Organisation für Verwitwete – Region Nordwestschweiz

VIDUA ist eine gemeinnützige Organisation, welche die sozialen und gesellschaftlichen Interessen der Verwitweten wahrnimmt.

VIDUA setzt sich für die Rechte und für die Renten der Verwitweten ein. VIDUA ist politisch und konfessionell neutral. Mitglieder von VIDUA sind in VIDUA Europa integriert (Schweiz, Deutschland, Ungarn, Frankreich, Schweden).

In den Unternehmungsclubs werden neue Freuden gepflegt. Neue Kameradschaften, Anlässe und Ausflüge sollen wieder Farbe ins Leben bringen.

**Website:** [www.vidua.org](http://www.vidua.org)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** ab 11.30 Uhr Referate, ab 12 Uhr Mittagslunch, 1. Samstag im Monat

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90



## Vitiligo

Angehörige & Betroffene

### VITILIGO – SPVG Regionalgruppe Nordwestschweiz

Unsere Treffen bieten Vitiligo-Betroffenen Gelegenheit zum Informations- und Erfahrungsaustausch und sollen Mut machen zum Leben und Umgang mit der Krankheit.

Wir organisieren auch Veranstaltungen mit Dermatologen und anderen Fachpersonen.

Neue Gruppenmitglieder (Betroffene, ihre Lebenspartner\*innen und auch Eltern betroffener Kinder) sind herzlich willkommen.

**Website:** [www.spvg.ch](http://www.spvg.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Einladung und Daten siehe Website

**Kontaktperson:** Ruth Aeschlimann, 061 911 97 21

**Zusätzliche Angaben:** Weitere Kontaktperson: Nicole Schwob Sennhauser, 079 338 55 04

## Zöliakie

Angehörige & Betroffene

### IG Zöliakie – Regionalgruppe

- Austausch von Erfahrungen mit Betroffenen,
- Restaurants besuchen.

**Website:** [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Jeden 1. Mittwochabend, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Annamarie Grossglauser, 076 381 13 49

**Zusätzliche Angaben:** Austausch und Events für Kinder mit Zöliakie und ihre Eltern: siehe Webseite

## Zwangsstörungen

Betroffene

### Zwänge

- Plagen Dich immer dieselben zwanghaften Gedanken?
- Bedeutet jede Berührung Verunreinigung?
- Musst Du ständig Deine Hände waschen?
- Kontrollierst Du wiederholt, ob Du den Herd abgestellt hast?
- Oder ob die Türe abgeschlossen ist?

Der Kontakt zu Gleichbetroffenen kann helfen, sich für das eigene Verhalten nicht mehr zu schämen und die Krankheit besser zu akzeptieren. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, die eigene Isolation zu überwinden und neue Freundschaften zu schliessen.

**Website:** [www.zwangsstoerung.ch](http://www.zwangsstoerung.ch), [www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr, alle 3 Wochen

**Kontaktperson:** Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

# Wir beraten Sie zur Selbsthilfe

**Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.**



**Unser Team**, von links nach rechts: Sandra Studer, Serge Kunz, Alina Spörri, Mirko Mieruch, Boris Treyer, Georg Egli, Nadja Bär, Francisca Schiess

In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen zusammen, die sich austauschen und unterstützen wollen. Gemeinsam ist den Teilnehmenden die Suche nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit, Einschränkungen oder anderen schwierigen Lebensumständen.

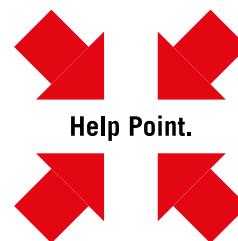
Das Zentrum Selbsthilfe berät und informiert Interessierte auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Es unterstützt Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, beim Finden von anderen Betroffenen oder Angehörigen und beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Um den Gruppenprozess zu unterstützen, bietet das Zentrum Selbsthilfe bestehenden Selbsthilfegruppen Beratung an.

## **Wir bieten Ihnen:**

- Vermittlung in die rund 170 bestehenden Selbsthilfegruppen der Region Basel.
- Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe und Begleitung in der Startphase.
- Beratung für bestehende Selbsthilfegruppen.

Diese Angebote sind kostenlos.

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Tel. 061 689 90 90  
Fax 061 689 90 99  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch  
PC 40-25073-5



**Help Point.**

**Am Help Point finden Sie Beratung zur Selbsthilfe.**

**Persönliche Beratung**  
nach Terminvereinbarung

**Telefonische Beratung**  
Mo 10.00–12.30 h,  
Di 10.00–13.00 h,  
Mi/Do 15.00–17.00 h

**Mail Beratung**  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

# «Selbsthilfegruppen plus»: moderierete Selbsthilfe

**Die begleitete Selbsthilfe ist ein Angebot für Menschen  
in herausfordernden Lebenssituationen.**

In den «Selbsthilfegruppen plus» teilen die Gruppenmitglieder ihre individuellen Erfahrungen und üben sich im sozialen Austausch mit anderen Betroffenen. Eine Fachperson aus dem Team des Zentrums Selbsthilfe moderiert die Treffen und unterstützt die Gruppe bei der Gestaltung und Themenfindung.

## **Kontakt**

Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

## **Kosten**

180.– / 120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas), pro Zyklus  
(12 Treffen)

## **Gesprächsgruppe**

In unseren geleiteten Gesprächsgruppen bringen Sie Fragen und Themen ein, die Sie beschäftigen. Sie tauschen Erfahrungen aus und hören von anderen, wie sie Ähnliches erleben und damit umgehen. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen im Kontakt mit Menschen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Montagabend** 17.30 – 19.30 Uhr

**Dienstagnachmittag** 14.00 – 16.00 Uhr und

**Mittwochnachmittag** 14.00 – 16.00 Uhr

## **Kreative Materialien**

In unseren geleiteten Kreativgruppen stellen Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe, Collage, Speckstein oder Ton gestalterisch dar, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Im schöpferischen Tun finden Sie zu sich und erkennen Lösungswege. Durch den Austausch mit anderen Menschen finden Sie Unterstützung und Ermutigung. Sie gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Montagsmorgen** 9.30 – 12.00 Uhr und

**Dienstagabend** 17.30 – 20.00 Uhr

## **Rollenspielgruppe**

In unserer geleiteten Rollenspielgruppe stellen Sie Themen spielerisch und szenisch dar, die Sie im Alltag beschäftigen. Im Spiel und der Reflexion nehmen Sie verschiedene Perspektiven ein und erkennen destruktive wie auch wertvolle Verhaltensweisen. Indem Sie in unterschiedliche Rollen schlüpfen und Situationen alternativ darstellen, eröffnen sich Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten. Sie entdecken im Rahmen der kooperativen und respektvollen Atmosphäre versteckte Seiten an sich, gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie.

**Donnerstagabend** 17.30 – 19.30 Uhr

## **Junge Selbsthilfe**

Wir führen junge Menschen ab 18 Jahren in einer moderierten Gruppe zusammen – um sich in einer Atmosphäre von Respekt und Offenheit zu unterstützen, auszutauschen, Spass zu haben, kreativ zu betätigen, zu lernen. Dabei ist jedes Thema willkommen, keine Angst, keine Problemlage ausgeschlossen. Wir fördern in den Treffen Gemeinschaft und Geselligkeit, Lernen und Kooperation, Vielfalt und schöpferisches Tun – in einem Gleichgewicht von Humor und Ernsthaftigkeit.

**Mittwochabend** 18.30 – 20.30 Uhr



GEMEINSAM  
**MEHR**  
CHANCEN

Tumorzentrum

# Gemeinsam statt einsam: Unterstützung für Menschen mit Krebs



Eine Krebserkrankung geht oftmals mit Vereinsamung einher. Dem möchten wir mit unserer Bewegung entgegenwirken. Mehr noch: Wir möchten Betroffenen, deren Angehörigen sowie deren Freund\*innen Lust darauf machen, wieder mehr gemeinsam zu unternehmen. Wie? Finden Sie auf unserer Website Ihr passendes Angebot und erfahren Sie, wie Sie gemeinsam schöne Momente erleben können: [mehrchancengegenkrebs.ch](https://mehrchancengegenkrebs.ch)

[mehrchancengegenkrebs.ch](https://mehrchancengegenkrebs.ch)



Universitätsspital  
Basel