

SELBSTHILFE MAGAZIN

CHF 5.–

Informationen zur Selbsthilfe aus der Region Basel • Ausgabe 2024, Nummer 18



«Wunderwelten»

Die Selbsthilfegruppen
der Region Basel

Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
«Wunderwelten»	
Wunder Mensch	4
Der Walgesang	6
Paradies am Rheinboard	8
Natur – Mensch – Technik:	
Wunder auf allen Ebenen ...	10
Von der Unterwelt zur Wolkenwelt	12
Die Hellsichtigkeit der Nacht	14
Selbsthilfe-News	
Neu gegründete Selbsthilfegruppen	22
Selbsthilfegruppen im Aufbau	23
Suizid – Lebensbruch für die Hinterbliebenen	25
«Jetzt kann ich einfach nur Teilnehmerin sein!»	26
Verzeichnis	
Selbsthilfegruppen Region Basel	28
Zentrum Selbsthilfe	
«Selbsthilfegruppen plus»:	
moderierte Selbsthilfe	62
Wir beraten Sie zur Selbsthilfe	65
Die Selbsthilfe ist wundervoll, weil ...	66

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,
Margit Steimer, Peter Sigel, Jacqueline Ulrich,
Boris Treyer, Alina Spörri

Titelblatt: iStock

Zentrum Selbsthilfe: Dr. Katharina Rübsaamen,
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:

- Basel Netgroup
- Begegnungszentrum Cura, Basel/ St. Claraspital AG
- BKB Basler Kantonbank, Basel
- IWB Industrielle Werke Basel
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- PBL Psychiatrie Baselland, Liestal
- Spitex Basel
- Tumorzentrum USB
- UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel

Wunder aufspüren

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn ich könnte, würde ich Ihnen 366 Säckchen schenken. Für jeden Tag eines. Sie könnten diese «Güggli» bei Ihnen in der Küche aufhängen, an einem schönen Ort. Und jeden Tag dürften Sie beim Morgenkaffee eines aufmachen, wie bei einem Adventskalender – aber nicht nur vierundzwanzig Tage, sondern ein ganzes Schaltjahr lang. Was würden Sie wohl alles an Wundern erleben?

Unser Redaktionsteam, bestehend aus Menschen, die als Betroffene oder Angehörige in der Selbsthilfe engagiert sind, gibt Ihnen in diesem Selbsthilfe-Magazin einen Einblick in deren «Wunderwelten». Diese persönlichen Wunderwelten spürten sie an den unterschiedlichsten Orten auf. In einem Beitrag fahren wir hoch hinaus zu den Wolken, bis dahin, wo es schwankt; in einem anderen schwimmen wir tief ins Meer, um märchenhaftem Walgesang zu lauschen. Am Rheinbord nehmen wir uns Zeit und sehen genau hin – und da beginnt es auf einmal zu schillern. Wir staunen weiter über Natur, Technik, Träume. Und über ein uraltes Erbe der Menschheit.

Was alle Texte gemeinsam haben: Sie zeigen, dass unsere Autorinnen und Autoren ihrer Neugier nachgegangen sind und Staunenswertes gefunden haben. Worauf immer man das Augenmerk achtsam richtet, da scheinen Wunder aufzublühen. Auch im Unscheinbaren. Wunder sind meistens kleiner als man denkt. Aber so winzig sie auch sein mögen, sie zu entdecken belebt!

Aus gutem Grund heisst neugierig sein auf schweizerdeutsch auch «gwunderig sein». Respektvolles «Gwunderig-Sein» ist wie Saatgut. Nehmen Sie es am Morgen aus dem «Güggli», streuen Sie es aus und schauen Sie zu, was wächst: Buntes, Nahrhaftes, Beseelendes ist bestimmt dabei.

Es braucht manchmal auch Neugier und ein bisschen Mut, um das erste Mal in eine Selbsthilfegruppe zu kommen. Warum gerade auch die Selbsthilfe wundervoll sein kann, erfahren Sie hinten im Magazin. Ausserdem finden Sie in der Mitte des Heftes viele bestehende Selbsthilfegruppen, alle in der Region Basel. Das aktuellste Verzeichnis ist stets online, schauen Sie bei uns auf der Homepage nach, es kann sein, dass ausgerechnet Ihr Thema erst im Laufe des Jahres neu dazukommt. Und falls nicht, auch dann dürfen Sie sich bei uns melden. Wir helfen nämlich ebenfalls dabei, neue Gruppen zu gründen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

Alina Spörri



Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins, Margit Steimer, Peter Sigel, Boris Treyer, Christiana Grümayer, Andrea Giovanni Käppeli, Thomas Kuhn, Klemens Dossinger, Frank Bernhardt (Multiplikator AG), Jacqueline Ulrich, Alina Spörri.

Wunder Mensch

Was macht den Menschen im Kern aus?

«Die Kultur- und Lebensleistung der Resilienz», beschreibt Margit Steimer

«dieses alte Erbe der Menschheit.»

Ein Erbe, das uns kostenlos zur Verfügung steht. Etwa in der Selbsthilfe.

Text: Margit Steimer

Foto: Andrea Giovanni Käppeli



Der Mensch ist von Anbeginn seiner Zeit ein soziales Wesen. Nur so war seine Entwicklung bis heute möglich.

Die Gruppe, die Horde, die Sippe, sie war der Mittelpunkt des Lebens. Sie gab Kraft, Zuversicht und Geborgenheit, befähigte ihre Mitglieder zu einzigartigen Leistungen. Aus unserer heutigen Sicht erscheint es wie ein Wunder, dass angesichts der ungeheuren äusseren Bedrohungen Menschen diese nicht nur gemeistert, sondern auch langfristig überlebt haben.

Niemanden von uns würde es heute geben, hätten unsere Vorfahren nicht diese beeindruckende Kultur- und Lebensleistung erbracht. Und sie haben uns eine Eigenschaft, die uns alle diese Leistungen noch heute

erbringen lässt, mitgegeben. Sie schlummert bis heute in jedem Menschen.

Wir nennen sie heute *Resilienz*. Sie ist mit dabei in unserem Willen zu leben, wieder gesund zu werden oder mit einer Krankheit umzugehen, eine Prüfung zu schaffen, nicht aufzugeben, auch wenn es fast aussichtslos erscheint. Und immer ist in diesen genannten Situationen und vielen anderen Ähnlichen eines wichtig: der Bezug zu und die Bindung an Menschen.

In unserer Gesellschaft scheint es, im Gegensatz zu der Welt unserer frühen Vorfahren, nur noch um eines zu gehen: den anderen nicht zu brauchen, unabhängig zu sein.

In Wirklichkeit ist aber niemand von uns selbstständig. Wir brauchen einander. Vom Bäcker, der uns morgens das Brot liefert über die gute Freundin, den guten Freund, für glückliche und unglückliche Momente, bis zur Ärztin, dem Arzt, wenn wir krank sind. Dieses Miteinander speist auch heute noch diese Kraft, die schon unsere Vorfahren so existentiell brauchten.

In einer Zeit, in der Alles und Jedes einen Preis hat, in der Geld scheinbar über Ansehen und Wert eines Menschen entscheidet, in dieser Welt wird es immer zentraler, das wirklich Wichtige vom scheinbar Wichtigem zu unterscheiden.

In unserer heutigen Welt scheinen die Gemeinsamkeit, das Miteinander oftmals eine geringe oder gar keine Rolle mehr zu spielen. Konkurrenz und Machtkämpfe dominieren leider immer noch viel zu oft die Arbeits- und Lebenswelten.

Wir wissen jedoch aus vielen Studien zum Personalmanagement, dass nicht Konkurrenz die Leistung erhöht, sondern Gemeinsamkeit. Dafür gibt es einen einfachen Grund: Wir fühlen uns wohl, wenn wir nicht allein eine Aufgabe bewältigen müssen; wir können uns austauschen und eventuelle Probleme gemeinsam lösen. Wir haben weniger Stress und wir werden weniger häufig krank.

Wir sind soziale Wesen.

Vor allem psychische Störungen und Krankheiten nehmen in allen Industrieländern Mitteleuropas seit Jahren zu. Wie ein Barometer zeigt uns diese Zunahme, dass existentiell wichtige Bedingungen des Zusammenlebens nicht mehr ausreichend vorhanden sind.

Wie existentiell diese Bedingungen für Menschen sind, sehen wir eben im Rückblick auf unsere Vorfahren. Und wir sehen, dass trotz einer Lebenswelt, in der Mitmenschlichkeit nicht zu den herausragenden Werten zählt, diese immer noch in uns ist. Wir sehen das in Zeiten, in denen wir Menschen, genau wie in früher Vorzeit, besonders bedroht sind wie etwa bei Katastrophen und Pandemien. Hier werden Kräfte freigesetzt, die uns immer wieder aufs Neue erstaunen.

Ja, es ist tatsächlich noch alles da. Wir dürfen auf dieses alte Erbe der Menschheit vertrauen, wir dürfen es nutzen und davon profitieren.

Wir tun dies, indem wir zuhören, sprechen, raten, zustimmen (oder nicht), trösten, mit glücklich sind. Wir geben unserem Gegenüber ein Gefühl der Wertigkeit, der Achtung und manchmal auch der Liebe.

Das Wunder Mensch.

Ich sehe dich. Das heisst für mich nichts anderes als: Ich bin es wert zu sein. Es ist gut, dass es mich gibt. Das essenziellste aller menschlichen Gefühle. Man nennt das auch Selbstwert.

Selbstwert umgibt uns wie ein schützender Kokon. Er lässt uns Schritte gehen, wo vorher nur Angst war, er lässt uns hoffen, wo vorher nur Verzweiflung war, er macht den Blick frei für Perspektiven.

Dies alles kostet nichts. In einer Konsumgesellschaft, in der alles etwas kostet, ist der Selbstwert, der die Resilienz beherbergt, tatsächlich kostenlos. Was dazu gebraucht wird, bekommen wir, indem wir auf Mitmenschen zugehen, sie sehen können. Als Weggefährten auf unserem Weg durchs Leben. Sie sind wie wir, sie haben die gleichen Freuden, Sorgen und Ängste.

Es ist eigentlich auch ein Wunder: Es gibt in unserer Gesellschaft der Leistung und des Konsums noch Institutionen, die kostenlos Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Für Jede und Jeden. Selbsthilfegruppen von Gleichgesinnten, mit den gleichen Problemen. Sie helfen sich, indem sie sich austauschen, gemeinsam Wege suchen. Erfahrungen teilen. Offen und ehrlich.

Das Zentrum Selbsthilfe bietet in unserer Region diese Möglichkeiten an. Wir sollten sie nutzen!



Der Walgesang

Ein Märchen von Klemens Dossinger.

Text und Bild: Klemens Dossinger

Der König

König Elk tauchte im Traum jede Nacht im Meer. Es schien ihm, als würde es nach ihm rufen. Selbst gesehen hatte er es noch nie. Elk hatte sehr viel über Ozeane herausgefunden. Jeden Reisenden quetschte er aus, bis dieser alles Wissen über die Meere preisgegeben hatte.

Letzte Woche träumte er sogar beim Regieren. Er sah sich auf einer Insel am Strand stehend. Mit seinen Zehen spielte er im weissen Sand. Er wollte sich gerade in die Wellen werfen. Da stupste ihn der Premierminister an. Er wollte ihn an seine Regierungsgeschäfte erinnern.

Ach, es fiel dem König schwer, dieses Wunder aus Wasser zu verlassen. Er fühlte es, das Meer wollte ihn so gerne wieder streicheln.

Gestern Nacht spürte Elk, mehr als er sie hörte, aufwühlende Gesänge unter Wasser. Wenn er in seinem Traum die Augen schloss, meinte er, er läge am Meeresgrund. Dort wurde er, von wem konnte er nicht sagen, getröstet. Ein Gefühl von Geborgenheit umhüllte ihn vollständig. Statt Arme und Beine hatte er Flossen. Wundersam! Er konnte atmen und im Meer schweben.

Der Bootsmann

Das kühle silbrige Mondlicht über dem ruhig dahinschwappenden Meer leuchtete für den alten Bootslenker. «Es dürfte nicht golden sein; zu protzig», dachte er. Er setzte Suchende aus allen Teilen der Welt zur nahen Insel über. Auf der Insel hatte der alte Seemann sein Bootshaus und ein wohnliches Haus eingerichtet. Als er hier an-

kam, kribbelte es ihn im Magen. «So fühlt sich Heimkehr an», murmelte er, als er das Boot auf den Strand zog.

Der Alte war zufrieden, wenn er gelassen seinen Ruderstock ins Silberwasser stechen konnte. Er hatte sein Lebensziel erreicht. Er fühlte sich unter den Abermillionen leuchtenden Sternen geborgen. Demütig hörte der Bootsmann zu, was ihm die majestätischen Himmelskörper über das Universum erzählten.

Eines Tages lag ein Gast entspannt im Boot. So wie er gekleidet war, musste er sehr wohlhabend sein. Er betrachtete verzückt das glitzernde Lichtspiel, das sich um den Kahn herum entfaltete.

Die Walkuh

Ganz tief unten im Meer verweilte zwischen zwei Atemzügen eine Walkuh. Sie entdeckte oben im silbrigen Licht das Boot ihres alten Freundes. Er tauchte, regelmässig wie immer, sein Paddel ein. Alles wirbelte im Widerschein des Mondes um den Kahn herum. Das magische Farbspektakel faszinierte das Tier an diesem Tag besonders. Es liess sich neongrün schimmerndes Plankton durch die Barten rieseln. Bald satt, begann die Walkuh ihre urzeitlichen Gesänge anzustimmen. Zuerst zaghaft, nach kurzem Einsingen aus dem gesamten Körper tönend.

Hartgesottene Fischer kamen zu manchen Zeiten auf die offene See, um sich von der Musik berühren zu lassen. Sie hielten ihre Köpfe ins Wasser oder tauchten den Klängen entgegen. Das Walweibchen wusste genau, wenn ihr zugehört wurde. Sie genoss es, Publikum zu haben.

Die Sage

Der alte Mann hörte auf zu paddeln, er beugte sich über den Bootsrand. Der Fahrgast daneben startete suchend in die Tiefe. Der Fährmann lächelte seinem Begleiter bewegt zu. Dieser war von seinen Gefühlen genauso überwältigt wie er, als er die Gesänge das erste Mal gehört hatte. Er wandte sich an seinen Gast: «Bei uns gibt es die alte Sage, nach der die Menschen ganz am Anfang ihrer Existenz im Wasser lebten. In diesen Zeiten lauschten sie unter der Meeresoberfläche ihren Brüdern und Schwestern. Sie hörten nicht mit den Ohren. Sie lauschten mit ihren gesamten Leibern. Bauch und Herz nahmen die besänftigenden Schwingungen tief in sich auf. Die überaktiven Gehirne der Menschen, die so weit in die Zukunft dachten, dass sie das Jetzt und das Hier vergassen, wurden ruhiger.»

Der Traum

Elk stellte sich den weisen alten Mann als König eines weit entfernten Reiches vor. Seinen Träumen sei er bis hierher gefolgt. Jetzt wolle er nichts anderes, als in die Tiefe tauchen. Er entledigte sich seiner Kleider. Entschlossen sprang er ins Meer. Das zerfurchte Gesicht des Alten verzog sich zu einem verschmitzten Lächeln. Er murmelte: «Dass ich das noch erleben darf. Die alte Legende von den singenden Walen erwähnte auch noch, ein einziges Mal in hundert Jahren werde für einen besonderen Menschen sein sehnsüchtigster Traum Wirklichkeit. Er könne an einem Tag so lange unter Wasser überleben wie ein Wal-fisch.»

Als der König von seinem Tauchgang zurückkehrte, war er ein anderer geworden. Eine fast göttliche Gelassenheit strahlte



aus ihm heraus. Er war neben einem Wal hergeschwommen, hatte dessen Leben geteilt, hatte mit ihm gesungen und die Gesänge tief in seinem Inneren gefühlt. Ohne Worte hatte der Meeresgigant dem König sein urzeitliches Wissen übermittelt.

Als hätte der Bootsmann nur auf diese Verwandlung gewartet, fragte er, ob der edle Herr bei ihm bleiben möchte. Er bot ihm einen Platz in seinem Haus auf der Insel an. Über diesen, nun vom Wal erweckten Nachfolger, hätte er sich gefreut. Sein Leben hätte sich über seine Zeit hinaus erfüllt.

Die Ablösung

Elk kehrte in sein Königreich zurück. Er regierte unaufgereg, hielt Frieden im Land,

wurde für seine Gerechtigkeit berühmt. Seine Träume vom Meer blieben ihm. Sie waren ihm sogar um das Erlebte mit der Walkuh reicher geworden. Den Bootsmann und sein Angebot vergass er nie.

Als die Königin gestorben war, übergab er das Königreich seinem Sohn. Er aber reiste endgültig auf die Insel seiner Sehnsucht.

Er fuhr nun die Suchenden über die See zur Insel. Der Bootsmann war kurz nach seiner Ankunft glücklich gestorben. Er hatte das Meer zur letzten Ruhestätte gewählt.

Nichts machte Elk froher, als über den Bootsrand in die Tiefe zu spüren. Er hatte sein Lebensziel erreicht.

Der Walbulle

In der Tiefe rastete ein Walbulle, die Wiedergeburt des Bootsmanns. Mit Plankton im Mund betrachtete er das Farbenspiel um sein Boot. Er sang sich ein, bis sein ganzer Körper vibrierte. Die Lieder hatte er von der Walkuh übernommen. Fischer kamen und gingen. Er sah dem einstigen König Elk in die Augen, wenn dieser gerührt seine Tränen des Glücks ins Meer vergoss. In die Träume eines Prinzen aus einem fernen Königreich sang er sich für immer ein. Der Prinz war der Enkel seines Nachfolgers oben im Boot.

Der Mond ging auf, er färbte die Welt silbrig ein. Der Wal dachte: «Nein, golden wäre viel zu protzig, wenn ich für meine Brüder und Schwestern singe.»

Paradies am Rheinbord

Auf einer schmalen Uferböschung, beim Anleger St. Johann, findet sich – mitten in der Stadt Basel – eine unglaubliche Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Andrea Käppeli hat mit seiner Kamera ganz genau hingeschaut.

Fotos: Andrea Giovanni Käppeli





Natur – Mensch – Technik: Wunder auf allen Ebenen ...

... Thomas Kuhn kommt aus dem Staunen nicht heraus.

Text: Thomas Kuhn
Foto: Shutterstock

Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe-Magazins traf sich für das neue Magazin Nummer 18 ein erstes Mal in der «Grün 80». Auf unserem Weg durch die «Merian Gärten» beobachteten wir all die blühenden Pflanzen.

Ich fragte eine unserer Redaktionskolleginnen, ob sie wisse, dass die Tomatenblüten, wenn sie nicht vom Wind besamt werden, nur durch Hummeln oder Wildbienen befruchtet werden können, nicht aber von der Honigbiene: Die Hummeln oder Wildbienen beißen sich in die Blüte hinein; das kann die Honigbiene nicht.

Die Kollegin meinte darauf, das sei schon eine «Wunderwelt».

Damit war das Thema des neuen Magazins geboren!

Wunder Natur ...

Wenn ich die Natur beobachte, staune ich immer wieder. Wie die (Wild-)Bienen und Hummeln alle Blüten bestäuben, die später zu Früchten oder Gemüse reifen, welche wir dann verzehren können. Ja: «Blumen sind die schönsten Worte der Natur», so Johann Wolfgang von Goethe.

Ich staune, wie alle Zugvögel im Herbst nach Süden fliegen, um dort zu überwintern, um dann im Frühling zu uns zurückzukehren – ganz ohne Kompass; sie machen das instinktiv.

Ich staune, wie in unserem Weltall alle Sterne und Planeten ihre Runden drehen, ähnlich einem Uhrwerk.

Für mich ist die ganze Natur in unserem Kosmos eine einzige und einzigartige Wunderwelt.

... Mensch ...

Bei der Geburt meiner beiden Kinder war ich dabei; es ist für mich jedes Mal ein Wunder, wenn ich ein so kleines Wesen betrachte. Da ist einfach alles schon da! Beim Schreien atmet es aus und nachher automatisch wieder ein. Die Nabelschnur, die vorher zur Ernährung des ungeborenen Kindes diente, wird abgetrennt. Und das schon tausende von Jahren!

Das Leben wiederholt sich immer wieder. Und entwickelt sich gleichzeitig stetig weiter.

... und Technik

Auch in der Technik vollbringt der Mensch wahre Wunder: In meinem Haus gab es eine Gasheizung. Ich wollte, schon aus ökologischen Gründen, davon wegkommen. So liess ich mir eine Wärmepumpe installieren. Da diese viel Strom benötigt, liess ich auf dem Dach zusätzlich eine Photovoltaik-Anlage anbringen. Nun habe ich eigenen Strom und die Heizung ist CO₂-neutral.

Konkret ist dies eine Solarstromanlage, in der mittels Zellen ein Teil der Sonnenstrahlung in elektrische Energie umgewandelt wird. Die dabei entstehende, direkte Art der Energieumwandlung bezeichnet man eben als Photovoltaik. Wesentliche Entwicklungsschübe erhielt die Photovoltaik aus der Raumfahrt. Während die ersten künstlichen Erdsatelliten nur Batterien mit sich führten, wurden schon bald Solarzellen zur Energieversorgung eingesetzt.

Im Sommer produziert die Photovoltaik-Anlage 50–70 Kilowattstunden. Für den Haushalt benötige ich etwa zehn Prozent davon, der Rest wird direkt ins Netz einge-



speist. Dafür erhalte ich eine Vergütung des Elektrizitätswerks. Strom vom Netz benötige ich nur an trüben Tagen oder in der Nacht, wenn die Batterie nicht aufgeladen ist.

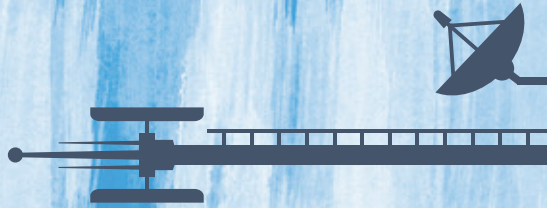
Natürlich ist diese Investition ein Kostenpunkt, aber auf die Länge rentiert es sich. Besonders wichtig für mich ist, dass Strom und Heizung CO₂-neutral sind und ich somit einen Beitrag zum Schutz der Umwelt leiste.

Ja, durch die Wunder der Technik trägt das wundersame Wesen Mensch ebenfalls wieder dazu bei, das Wunder der Natur zu erhalten. So schliesst sich auch dieser Kreis.

Von der Unterwelt zur Wolkenwelt

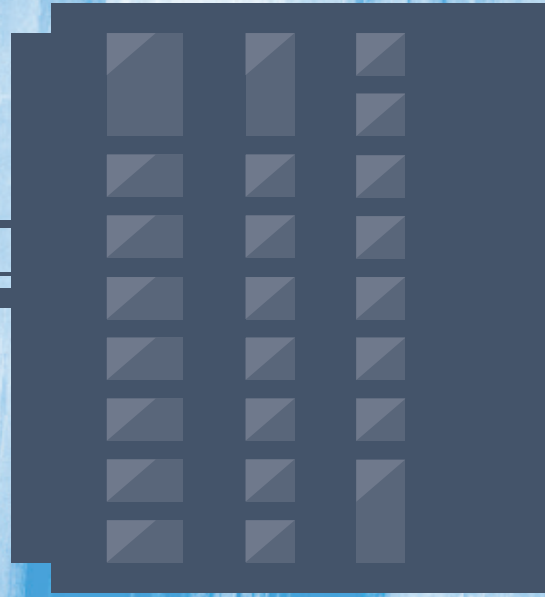
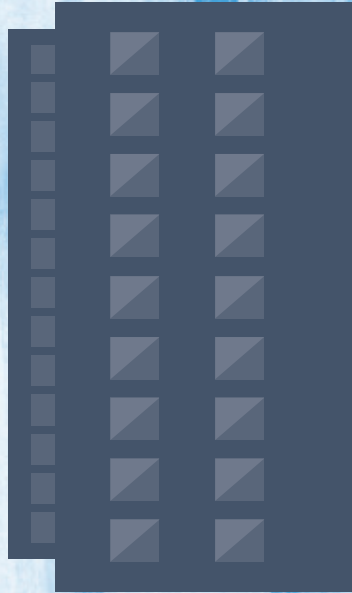
Nicht nur in der Architektur geht es hoch hinaus,
stellt Jacqueline Ulrich fest:
Auch die Selbsthilfe lifftet uns nach oben.

Text: *Jacqueline Ulrich*
Wolken: *Andrea Giovanni Köppeli*



Klar, auf solche Türme und Gebäude muss man heute nicht mehr die Treppen hinaufsteigen; die Treppe ist freiwillig: Wenn du den Lift nimmst, musst du nur wissen, welcher dich an dein Ziel bringt.

Auch wohnen tut man in solchen Häusern, aber ohne Terrasse und Balkon, die Fenster kann man auch nicht öffnen. Mit «Kühlautomaten» werden die Wohnungen gelüftet. Wenn das Auto Platz hat, nimmt man es auch noch in die «gute Stube.» Nein, nicht auch noch; das Auto geht per Lift in den Untergrund.





«Von der Unterwelt zur Wolkenwelt» – oh ja, da fällt mir doch einiges ein. Der Bau eines Hauses beginnt in der Unterwelt. Je tiefer unten der Bau ansetzt, desto höher wird das Haus, meine ich!?

Manchmal müssen auch wir unser Leben wie Architekten von Grund auf neu planen oder organisieren. Unsere Stützmauern sind die Selbsthilfegruppen. Die Architektur unseres Lebens ist manchmal kompliziert – es könnte schlussendlich aber eine Villa daraus werden.

AUSSICHTSTURM

SENDETURM

HOCHHAUS

TOWER

WOLKENKRATZER

Alles stabile, aus viel Stahl gebaute, hohe Gebäude. Wenn man ganz oben angekommen ist, steht man ein bisschen auf wackeligen Beinen. Das Hochhaus bewegt sich ganz elegant, es schaukelt minim, aber an das gewöhnt man sich schnell. Denn die Aussicht in Nähe und Ferne ist grandios. Du erkennst selbst viel Schönes, hörst die anderen sagen: «Wau, schau mal, hast du das dort gesehen, da hinten wohnen wir!?»

Vor 45 Jahren machte ich meine erste grosse Reise in die USA. Mein Hotelzimmer lag im 25. Stockwerk. So etwas kannte man in der Schweiz damals noch nicht, schon das war ein Erlebnis. Heutzutage kann man sich, weit oben, in den Schlaf wiegen lassen, am Tag torkelnd durch die Wohnung gehen. Nein, natürlich nicht so krass, das war nur Spass.

Wir müssen in die Höhe bauen, weil wir keinen Platz mehr haben. Schade, man könnte wirklich auch in die Breite bauen und um die Häuser herum Kletterpflanzen und sonstiges Grünzeug pflanzen. Das ist doch auch isolierend und Heizkosten sparend!/? Statt Strassen drum herumzubauen, gäbe es Rasen, da könnte sogar eine Selbsthilfegruppe im Grünen stattfinden.

Im Tower hingegen finden die «Gartenpartys» ohne Vogelgezitscher statt, etwa in der 53. Etage, zwischen Lift 1 bis 7, wie gewöhnlich. Die Leute siehst du eh nie mehr. Bei normalen Bauten geht die Party auf dem Dach, übersetzt: Dachterrasse, über die Bühne. Auf den Dächern findet man ein Dachcafé, einen Dachkindergarten und hört man viel Dachgelächter. Man grüsst sich gegenseitig, trinkt zusammen Kaffee und die Feste sind begleitet vom Gezitscher der bunten Vogelwelt – ist das nicht grandios!/?

Heute gibt es über 800 Meter hohe Gebäude, geplant sind Gebäude bis 1'000 Meter Höhe. Es geht höher und immer höher; es wird experimentiert; es werden Materialien getestet. Genau das ist es: ein Wettbewerb. Jeder will noch höhere Häuser bauen. Basel und Zürich,

zum Beispiel. Basel hat das höchste Gebäude; Zürich plant nun ein noch höheres. Basel plant erneut ein höheres. So läuft es doch, oder!/? Eigentlich bekloppt.

Bis am Schluss braucht es keine Raketen mehr, um Astronauten ins All zu pusten – sie nehmen einfach den Schnelllift!

Bist du auch schon auf einer grossen Fähre gereist? Auch diese Schiffe werden immer grösser und höher. Im obersten Stock musst du aufpassen, dass dir der Hamburger nicht von einer Möwe geklaut wird. Auch Glacé mögen sie. Mit Lift Nummer 11 erreichst du die Kabine im 9. Stock. Aussicht auf das Meer und die Weite hast du auf Deck 12. Auch das ist grandios.

Übrigens, punkto Hochhäuser: Ich habe mal im 13. Stock gewohnt (die Zahl 13 gibt es ja in den USA nicht, bei uns hingegen schon). Trotz der Höhe hat sich einer in meiner Wohnung durchgewühlt; ja, einbrechen kann man unerkannt auch in den obersten Stockwerken. Die Polizei rief mich am Arbeitsplatz an; als ich das Chaos sah, war ich geschockt.

Übrigens: Die Selbsthilfegruppen finden hier in keinem Hochhaus statt. Das finde ich positiv, so ist der Weg näher.

Wir schaffen es mit der Selbsthilfe eh hoch hinauf; die Gruppe ist unser Lift!

Die Hellsichtigkeit der Nacht

Text: H. Hannah Hartmann
Gestaltung: Christiana Grümayer

Vor den Augen der Bürokollegen zieht Elyas sich aus, nackt. Vier seiner fünf Kollegen tun es ihm gleich. Der Fünfte in dunklem Anzug und Krawatte fotografiert ihn, aber nur den Kopf. Sein Körper ohne Kopf wächst zunächst beinahe endlos in die Höhe, sackt dann wie ein fallengelassener Mantel in sich zusammen auf die Erde.

Eine Frauenstimme haucht: «Irgendwie Erinnerst du an glanzschwarzen Asphalt, Ely.»

Verstört höre ich, vom Wind zerrissen, den Ruf meines Namens. Ich stolpere im Dunkeln ans offenstehende Fenster. Sehe vor dem gegenüberliegenden Haus einen Mann, rauchend an die Mauer gelehnt. Sein vom Mond beschienenes Gesicht lächelt. Ein Lächeln, das die Möglichkeit grosser Grausamkeit birgt.

Aus dem Haus tritt eine kirschenlippige – die Füsse in High Heels gesteckt –, rotgekleidete, grazile junge Frau mit Perlenkette.

Der Mond ein gelber Kreis.



«DURCH DIE BEHANDLUNG HABE
ICH WIEDER BODEN UNTER
DEN FÜSSEN GEWONNEN UND
BIN RUHIGER GEWORDEN.»

Patient 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
BASELLAND**
Verstehen. Vertrauen.

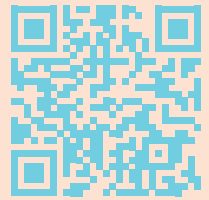
Für mehr
Lebensqualität,
für Sie und Ihre
Angehörigen.

 **SPITEX**
Basel

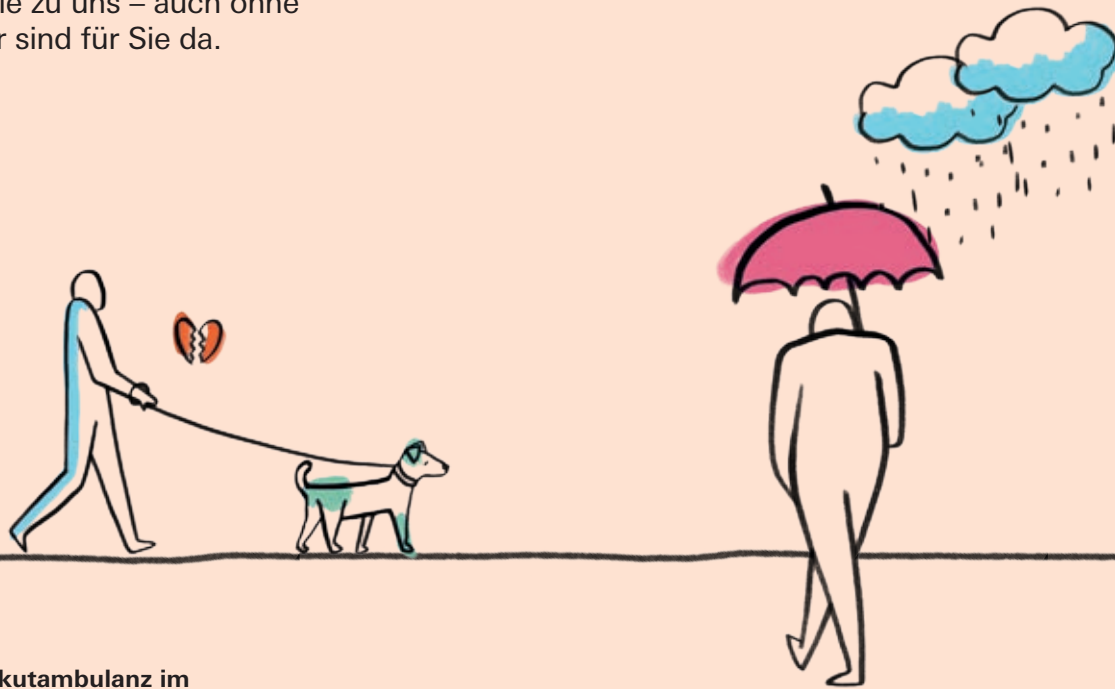
Ihre Hilfe und Pflege zu Hause
Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15
anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch

Ist alles zu viel? Wir helfen.

Brauchen Sie Hilfe? Jetzt sofort?
Kommen Sie zu uns – auch ohne
Termin. Wir sind für Sie da.



upk.ch/kornhausgasse



**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

UPK Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

Wo Menschen aufblühen

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.

Wir verfolgen eine ganzheitliche, menschenzentrierte, milieutherapeutische Psychiatrie, die exzellente fachliche Qualität mit einer christlichen Wertebasis verbindet. Mit kantonalen Leistungsverträgen sind wir in der Nordwestschweiz gut verankert. Die Klinik verfügt über 68 stationäre Betten, 98 tagesklinische Plätze sowie 3 Ambulatorien. Als eine der ersten Kliniken der Schweiz fördern wir aktiv digitale Therapieangebote, wie Blended-Therapy und Virtual-Reality und haben im Februar 2023 die erste Hybrid-Tagesklinik der Schweiz eröffnet.



Weitere
Informationen:



BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

- Depression
- Bipolare Erkrankungen
- Angststörungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Postpartale psychische Störungen
- Bei Bedarf stationäre Aufnahme von Mutter und Kind

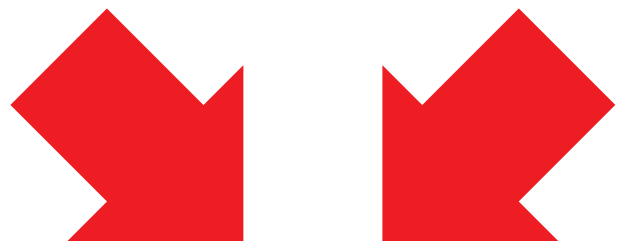
Herzlichkeit gehört bei uns zur Grund- versorgung.



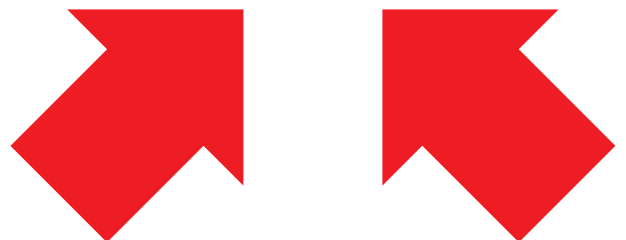
Kantonsspital
Baselland
genau für Sie



MIT BASEL VERBUNDEN!
IHR STARKER PARTNER FÜR
TELEFONIE-, INFORMATIK-
UND CLOUDLÖSUNGEN AUS
DER REGION.



PC 40-25073-5



Wir freuen uns auch über Ihre Spende.
Jeder Betrag ist willkommen.

www.zentrumselbsthilfe.ch



Aufmerksam und kompetent

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

Auf der Basis unseres Klinik-im-Hotel-Konzepts erfahren Patientinnen und Patienten in der Klinik ausgezeichnete medizinische Fachkompetenz mit hoher Aufenthaltsqualität.

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

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

Bahnhofstrasse 19, 4310 Rheinfelden

T 061 836 26 26 | info@klinikschuetzen.ch | klinikschuetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS



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

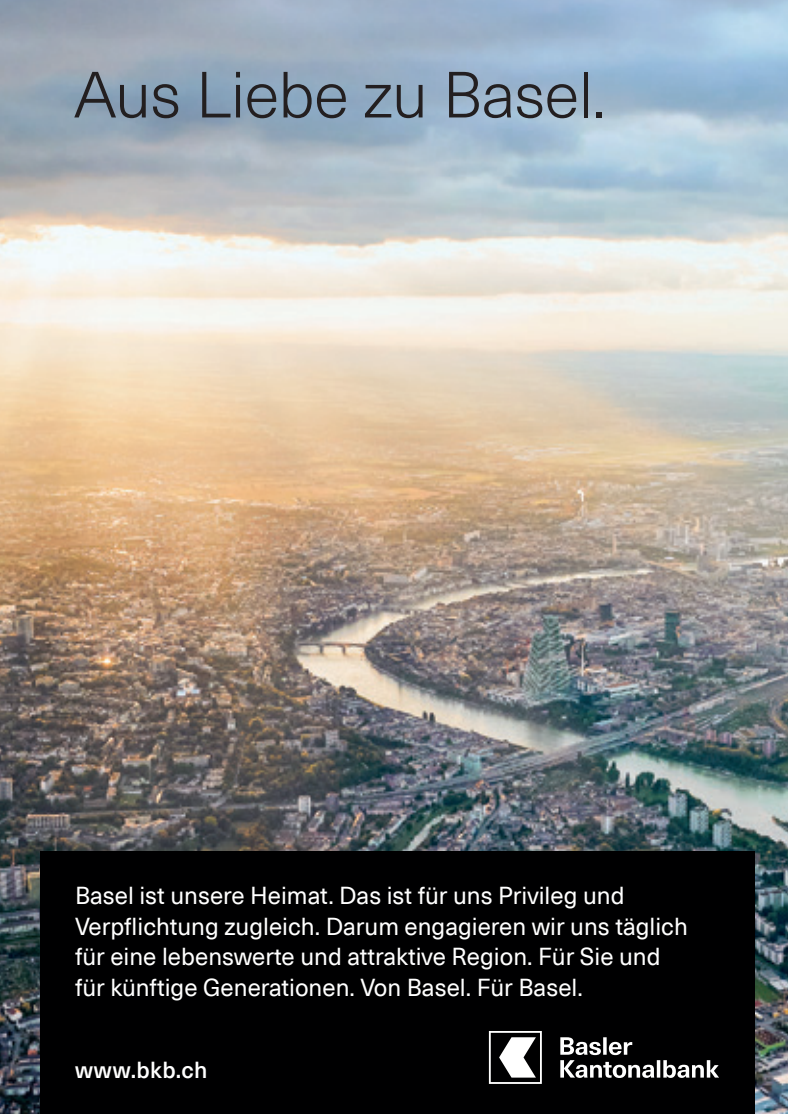
Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel,

Telefon +41 79 899 80 75

Sämtliche Veranstaltungen unter
www.begegnungszentrum-cura.ch



Aus Liebe zu Basel.



Basel ist unsere Heimat. Das ist für uns Privileg und Verpflichtung zugleich. Darum engagieren wir uns täglich für eine lebenswerte und attraktive Region. Für Sie und für künftige Generationen. Von Basel. Für Basel.

www.bkb.ch



**VISIONEN
STATT
EMISSIONEN**

**MACH DEN
KLIMADREH!**

iwb.ch/klimadreh



Gemeinsam mit Ihnen treiben wir die erneuerbare, klimaschonende Energieversorgung voran – effizient und wirtschaftlich.

von natur aus
klimafreundlich **iwb**

Möchten Sie weitere Selbsthilfe Magazine bestellen?

- Ich bestelle _____ Exemplare des Selbsthilfe Magazins 2024 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

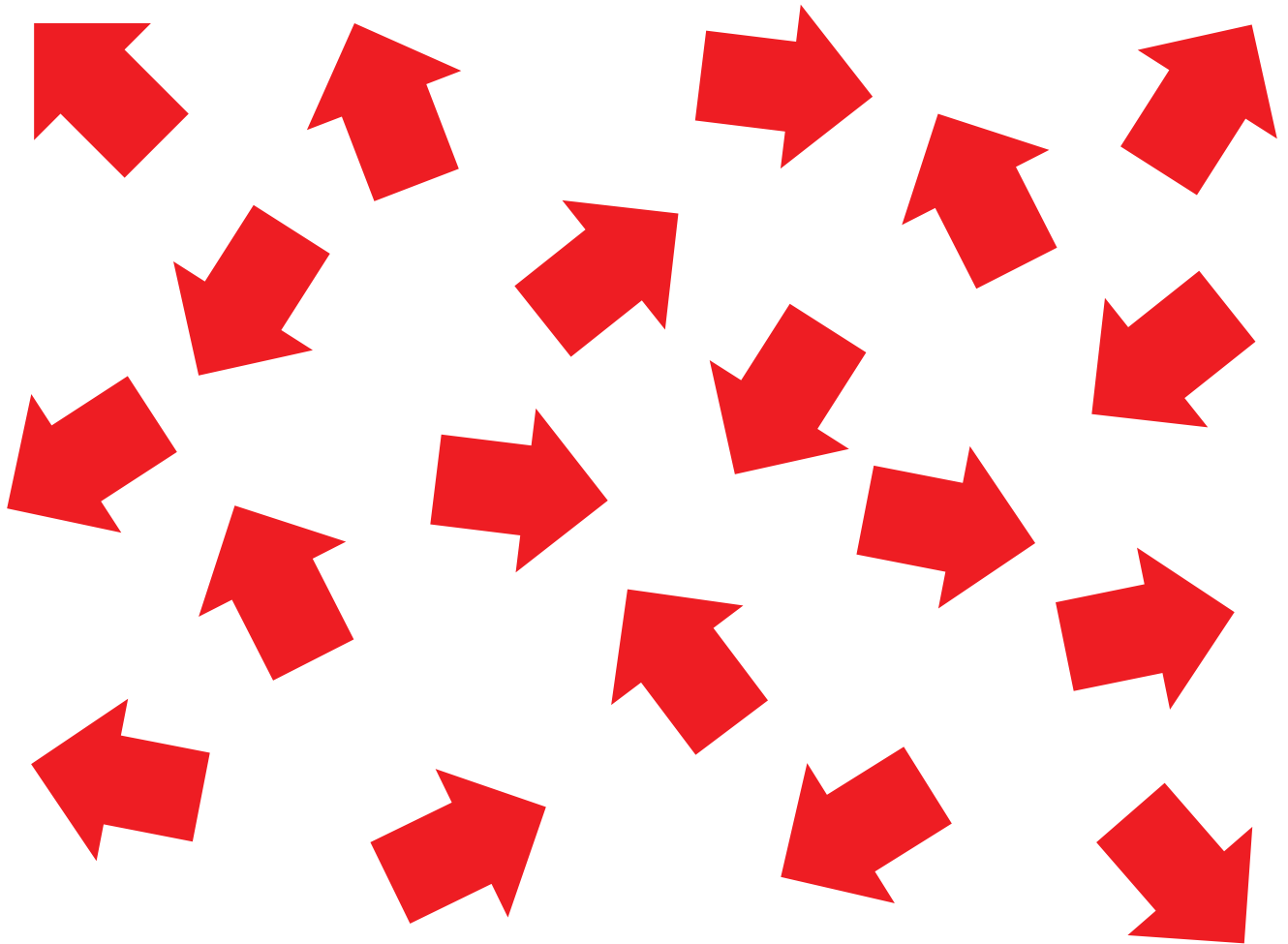
Unterschrift



Bitte einsenden an: Zentrum Selbsthilfe,
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
oder an: mail@zentrumselbsthilfe.ch



www.zentrumselbsthilfe.ch



Weil das Leben nicht immer gradlinig verläuft.

Die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region Basel ist für Sie da:
Mit Kontakten zu rund 160 Selbsthilfegruppen zu körperlichen,
psychischen und sozialen Themen. www.zentrumselbsthilfe.ch

 **Zentrum Selbsthilfe**
 **Finde andere. Finde dich.**

Neu gegründete Selbsthilfegruppen

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?

In unserer Selbsthilfegruppe können wir neue Menschen kennenlernen, uns über die aktuelle Lebenssituation austauschen und gemeinsam Lösungen finden.

Wir unterstützen uns und finden zu neuen Perspektiven. Siehe Seite 51

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! Siehe Seite 29

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. Siehe Seite 59

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.

Siehe Seite 37

Borderline

Triff Menschen, die ihre Reise verstehen und ähnliche Herausforderungen bewältigen wie Du.

Bei uns kannst Du offen über Deine Erfahrungen sprechen und Dich verstanden fühlen.

In unserer Gruppe geht es darum, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Unsere Treffen bieten einen geschützten Raum, in dem Du Dich frei austauschen kannst. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich.

Egal, ob Du gerade erst mit der Borderline-Diagnose konfrontiert worden bist, Du schon länger mit ihr lebst oder Du noch auf eine Diagnose wartest – in unserer Selbsthilfegruppe findest Du Unterstützung und Zusammenhalt.

Wir glauben daran, dass die Kraft der Gemeinschaft transformative Veränderungen bewirken kann. Siehe Seite 35

Selbsthilfegruppen im Aufbau

Sex and love addicts anonymous

Anonyme Sex -und Liebesüchtige sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben.

Wir bieten jeder Person Hilfe an, die süchtig nach Sex und/oder «Liebe» ist, und etwas dagegen tun möchte. Siehe Seite 54

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. Siehe Seite 49

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.

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!

Amputation

Hast Du eine Arm- oder Bein-Amputation hinter Dir und viele Fragen wie es weitergeht, wo Du welche Hilfe bekommst, wie es in Beruf, Familie und Alltag sein wird?

Hast Du Hemmungen, Dich in der Öffentlichkeit zu zeigen und suchst Betroffene, welche Dich unterstützen, am Leben wieder aktiver teilzunehmen?

Oder steht Dir eine Amputation bevor und Du möchtest Dich bei Betroffenen informieren, was auf Dich zukommt?

Für uns Betroffene, wie auch Angehörige, ist die Amputation ein einschneidendes Ereignis, aber auch ein Neuanfang mit vielen Chancen.

In der Selbsthilfegruppe verstecken wir uns nicht, machen uns gegenseitig Mut und gehen mit unserem neuen Hilfsmittel möglichst ungehemmt um.

Tourette-Syndrom

Wir verstehen, dass das Leben mit Tourette Herausforderungen mit sich bringt, aber wir glauben auch an die Stärke der Gemeinschaft und den Austausch von Erfahrungen.

Hier kannst Du Deine Sorgen, Ängste und Erfolge teilen, ohne auf Unverständnis zu stossen. In unserer Gruppe sollst Du Dich austauschen können und im Idealfall wertvolle Tipps und bewährte Strategien von anderen Betroffenen erhalten. Unsere Treffen bieten Dir aber auch die Möglichkeit, Bekanntschaften und Freundschaften zu knüpfen, die über die Gruppe hinausgehen.

Wir glauben daran, dass Du mit Tourette ein erfülltes Leben führen kannst, und wir sind hier, um Dich auf diesem Weg zu begleiten. Du bist nicht allein – wir stehen zusammen und freuen uns auf Dich.

Unfall – wie weiter?

Hattest Du privat oder bei der Arbeit einen Unfall, hast Operationen überstanden und warst vielleicht auch länger in der Reha? Hat sich dadurch Dein Leben stark verändert? Ist für Dich eine neue Gesamtsituation entstanden, die Du neu erfahren und einordnen musst?

Für uns alle ist es das erste Mal, dass wir ein solch einschneidendes Erlebnis hatten. Jeder Fall ist anders und dennoch verbindet uns ein ähnliches Schicksal. Du möchtest Dich gerne in einer Gruppe Betroffener über alle Fragen, Zweifel, Unsicherheiten und die eigenen Erwartungen austauschen? Gemeinsam im Gespräch werden wir Parallelen erkennen, diese aussprechen und uns gegenseitig helfen.

Psychische und physische Gewalt

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. Wir freuen uns auf Dich.

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. 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.

PCOS – Polyzystisches Ovarialsyndrom

Hast Du die Diagnose PCOS erhalten und weisst nicht, was das nun für Dich bedeutet? Oder leidest Du schon länger unter typischen Symptomen wie unerfülltem Kinderwunsch, Übergewicht, vermehrtem Haarwuchs an frauenuntypischen Stellen? Würdest Du Dich gern darüber austauschen?

Das PCOS-Syndrom ist noch wenig bekannt, obwohl viele Frauen davon betroffen sind. In der Selbsthilfegruppe möchten wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse im Zusammenhang mit PCOS teilen. Wir sind füreinander da, stärken uns bei herausfordernden Situationen sowie Schamgefühlen, geben uns hilfreiche Tipps bezüglich Arztsuche, Ernährungsumstellung und vieles mehr.

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!

Suizid – Lebensbruch für die Hinterbliebenen

Die «Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid» hilft, «die Scherben unseres Lebens aufzuheben und nach Möglichkeit ein neues Gefäss zu formen».

Text: Ingrid Galambos & Beatrice Tenger

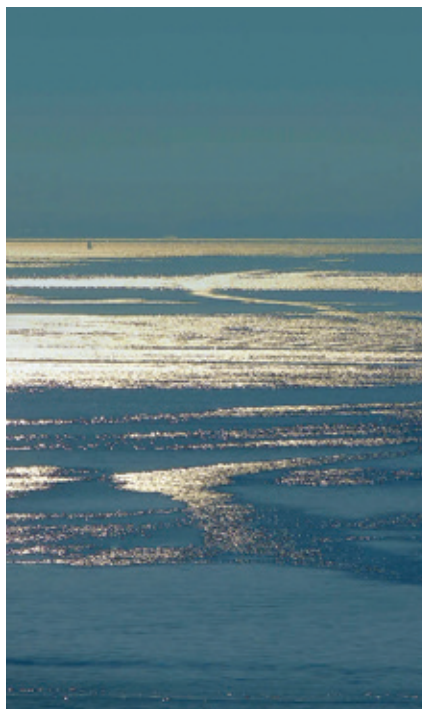
Ein lieber Mensch hat sich das Leben genommen. Wir sind traumatisiert, fassungslos, erstarrt und es bleiben unzähligen Fragen zurück: Warum hast du nicht geredet? Warum hast du dir nicht helfen lassen? Bin ich mitschuldig? Ich schäme mich so. Wie weiter? Wie soll ich mir und der Welt noch trauen? Wie schaffe ich das – ohne dich? Wer steht mir bei?

Warum?

Mit einem Suizid brechen nicht nur Selbstverständlichkeiten weg, wir kommen uns auch selbst abhandeln. Im Gegensatz zu einem Tod durch Unfall oder Krankheit können keine äusseren Umstände verantwortlich gemacht werden. Dadurch wiegt die Frage der Schuld besonders schwer. Deshalb müssen wir alles, uns selbst und unsere Selbstwahrnehmung in Frage stellen. Wir trauen uns selbst nicht mehr, alles bricht weg und wir fallen aus dem Leben.

Im ersten Jahr bemühen wir uns darum zu überleben, den tiefgreifenden Schock zu überwinden, die Scherben unseres Lebens aufzuheben und nach Möglichkeit ein neues Gefäss zu formen, einen neuen Lebensweg zu pflügen.

In unsere Selbsthilfegruppe nehmen wir Menschen auf, die dieses erste Jahr schon hinter sich haben. Dies deshalb, weil wir dann wieder etwas Kraft haben, uns um unsere drängendsten Fragen zu kümmern. Wir wagen es wieder, uns nach aussen zu öffnen.



Wir brauchen Andere, die unsere Geschichte verstehen und ertragen. Wir möchten über unsere heftigen Gefühle wie Schuld, Scham, Wut und Verzweiflung reden können. Unsere eigene Hilflosigkeit und die unseres Umfeldes lässt uns sprachlos werden. Wir sind unendlich traurig. Was haben wir durch dieses Unglück alles verpasst, worin beeinträchtigt es uns in Zukunft? Wie beeinflusst es unsere Beziehungen im Familien- und Freundeskreis? Worin kann eine mögliche Zukunft bestehen? Wie finden wir zurück zu uns, unseren Ressourcen und unserer Lebensfreude?

In der Gruppe geniessen wir den Austausch, wir verstehen und vertrauen uns. Wir müssen nicht lange erklären und uns rechtfertigen. Wir sind aber auch fröhlich zusammen, essen gemeinsam etwas Feines.

Unsere Gruppe hat keine Leitung, die Gespräche entstehen spontan und sind oft sehr intensiv. Wir pflegen unsere Gruppenkultur sorgfältig, sind achtsam, aufrichtig und zuverlässig im Umgang miteinander.

Wir wurden durch einen Suizid zurückgelassen. Dieser liegt mindestens ein Jahr zurück, zum Teil auch schon mehrere Jahrzehnte. Das Trauma bleibt.

Wir treffen uns einmal monatlich, montags von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Aus unserer Gruppe ist 2019 eine von uns unabhängige Arbeitsgruppe hervorgegangen, die eine Broschüre «Suizid – Wie weiter?» und eine gleichnamige Homepage verfasst hat:

www.suizidhinterbliebene-basel.ch

Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Magazin vorstellen?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Tel. 061 689 90 90 oder
mail@zentrumselbsthilfe.ch

«Jetzt kann ich einfach nur Teilnehmerin sein!»

Olivia, Mara und Meret berichten von ihren Erfahrungen in der begleiteten «Starthilfe plus», dem neuen Beratungsformat des Zentrums Selbsthilfe – in diesem Fall zum Thema Borderline.

Interview: Boris Treyer

Bild: OSi

Wie habt Ihr zur Selbsthilfe gefunden?

Mara: Ich habe hierher gefunden, weil ich schon viele Therapie-Möglichkeiten ausgeschöpft hatte und ich an einem Punkt angelangt war, wo ich etwas Neues ausprobieren wollte. Da hat mir eine Kollegin nahegelegt, es doch einmal mit einer Selbsthilfegruppe zu versuchen. So habe ich gegoogelt – und das Angebot zum Thema Borderline im Zentrum Selbsthilfe gefunden.

Meret: Bei mir ist das Interesse sehr spontan entstanden, aus einem Impuls heraus – ich habe auch online geschaut, was es so für Borderline-Selbsthilfegruppen gibt. Ja, und dann habe ich mich einfach angemeldet.

Olivia: Ich habe die Diagnose erst kürzlich erhalten, bin dann in eine Gesprächstherapie, hatte zugleich aber das Bedürfnis, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen, um mich besser verstehen zu fühlen.

Weshalb habt Ihr Euch für die Variante einer begleiteten Starthilfe – «Starthilfe plus» genannt – entschieden?

Olivia: Wir haben die Gruppe zuerst klassisch gegründet, an drei sogenannten Starthilfetreffen, welche Serge vom Beratungsteam des Zentrums Selbsthilfe moderiert hat – und haben die Gruppe anschliessend tatsächlich eine kurze Zeit lang selbst geleitet. Dann sind wir aber auf den begleiteten, im Zentrum Selbsthilfe neu angebotenen Modus der «Start-

hilfe plus» gewechselt. Dadurch haben wir als Gruppe mehr Struktur bekommen. Ich persönlich kann mich nun besser aus der Führungsrolle herausnehmen, in die ich aufgrund meines Naturells und meines joblichen Hintergrundes rasch hineinfinde. Jetzt kann ich einfach nur Teilnehmerin sein!

Meret: Ich habe die Erfahrung gemacht, in einer anderen Selbsthilfegruppe, dass es anspruchsvoll sein kann, sich als Gruppe selbst zu leiten. Oft wird es halt etwas unstrukturiert, was ja auch normal und menschlich ist. Beim Thema Borderline wünschte ich mir aber eine klare Struktur – und bin deshalb froh, in dieser «Starthilfe plus»-Gruppe sein zu können, die über mindestens einen Zyklus von drei Monaten von Serge angeleitet wird, bei Bedarf auch länger.

Mara: Bei mir war es ähnlich: Ich bin auch in der unmoderierten Gruppe gestartet – und hatte das Gefühl, dass es mit der Moderation nicht so klappte. Als Serge vom Beratungsteam des Zentrums Selbsthilfe dann eine moderierte «Starthilfe plus» vorschlug, war ich sofort dabei!

Wie sind die bisherigen Treffen zur Gründung der Gruppe verlaufen?

Olivia: Sehr angenehm! Serge schöpft aus einem Erfahrungsschatz als Sozialpädagogin und gibt uns wertvolle Inputs, etwa zu den Themen Moderation oder Mediation. Gerade in unserer Gruppe macht das grundsätzlich Sinn.

Mara: Der Gewinn der Moderation besteht darin, dass der Berater uns als Gruppe im Blick hat; er schaut, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort kommen, holt die eher Zurückhaltenden ebenfalls ab.

Meret: Die Moderation durch Serge bringt klar einen Mehrwert für die Gruppe – vor allem in Bezug auf die Strukturierung. Ich schätze sehr, dass es einen klaren Ablauf gibt.

Mara: Ja, und dass er auch mal vorschlägt, in der Gruppe etwas leichtere Themen zu behandeln, wenn wir in die schweren Themen abzusinken drohen. So können wir dann mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Was braucht es noch, damit die Gruppe sich selbstständig treffen kann?

Olivia: Das kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen. Möglicherweise werden wir einen zweiten Zyklus mit 12 Treffen brauchen, um uns als Gruppe zu festigen.

Mara: Gerade zur Moderation müssen wir dann klare Abmachungen treffen, wenn wir uns als Gruppe wieder selbst leiten wollen.

Wie soll die Selbsthilfe für Dich persönlich wirken?

Olivia: Durch den Austausch mit Betroffenen erhoffe ich mir eben neue Lösungsansätze. Wir nehmen uns gegenseitig



an, so wie wir eben sind – und gewinnen so an Vertrauen. Genau das tut mir so gut!

Meret: Ich erhoffe mir ebenfalls einen Gruppen-Zusammenhalt, dass wir hier, in einem sicheren Rahmen, Themen behandeln können, die in der – ich sage mal – «freien Wildbahn» schwierig anzusprechen sind, weil die Leute das nicht

so recht nachvollziehen können oder mit dem Thema Borderline schlicht überfordert sind. In der Gruppe herrscht ein vertrauensvolles Umfeld; jede und jeder von uns wird wertgeschätzt. Hier kann ich spezifische Probleme ansprechen und auch einmal persönliche Tipps dazu bekommen, wie ich besser mit gewissen Situationen umgehen kann.

Mara: Eine solche Diagnose kann extrem isolierend wirken, einsam machend – vor allem, wenn niemand im Umfeld betroffen ist. In der Selbsthilfegruppe erfahre ich Verständnis, so kann ich lernen, mit der psychischen Beeinträchtigung besser umzugehen. Und es bauen sich hier auch Freundschaften auf – das ist natürlich besonders wertvoll.

Die Selbsthilfegruppen der Region Basel

Rund 160 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	29
AD(H)S	29
Alkoholismus	30
Alleinerziehend	31
Alter	32
Amyotrophe Lateralsklerose	32
Aphasie	33
Arbeitslosigkeit	33
Armut	33
Asperger-Syndrom	33
Bipolare Störung	35
Borderline	35
Brustkrebs	35
Cerebralparese	36
Complex regional pain syndrom	
CRPS	36
Cystische Fibrose	36
Depressionen	37
Diskushernie	38
Drogenabhängigkeit	38
Dystonie	39
Einsamkeit	39
Emotionale Gesundheit	40
Epilepsie	40
Essstörungen	40
Fibromyalgie	41
Freizeit / Treffen	41
Gastrointestinaler Stromatumor	42
Hirnverletzung / Hirnschlag	42
Hochsensibilität	43
Homosexualität	43
Huntington-Krankheit	44
Lebenskrise	45
Lichen Sclerosus	45
Lipödem	46
Lyme Borreliose	46
Lymphom	46
Messies	47
Migräne	47
Morbus Crohn	47
Morbus Parkinson	48

Multipl. Myelom	48
Osteoporose	50
Politische Selbstvertretung	50
Polyneuropathie	50
Postpartale Depression	51
Posttraumatische Störungen	51
Psoriasis	51
Psychische Erkrankungen	52
Rheumatische-Erkrankungen	52
Rheumatoide Arthritis	53
Schizophrenie	53
Schlafapnoe	53
Sexabhängigkeit	54
Sexueller Missbrauch	54
Sjögren-Syndrom	55
Skoliose	55
Soziale Phobien	55
Spina Bifida	55
Stoma	56
Stottern	56
Tinnitus	57
Tod / Trauer / Verlust	58
Transidentität	58
Trennung / Scheidung	59
Vaskulitis	59
Verwitwet	60
Vitiligo	60
Zöliakie	61
Zwangsstörungen	61

Angehörigengruppen	
AD(H)S	29
Alkoholismus	30
Allergien	32
Amyotrophe Lateralsklerose	32
Aphasie	33
Arbeitslosigkeit	33
Asperger-Syndrom	33
Autismus	34
Borderline	35
Cerebralparese	36
Cystische Fibrose	36
Depressionen	37
Drogenabhängigkeit	38
Dystonie	39
Essstörungen	40
Gastrointestinaler Stromatumor	42
Hirnverletzung / Hirnschlag	42
Huntington-Krankheit	44
Hypakusis	44
Intensiv-Kids	44
Krebs	45
Lichen Sclerosus	45
Lyme Borreliose	46
Lymphom	46
Morbus Parkinson	48
Multipl. Myelom	48
Muskeldystrophie	49
Narzissmus	49
Psoriasis	51
Psychische Erkrankungen	52
Rheumatische-Erkrankungen	52
Schlafapnoe	53
Schule	54
Spina Bifida	55
Stottern	56
Suizid	56
Tod / Trauer / Verlust	58
Transidentität	58
Trisomie 21	59
Vitiligo	60
Zöliakie	61

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

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

Wochentag, Zeit, Rhythmus: 18.00–20.00 Uhr, jeden 2. Montag

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

Ort: Basel, Birsfelden, Reinach, Laufen, Sissach, Rheinfelden, Küttigen, Aarau, Muhen

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Siehe Webseite

Kontaktperson: Anita Jung Strub, 061 302 20 66

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

Ort: Basel und Region

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Infos für Betroffene und Angehörige: Donnerstag, 19.00–ca. 20.00 Uhr, für offene Meetings siehe Website

Kontaktperson: Hotline, 0848 848 885

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, 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-Abstinentorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer (BL + BS)

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 auseinander setzen 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

Ort: Basel

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

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

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

Website: 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

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

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.

Neu: Abstinenzorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Alkoholproblemen an beiden Standorten des Blauen Kreuzes

Website: mituns.ch/de

Ort: Basel

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

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

Alleinerziehend

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

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern von Kindern mit Nahrungsmittelallergien zum Austausch.

Themen, die diskutiert werden:

- Wie kann mit einer Nahrungsmittelallergie im Alltag (Kennzeichnung von Allergenen, Notfallplan usw.) umgegangen werden?
- Wie können Kindergeburtstage, ausserfamiliäre Betreuung oder Reisen organisiert werden?
- Welche Angebote gibt es für Kinder? (Restaurants, Schokolade ohne Nuss Spuren usw.)
- Wie kann ich mein Kind altersgerecht über die Gefahren der Allergie informieren ohne Ängste zu schüren?
- Etc.

Website: www.erdnussallergie.ch, www.aha.ch, 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

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

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.aphasia.org

Ort: Sissach und weitere Treffpunkte

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Donnerstag, nachmittags, monatlich

Kontaktperson: Maja Buser, 061 971 34 30

Arbeitslosigkeit

Angehörige & 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/

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Siehe Homepage

Kontaktperson: Karin Koepfer, 076 237 97 43 (Auch per Whatsapp)/061 681 65 40 (Montag Nachmittag)

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, 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

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Donnerstag, 18.00 Uhr, ca. alle zwei Monate

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

VSHG Asperger-Eltern

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.

Website: www.vshg-asperger-eltern.ch

Ort: Online-Selbsthilfegruppe

Kontaktperson: Sandra Bänninger

Autismus

Angehörige

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

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 und Basel-Land.

Ort: Basel

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

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

Treffen Sie Menschen, die Ihre Reise verstehen und ähnliche Herausforderungen bewältigen. Bei uns können Sie offen über Ihre Erfahrungen sprechen und sich verstanden fühlen. In unserer Gruppe geht es darum, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen. Unsere Treffen bieten einen geschützten Raum, in dem Sie sich frei austauschen können. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich. Egal, ob Sie gerade erst mit Ihrer Borderline-Diagnose konfrontiert sind oder schon länger mit ihr leben –oder noch auf eine Diagnose warten, in unserer Selbsthilfegruppe finden Sie Unterstützung und Zusammenhalt. Wir glauben daran, dass die Kraft der Gemeinschaft transformative Veränderungen bewirken kann.

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Brustkrebs

Betroffene

Tavola Rosa

Nimm dir Zeit für deine Geschichte. Tausch dich mit anderen Betroffenen aus oder hör einfach nur zu. So können wertvolle Begegnungen entstehen, manchmal sogar Freundschaften.

TAVOLA ROSA MEETS und TAVOLA ROSA «YOUNG», die Stammtisch-Treffen für Frauen mit Brustkrebs, finden in einem öffentlichen Café in Basel oder draussen bei einem Spaziergang, statt – ganz ungezwungen und ohne regelmässige Verpflichtung, aber mit Anmeldung: info@tavola-rosa.ch. Beide Gruppen treffen sich monatlich am frühen Abend.

Website: www.tavola-rosa.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Monatlich nach Vereinbarung

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

Cerebralparese

Angehörige & Betroffene

Cerebralparese Eltern – Austauschgruppe

Schwerpunkte der Gruppe sind nebst dem Austausch und dem Knüpfen neuer Kontakte, das Geben und Erhalten von Inputs und Erfahrungswerten, das eigene Expert:innen-Wissen weitergeben, das sich fallen lassen können, sich äussern ohne Angst oder schlechtes Gewissen, sich gegenseitig unterstützen –«wir sind nicht allein». Aber auch ausgewählte Sachthemen sollen vertieft und diskutiert werden (Ablösung, Geschwisterkinder usw.).

Die Gruppe wird von Beat Loosli, Geschäftsleiter Vereinigung Cerebral Basel, moderiert und trifft sich ca. alle 6 Wochen.

Die Gruppe soll eher klein bleiben (max. 8–10 Personen). Die Verbindlichkeit und Vertraulichkeit sind hoch. Neue Interessent:innen für die Gruppe melden sich bei Beat Loosli. Er führt mit Ihnen ein Erstgespräch. Über eine Erweiterung der Gruppe entscheidet die Gesamtgruppe.

Weitere Informationen zur Vereinigung Cerebral Basel und ihren Angeboten finden Sie auf unserer Website.

Website: www.cerebral-basel.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Siehe Webseite

Kontaktperson: Vereinigung Cerebral Basel, 061 271 45 66

Complex regional pain syndrom CRPS

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

Cystische Fibrose

Angehörige & Betroffene

Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose

Zweimal jährlich werden von der Regionalgruppe Elternaustauschrunden durchgeführt. An diesen Abenden werden Eltern von CF-Kindern eingeladen, in ungezwungenem Rahmen miteinander über den Alltag im Zusammenhang mit CF zu reden und zusammen zu Essen.

Weitere Anlässe:

- 1–2 Themenabende in Zusammenarbeit mit der Elternose
- Ein Ausflug für Betroffene und ihre Familien
- Unser jährlicher Charityevent «dr gLUNGEni Tag», ein Anlass für Gross und Klein mit Festwirtschaft, Konzerten, Kinderattraktionen, Tombola etc.

Weitere Informationen und genaue Daten:

Website: www.drglungenitag.ch, www.cystischefibroseschweiz.ch/basel/

Ort: Basel und Region

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Website, 5–6 Veranstaltungen jährlich

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Depressionen

Betroffene

Angst und Depressionen (2 Gruppen)

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, 19.00–21.00/18.00–19.30, alle 2 Wochen/alle 3 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

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

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

Ort: Liestal

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

Kontaktperson: Elisabeth Mahler, 061 931 18 79

Angehörige & Betroffene

Trialog Depression Nordwestschweiz

Trialogisches Seminar Depression Selbsthilfegruppe für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Im Seminar treffen sich Erfahrene, Angehörige und Fachpersonen gleichberechtigt (trialogisch), 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

Diskushernie

Betroffene

Verein Discushernie (3 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.

Website: www.discushernie-basel.ch

Ort: Basel, Münchenstein, Riehen

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

Kontaktperson: Urs Voegele

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.

Ort: Basel

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

Ort: Basel, Liestal

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Jasmin Dinkel, 076 325 02 15

Einsamkeit

Betroffene

Einsamkeit 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

Wochentag, Zeit, Rhythmus: 17.30–19.00 Uhr

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

Ort: Basel

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

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

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

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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: Dienstag 12.00–13.00, wöchentlich (auch ohne Anmeldung),
Sonntag 14.30–15.30, unregelmässig (nur auf Anmeldung)

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

Ort: Aesch

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

Kontaktperson: Marianne Fleury, 079 643 22 75

Freizeit/Treffen

Betroffene

Freitagstreff (Thema Einsamkeit/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

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

Ort: Nordwestschweiz

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

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

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

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, www.ifhs.ch, 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, www.instagram.com/anyway_basel/, www.anyway-basel.ch

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

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 wollen uns zu folgenden Anliegen und Fragen vertieft austauschen: sexuelle Orientierung und Coming-out und damit verbundene Scham- und Schuldgefühle, belastende Erfahrungen in der Vergangenheit, Reaktionen auf die jeweilige sexuelle Orientierung am Arbeitsplatz oder im Familien- und Freundeskreis, Gefühle von Einsamkeit, Erfahrungen mit homophoben Äusserungen oder Gewalt – und alles, was gerade «brennt». Und natürlich alles, was gerade motiviert und Freude macht, 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.

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

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

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

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Webseite

Kontaktperson: Sibylla, 076 376 73 55

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Lebenskrise

Betroffene

Mit yogischem Denken zum achtsamen Lebensstil – eine Selbsthilfegruppe

Du möchtest dich mit gleich- oder ähnlich gesinnten Menschen über mögliche Wege zu einem selbstverantwortlichen und lösungsorientierten Leben und zu einem achtsamen Handeln austauschen? Du möchtest die Früchte eines solchen Austausches in deinen Alltag integrieren und bist daran interessiert, dabei einen yogischen Blickwinkel einzunehmen? Dann bist du bei uns richtig! In der Gruppe lernen wir uns und unsere Themen kennen und finden Zeit, uns mit yogischen Denkweisen auseinanderzusetzen. Wir stärken unseren Umgang mit äusseren Situationen, die uns im Leben begegnen und uns fordern und versuchen darin, unsere inneren Prozesse wahrzunehmen. Wir wollen dabei unsere eigenen Lösungen entwickeln, und unseren eigenen Weg weitergehen können. Der Austausch innerhalb der Gruppe hilft uns dabei.

Während der Gruppentreffen nehmen wir uns Zeit für gemeinsame Gespräche, individuelle Geschichten, Lernprozesse oder einfach Themen, welche während der Treffen entstehen. Wir gestalten die Austauschtreffen auf verschiedene Arten und bringen eine Offenheit für neue Möglichkeiten mit. Du fühlst dich angesprochen? Dann melde dich im Zentrum Selbsthilfe.

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Lichen Sclerosus

Angehörige & Betroffene

Austauschgruppe Lichen Sclerosus

Lichen Sclerosus (LS) ist eine chronische, typischerweise in Schüben verlaufende, entzündliche Autoimmunerkrankung der äusseren Genitale; LS ist nicht ansteckend. LS kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern, kann aber auch bei Kindern auftreten. Lichen Sclerosus kann auch zusammen mit Lichen Planus oder Vulvodynie auftreten.

Auf unseren Internetseiten finden Sie nähere Informationen zu Vulvakrankheiten, insbesondere zu Lichen Sclerosus und auch eine Anleitung zur Selbstuntersuchung. Unsere Selbsthilfegruppe klärt auf, gibt Antworten auf viele Fragen, die sich Betroffenen im Alltag stellen.

Wir führen neu einen Podcast und einen YouTube Kanal mit Interviews mit Betroffenen und Experten.

Website: www.juckenundbrennen.ch, www.vulvodynie.de, www.lichensclerosus.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Auf Anfrage, Alle 6 Monate, bei grosser Anfrage alle 3 Monate

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: Baselland

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Meistens Montags, 19.00–21.00 Uhr, ca. 4 Mal pro Jahr

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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, www.borreliose-nachrichten.de, www.borreliose24.de, www.onlyme-aktion.org

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 18.30 Uhr, 4 Mal pro Jahr

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

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.

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 Personen (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, www.lessmess.ch, 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

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 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

Ort: Basel/Liestal

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: CED-Stammtisch, 0800 79 00 79

Morbus Parkinson

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Sarat Chandra, 061 312 93 03

Angehörige & Betroffene

Parkinson SHG Basilisk

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

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

Multiples Myelom

Angehörige & 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 multiplem 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

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, www.duchenne-schweiz.ch, www.kleidungamiamo.ch

Ort: Münchenstein

Wochentag, Zeit, Rhythmus: ca. alle drei Monate

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Narzissmus

Angehörige

Angehörige von Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung

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: 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

Ort: Basel und Region

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 14.30–ca. 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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Postpartale Depression

Betroffene

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. Kennst auch du folgende Gefühle und Situationen?

- Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Leere
- Sexuelle Unlust
- Stimmungsschwankungen und Traurigkeit
- Mangelndes Selbstvertrauen und Schuldgefühle
- Konzentrationsprobleme und zwanghaftes Grübeln
- Appetitstörung
- Sozialer Rückzug und Angst vor Unverständnis
- Zwiespältige, ablehnende oder gar keine Gefühle dem Kind gegenüber

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.

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Posttraumatische Störungen

Betroffene

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?

In der Selbsthilfegruppe «Posttraumatische Belastungsstörung» lernen wir neue Menschen kennen, tauschen uns über die aktuelle Lebenssituation aus und finden gemeinsam Lösungen. Wir unterstützen uns in der Gruppe und finden zu neuen Perspektiven. Eine regelmässige Teilnahme ist erwünscht und Vertraulichkeit eine Selbstverständlichkeit. Hast du Interesse? Melde dich! Wir freuen uns auf dich.

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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.spv.ch, 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 Angst- und Zwangserkrankungen
- 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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Auf Anfrage, monatliche Treffen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige & Betroffene

Trialog Psychose-Seminar

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, www.promentesana.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Donnerstag, 19.15–21.15 Uhr, einmal monatlich, jeweils Oktober–Juni

Kontaktperson: Susanna Ruch, 079 800 62 19

Rheumatische-Erkrankungen

Angehörige & Betroffene

Autoinflammatorische Erkrankung

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer autoinflammatorischen Erkrankung tauscht sich primär via WhatsApp aus. Treffen finden nach Bedarf statt.

Menschen mit einer autoinflammatorischen Erkrankung haben ein Immunsystem, welches überdurchschnittlich arbeitet – und dies seit der Geburt. Die Abwehrkräfte greifen dabei meist den eigenen Körper an. Der Schweregrad der Krankheit ist individuell und wird meist von einem Rheumatologen behandelt.

Website: 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 Nachtessen, 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

Ort: Basel und Umgebung

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Webseite

Kontaktperson: Irmgard Schroth, 061 601 73 25

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: 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, 18.00–19.30 Uhr, alle zwei Wochen

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

Schlafapnoe

Angehörige & Betroffene

Schlafapnoe

Die Selbsthilfegruppe hat ungefähr 80 eingeschriebene Mitglieder, welche hauptsächlich Beratung in Anspruch nehmen.

Arbeitsfelder:

1. Beratung inkl. Ausleihe von Prüfgeräten und Masken.
2. Test von neuen Geräten und Masken durch Testgruppe
3. Kontakte mit Lungenligen und Pneumologen.
4. Stammtisch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Alle zwei Monate Basel, Park im Grünen, Grün 80 (Restaurant).

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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, www.elterninfo-nws.ch

Ort: Sissach

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

Kontaktperson: Nicole Rieder, 079 571 08 26

Sexabhängigkeit

Betroffene

Sex and Love Addicts Anonymous

Anonyme Sex- und Liebesüchtige sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben.

Wir bieten jeder/jedem Hilfe an, die/der süchtig nach Sex, Romanzen und/oder Beziehungen ist und etwas dagegen tun möchte.

Website: saa.de

Ort: Basel, Zürich

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Dienstag, 19.00 Uhr

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

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

Skoliose

Betroffene

Skoliose

Website: www.skoliose-schweiz.ch

Ort: Basel

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

SBH Vereinigung

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

Ort: Nordwestschweiz

Wochentag, Zeit, Rhythmus: siehe Webseite

Kontaktperson: Rahel Bauer, 078 635 84 35

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/

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).

Website: 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

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

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

Und plötzlich rauscht oder pfeift es im Ohr, im Kopf. Ein Geräusch, mal lauter, mal leiser wahrnehmbar, aber immer da. Es lässt sich nicht abstellen – der Tinnitus. Wenn wir in einer ruhigen Umgebung sind, nehmen wir das Geräusch meistens sehr deutlich wahr. Erst wenn wir in einer normalen Umgebung uns bewegen und es viele Geräusche um uns herum hat, dann kann das permanente Geräusch leiser werden.

Was hilft? Diese Frage stellen wir uns in der Selbsthilfegruppe auch. Die richtige Antwort kennen auch wir nicht. Wir haben Strategien entwickelt, wie wir damit umgehen. Wir haben gelernt, mit dem Tinnitus zu leben.

Komme doch unverbindlich zu einem Treffen und lasse Dich auf eine neue Erfahrung ein. Heilen können wir nicht, aber zeigen, was Dir vielleicht das Akzeptieren des Tinnitus leichter macht. Du darfst Dich auch telefonisch melden, wenn es Dir mit dem Tinnitus nicht wohl ist.

Wir treffen uns einmal im Monat, meistens am ersten Dienstag im Monat, für 2 Stunden. Terminverschiebungen kann es aus diversen Gründen geben. Die genauen Zeiten und der Treffpunkt werden allen Interessierten rechtzeitig per Mail zugestellt. Telefonisch sind wir fast immer erreichbar.

Website: www.tinnitus-liga.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Dienstag, 18.00–20.00 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

Ort: Therwil

Kontaktperson: Rezia Schwarz, 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

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 www.facebook.com/basel.trans.treff

Website: www.habs.ch, www.basel-trans-treff.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr, alle zwei Wochen

Kontaktperson: Kia

Angehörige

TGNS Angehörigen Treffen

Treffen für angehörige von trans Menschen Für weitere Informationen: E-Mail: info@tgns.ch

Website: www.tgns.ch/de/beratung/angehorige

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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.

Für das vorbeikommen ist keine Anmeldung erforderlich.

Website: www.igm.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Zeit und Daten können auf der website entnommen werden, kleine Änderungen zu den Treffdaten vorbehalten

Kontaktperson: IGM Telefonzentrale: 062 844 11 11

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, www.insieme21.ch

Ort: Basel und Umgebung

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Gabriela Guldenstein, 076 342 41 25

Vaskulitis

Betroffene

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.

Hast du auch Interesse, den Austausch mit anderen Betroffenen zu pflegen? Gemeinsam entscheiden wir, wie wir unsere Treffen gestalten.

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Nach Absprache, alle 3 Monate

Kontaktperson: Klemens Dossinger, 061 303 11 15

Verwitwet

Betroffene

Verwitwet mit minderjährigen Kindern – Regionalgruppe Verein Aurora

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:

- 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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: jeweils am 20. jeden Monats, ab 19.30 Uhr, monatlich

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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 Unternehmungskclubs werden neue Freuden gepflegt. Neue Kameradschaften, Anlässe und Ausflüge sollen wieder Farbe ins Leben bringen.

Website: 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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Einladung und Daten siehe Website

Kontaktperson: Ruth Aeschlimann, 061 911 97 21

Zöliakie

Angehörige & Betroffene

IG Zöliakie – Regionalgruppe

- Austausch von Erfahrungen mit Betroffenen,
- Restaurants besuchen.

Website: 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, www.zwaenge.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr, alle 3 Wochen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Ihr Plus: Moderierte Selbsthilfegruppen

Die begleitete Selbsthilfe ist ein Angebot für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. In unseren themenoffenen «Selbsthilfegruppen plus» teilen die Gruppenmitglieder ihre individuellen Erfahrungen und stärken sich im sozialen Austausch. Jede Gruppe wird von einer unserer Fachpersonen unterstützt. Diese moderiert die Treffen, hilft bei der Themenfindung und der Gestaltung.

Kreativgruppe

Bist Du in Deiner Freizeit gerne kreativ?

Erfreut Dich der Austausch mit schöpferischen Menschen? Möchtest Du Dich lebensgestalterisch weiterentwickeln?

Dann komm in unsere geleitete Kreativgruppe. Hier kannst Du frei zeichnen, malen, collagieren, mit Holz, Ton oder Speckstein arbeiten – und Dich ebenso frei äussern, zu den Themen, die Dich beschäftigen.

Wir legen im Zusammensein Wert auf eine Atmosphäre zugewandten, kreativen Arbeitens. In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:

Montagsmorgen oder
Dienstagabend

Kosten:

CHF 60 (KulturLegi Caritas)
CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
CHF 180 (ohne Reduktion)
pro Zyklus zu 12 Treffen





Schreibgruppe

Hast Du Freude am Schreiben?

Erkundest Du gerne schreibend Dein Leben und Deine Fantasie? Möchtest Du Deine Texte mit Gleichgesinnten teilen?

Dann komm in unsere geleitete Schreibgruppe. Hier erhältst Du Anregung für das eigene Schreiben, entdeckst spannende Welten, nimmst neue Perspektiven ein. Du und Deine Erzählungen erhalten Raum.

Wir hören einander wohlwollend zu, lassen uns inspirieren und erfreuen uns an den eigenen und fremden Geschichten. In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:

Donnerstagnachmittag

Kosten:

CHF 60 (KulturLegi Caritas)
 CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
 CHF 180 (ohne Reduktion)
 pro Zyklus zu 12 Treffen

Gesprächsgruppe

Bist Du gerne mit anderen Menschen im Gespräch?

Möchtest Du Dich zu Deinen Lebens-themen austauschen? Bist Du offen für die Erfahrungen anderer Menschen?

Dann komm in unsere geleitete Gesprächsgruppe. Hier kannst Du Dich und Deine Themen einbringen, Fragen stellen, Erfahrungen austauschen, neue Einblicke gewinnen.

Wir treffen uns in vertrauensvoller Atmosphäre und pflegen einen zugewandten, offenen Austausch. In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:

Montagabend und
 Mittwochnachmittag

Kosten:

CHF 60 (KulturLegi Caritas)
 CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
 CHF 180 (ohne Reduktion)
 pro Zyklus zu 12 Treffen

«Frei-Zeit»-Gruppe

Möchtest Du Deine Freizeit aktiver gestalten?

Fehlt Dir der Kontakt zu anderen interessierten Menschen? Bereitest es Dir Freude, in der Region Basel unterwegs zu sein?

Dann komm in unsere geleitete Gruppe «Frei-Zeit». Hier kannst Du Gemeinsamkeit erleben, Deine Interessen teilen und neue Lebenswelten entdecken – auch für weitere, selbständige Aktivitäten.

Wir gestalten zusammen ein abwechslungsreiches Freizeit-Programm, mit Rücksicht auf die Möglichkeiten aller Teilnehmenden.

In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:

Mittwochnachmittag

Kosten:

CHF 60 (KulturLegi Caritas)
 CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
 CHF 180 (ohne Reduktion)
 pro Zyklus zu 12 Treffen

Junge Selbsthilfegruppe

Wünschst Du Dir Kontakt zu anderen jungen Menschen?

Freust Du Dich, Gleichaltrige mit ähnlichen Themen zu treffen? Möchtest Du Anschluss finden und Gemeinschaft erleben?

Dann komm in unsere geleitete Gruppe «Junge Selbsthilfe». Hier kannst Du andere junge Menschen ab 18 Jahren treffen, Dich austauschen, frei ausdrücken, spielerisch ausprobieren, kreativ tätig sein – jedes Thema ist willkommen.

Wir lassen gemeinsam Ängste und Sorgen los, finden zu Freude und Lebensmut. In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:
Mittwochabend

Kosten:
CHF 60 (KulturLegi Caritas)
CHF 120 (IV, Sozialhilfe)
CHF 180 (ohne Reduktion)
pro Zyklus zu 12 Treffen

Gartengruppe

Magst Du die Gartenarbeit?

Möchtest Du einen Schrebergarten mitbewirtschaften? Gefällt Dir das gesellige Zusammensein in der Gruppe?

Dann komm in unsere geleitete Gartengruppe. Hier, in Kleinhüningen, planen wir die Aktivitäten und widmen uns gemeinschaftlich der Anzucht und Pflege von Zier- und Nutzpflanzen.

Wir treffen uns im geschützten Raum des Schrebergartens, um die Natur zu geniessen und uns selbst zu entfalten. In der Gruppe geben wir uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:
Dienstagmorgen

Kosten:
CHF 60 (KulturLegi Caritas)
CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
CHF 180 (ohne Reduktion)
pro Zyklus zu 12 Treffen

Integrationsgruppe

Würde die Schweiz zu Deinem neuen Zuhause?

Fühlst Du Dich manchmal alleine? Würde Dir ein Austausch mit anderen Zugezogenen guttun?

Dann komm in unsere geleitete Integrationsgruppe. Hier kannst Du deine Erfahrungen teilen, Herausforderungen besprechen und Verständnis erleben.

Wir gestalten die Treffen gemeinsam, Menschen aus allen Herkunftsländern sind willkommen. In der Gruppe sprechen wir Deutsch.

Uns verbindet der Wunsch, uns in der Schweiz zurechtzufinden. Wir geben uns Unterstützung und Wertschätzung. So stärken wir uns gegenseitig für den Alltag.

Wann:
Mittwochabend

Kosten:
CHF 60 (KulturLegi Caritas)
CHF 120 (IV, AHV, Sozialhilfe)
CHF 180 (ohne Reduktion)
pro Zyklus zu 12 Treffen



Wir beraten Sie zur Selbsthilfe

Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.



Foto: Christoph Pardey

Unser Team, von links nach rechts: Nadja Bär, Georg Egli, Katharina Rübsaamen, Serge Kunz, Alina Spörri, Boris Treyer, Mirko Mieruch (nicht auf dem Foto: Sandra Studer und Cynthia Rutjens)

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 160 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/Di/Do 10.00–12.00 Uhr
Mi 14.00–16.00 Uhr

Mail Beratung
mail@zentrumselbsthilfe.ch

Die Selbsthilfe ist wundervoll, weil...

Texte: Team und Vorstand Zentrum Selbsthilfe

... sie ohne Verschreibung wirkt,
ganz nach eigenem Rezept!



... weil sie
Ihren selbst hilft,
weil sie
Anderen hilft,
weil sie der
Gemeinschaft hilft.

Stamm

... alle dürfen und niemand muss.
Die Freiwilligkeit und Eigeninitiative
der Teilnehmenden nehme ich als
eine der wertvollsten Eigenheiten
der Selbsthilfe wahr.

Georg

... im Kreis um
Betroffenen ein schamfreies
Raum entstehen kann.
Das tut der Seele gut
und stärkt.

Alina

... dort Menschen ihre eigene
innere Stärke finden.

Madja

.... sie das Selbstvertrauen,
die seelische Festigkeit
und die Gemeinschaft
fördert!

Serge

... sie Gleichgesinnte vereint,
Solidarität schafft und
Befähigung ermöglicht.

Katharina

... jeder Mensch aus der
Lebenserfahrung des anderen
schöpfen und dadurch neue
Wege entdecken kann.

Mirko

... sie Menschen zusammenbringt,
die gemeinsam entdecken
dürfen, dass mehr in ihnen
steckt, als sie dachten!

Cynthia



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

mehrchancengegenkrebs.ch



Universitätsspital
Basel