

# SELBSTHILFE MAGAZIN

CHF 5.–

Informationen zur Selbsthilfe aus der Region Basel • Ausgabe 2021, Nummer 15



Lichtblicke

**Die Selbsthilfegruppen  
der Region Basel**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Lichtblicke</b>	
<b>Ein «Lichtblick» – wer oder was mag das sein!?</b>	<b>4</b>
<b>«Wenn eine eine Reise tut...»</b>	<b>6</b>
<b>«Wieviel Anker braucht der Mensch?»</b>	<b>8</b>
<b>In Liebe – Dein Ich</b>	<b>10</b>
<b>Mein Lichtblick</b>	<b>12</b>
<b>«Singen ist nicht nur Singen...»</b>	<b>14</b>
<b>Krise, Zeit der Erneuerung</b>	<b>16</b>
<b>Der Kuss</b>	<b>18</b>
<b>Selbsthilfe-News</b>	
<b>Neu gegründete Selbsthilfegruppen</b>	<b>24</b>
<b>Selbsthilfegruppen im Aufbau</b>	<b>25</b>
<b>«Ihr seid nicht alleine!»</b>	<b>26</b>
<b>Eine «junge» Gruppe</b>	<b>27</b>
<b>Verzeichnis</b>	
<b>Selbsthilfegruppen Region Basel</b>	<b>28</b>
<b>Zentrum Selbsthilfe</b>	
<b>Wir beraten Sie zur Selbsthilfe</b>	<b>64</b>
<b>Unsere geleiteten Gruppen</b>	<b>65</b>
<b>Exkursion in eine bunte neue Selbsthilfe-Welt</b>	<b>66</b>

### Impressum

Selbsthilfe Magazin  
Herausgegeben von:

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

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

**Redaktion:** Christiana Grümayer, Thomas Kuhn,  
Liane von Salzen, Jacqueline Ulrich,  
Andrea Giovanni Käppeli, Peter Sigel,  
Marc Ulrich und Boris Treyer (Leitung)

**Titelblatt:** Foto Andrea Giovanni Käppeli

**Zentrum Selbsthilfe:** Francisca Schiess,  
Boris Treyer, Marc Ulrich, Simon Handschin

**Abbildungen:** Besitz des Zentrums Selbsthilfe

**Grafik und Produktion:** Multiplikator AG

**Druckvorstufe/Druck:** Steudler Press AG

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

### Wir danken für die finanzielle

#### Unterstützung durch:

- BKB Basler Kantonalbank, Basel
- BSB Bürgerspital Basel
- IWB Industrielle Werke Basel
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- PBL Psychiatrie Baselland, Liestal
- Spitex Basel
- Steudler Press AG, Basel
- Universitätsspital Basel
- UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel

# Morgentau und Mówengeschrei

Liebe Leserin, lieber Leser

Das vielbeschworene «Licht am Ende des Tunnels»? Im ersten Augenschein ein durchaus passendes Sinnbild zum Thema «Lichtblicke». Bei näherer Betrachtung symbolisch jedoch etwas zu abgegriffen fürs Titelblatt. Stattdessen hat sich die Redaktionsgruppe, bestehend aus Teilnehmenden an der Selbsthilfe, ein Foto gewünscht, «das leicht und luftig ist, das Zuversicht und Poesie ausstrahlt». Flugs hat Andrea seine Kamera geschnappt – und ist am Rheinufer auf die Pirsch gegangen, umgeben von Morgentau und Mówengeschrei.

Ja, Lichtblicke zeigen sich nicht bloss im Kontrast von Schwarz und Weiss, sie erstrahlen vielmehr in unzähligen Farbnuancen, wie Prismen. Und, so Jacqueline: «Lichtblicke werden immer da sein, solange wir sie wahrnehmen.»

Lichtblicke stellen folglich nicht unbedingt kosmos-epochale Ereignisse wie Mond- oder Marslandungen dar. Sie warten lieber im – nur scheinbar grauen – Alltag darauf, entdeckt zu werden, mit unschuldig-kindlicher Freude. Zum Beispiel als «schillerndes Licht in den Augen des Kindes», wie Marc als junger Vater schreibt. Oder im tiefen Hochgefühl, das Thomas erfasst, wenn er sein jahrzehntelanges Hobby, das Chorsingen, ausüben darf.

Sich selbst wieder mal 'was Gutes tun – ist das im Grunde nicht immer ein Lichtblick!? Weshalb also nicht einen Brief, einen ganz speziellen Liebesbrief, verfassen, nach dem Beispiel von Liane? Oder wie wär's, der möglicherweise vernachlässigten Abenteuerlust zu frönen, das heisst mit Peter «den Anker zu lichten, um zu neuen Ufern aufzubrechen»? Es muss eben nicht ans Ende der Welt sein. Schon in der nahen Umgebung gibt es so manches zu erforschen: Christiana hat es in den Langen Erlen gewagt, einigen kecken Tierchen richtig tieeeef in die Augen zu schauen ...

... und wer weiss: Vielleicht springt dabei sogar die sinnliche Erfahrung heraus, welche René in seinem Gedicht so wunderbar beschreibt.

Lassen also auch Sie sich, geschätzte Leserinnen und Leser, von den Lichtblicken erhehlen, welche die Mitglieder der Redaktionsgruppe in freiwilliger Arbeit für Sie geschrieben und gestaltet haben!

Vielleicht eröffnen sich Ihnen dadurch ebenfalls überraschende Ein- respektive Aussichten. Und mögen Sie diese wiederum mit anderen Menschen teilen. Denn Lichtblicke wirken wie Selbsthilfegruppen; sie verstärken sich selbst!

*Boris Treyer*



**Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins**, von links nach rechts: Liane von Salzen, Marc Ulrich, Andrea Giovanni Käppeli, Frank Bernhardt, Christiana Grümayer, Peter Sigel, Boris Treyer, Jacqueline Ulrich. Rechts oben: Thomas Kuhn.

*Lichtblicke*

# Ein «Lichtblick» – wer oder was mag das sein!?

**Einige Blitzlichter aus der Redaktionsgruppe.**

---

*Texte: Redaktionsgruppe*

*Bild: Sandrine Rebmann*

---



«Als ich heute über das Wort `Lichtblick` nachgedacht habe, hat mich ein Nachbar, der frisch eingezogen ist, ganz freundlich und herzlich angelächelt. In der heutigen Zeit, wo viele Menschen nur auf sich schauen, ein kleines Lächeln von einem fremden Menschen – das ist für mich ein wahrer Lichtblick.» *Thomas*

«Der Ausnahmezustand selbst ist ein Lichtblick. Das Licht scheint auf Dinge, die wir sonst nicht sehen, für die wir keine Zeit haben, die wir vergessen haben.» *Andrea*

«Das Licht lässt sich nicht einfangen, dafür ist es schlicht zu schnell, zumindest laut Albert!»  
*Peter*

«Es ist eine sehr grosse Freude für mich, miterleben zu dürfen, wie sich mein bereits erwachsener Sohn in seinem ganzen Sein in einer Veränderung seines noch jungen Lebens befindet. Zuerst muss ein Mensch erkennen, woran es ihm fehlt, was als Schwäche benannt werden kann. Dann resultiert daraus eine Transformation zur Stärke.»  
*Liane*

«Lichtblicke werden immer wieder da sein, solange wir sie wahrnehmen. Sie geben Kraft, das für uns Schlechte oder Belastende hinter uns zu lassen. Ein Wettbewerb, aus dem es nur einen Preisträger gibt, nämlich dich.» *Jacqueline*

«Lichtblicke sind wie Prismen; sie strahlen in vielen Farben.» *Boris*

«In den Augen des Kindes schimmert tief ein schillerndes Licht, das von Reinheit, von einem ungetrübten Blick auf die Welt, die Menschen, die Dinge erzählt. Dieses Licht ist mir ein Reiseführer durch Irrungen und Wirrungen des Lebens.» *Marc*

«Ich hatte als Kind immer wieder Albträume, aus denen ich schweissgebadet und schreckensstarr erwachte. Ich getraute mich nicht, mich zu bewegen, um böse Geister nicht auf mich aufmerksam zu machen. Damals gab es noch Pferdefuhrwerke, die Kohlesäcke oder anderes schweres Gut transportierten. Diese Fuhrwerke zogen bereits in der frühen Dämmerung durch die Stadt. Das Geräusch der Räder des schweren Gefährtes und das Klicken der Pferdehufe auf dem buckligen Kopfsteinpflaster brachte mit Erleichterung und Erlösung.» *Christiana*

# «Wenn eine eine Reise tut...»

«...so kann sie etwas erzählen.» Jacqueline Ulrich ist weit gereist.  
Und hat vieles zu berichten.

---

Text: Jacqueline Ulrich

Foto: Andrea Giovanni Käppeli

---

Ob lange oder kurze Reisen – es gibt immer eine neue Perspektive; Reisen ist eine Wohltat, kann ein schönes und spannendes Abenteuer werden. Ich bin öfter gereist und habe viele Erlebnisse und viele Erfahrungen sammeln können. Sie haben mich geprägt, meinen Horizont erweitert und mir Kraft gegeben.

Wir begegneten viel Armut, Krankheit und Schmutz. Zwischen arm und reich klaffte eine immense Kluft. Unzählige Menschen haben wir getroffen, die keine Perspektive hatten. Trotzdem konnten sie ein ansteckendes Lachen auf ihr Gesicht zaubern.

Menschen, die hinter geschlossenen Grenzen lebten, keine Möglichkeit hatten, in der Welt umher zu reisen. Menschen mit schweren Krankheiten wie der Lepra, die sich ohne Glieder auf selbstgebastelten rollenden Untersätzen fortbewegten, um zu betteln. Trotz aller Armut waren es nicht nur traurige Augen, die uns ansahen, sondern auch Fragende und zugleich Leuchtende. «Woher kommst du? Was bringst du mit? Was teilst du mit mir?»

In einigen Ländern war auch enorm Geduld gefragt, das war eher anspruchsvoll für uns. Fahrpläne für das Eisenbahnnetz gab es, doch die Züge fuhren, wann sie wollten. So versuchten wir, für die nächste Etappe mit der Bahn, Liegewagen zu reservieren. Dafür standen wir zwei Stunden an, dann hiess es: «ausverkauft». Wir «zauberten» einen Vierfarbkugelschreiber hervor, und siehe da, zwei Plätze hatte es doch noch und zwei bekamen wir am Waggon, so dass wir die Reise fortsetzen konnten. Der Wagen war voll besetzt

und tiefgekühlt, von Schlafen keine Rede. Uns war so kalt, dass wir mit Untertemperatur am Ziel ankamen. Der Temperaturschock von Minus auf plus 40 Grad bei Ankunft hat «gesessen»...

Auf einer Gruppenreise wurde ich eines Morgens nicht durch das Telefon des Hotels geweckt, sondern von einem kräftigen Erdbeben der Stärke 6.2 wachgerüttelt. Ich schaute aus dem Fenster im vierten Stock, das ganze Gebäude schwankte von links nach rechts. Mein erster Gedanke: Was soll ich tun? Ah ja, unter den Türrahmen stehen. Als es wieder ruhig war, nahm ich meinen Koffer und ging nach unten. Einige aus der Reisegruppe hatten das Beben verpasst, sie lagen noch in ihren Träumen und wähten sich auf einer Schaukel. Erst da, auf den Strassen, wurde uns das Ausmass des Ereignisses bewusst. Ein Erdbeben hat die Eigenschaft, Dutzende von Nachbeben folgen zu lassen. So mussten wir immer wieder aus den Gebäuden hasten oder in den Strassen weg von den Häusern springen. Beim letzten Hotel konnte man weder Türen noch Fenster schliessen. Zum Glück war die Rollbahn für den Abflug unversehrt geblieben.

Zwei Wochen leben und reisen mit der Eisenbahn. Natürlich hatten wir unterwegs Aufenthalte und Stadtbesichtigungen. Das war krass; wir waren in einem kommunistischen Land, also wurden wir begleitet und alles beobachtet, was wir machten. Die totale Kontrolle. So wurden wir als Touristen ganz «unauffällig» am Wagen empfangen und in die Stadt zum Hotel gefahren. Genau das Gleiche umgekehrt. In der Stadt fühlten wir uns zwar frei,

wollten uns sehr korrekt verhalten, ziemlich steife Angelegenheit. Zusammengefasst: Es wurde geschaut, dass wir wieder weiterreisen...

Mit der Fähre ging es weiter in das Land der Kirschblüten. Da waren wir die Exoten und wurden immer wieder um ein Foto gefragt. Besonders unser weisshaariger Mitreisender wurde zum Star der kichernenden grossen und kleinen Schüler. So wenig braucht es.

Sehr nachdenklich hat uns die Gedenkstätte des Atombombenabwurfs im zweiten Weltkrieg gemacht. Eindrücklich waren all die Bilder und Berichte. Das lässt dich nicht mehr los.

Meine letzte grosse Reise auf eigene Faust mit meinem treuen Begleiter, dem Rucksack, war eine Rundreise durchs Land mit einem Mietwagen. Am Ende der Reise hatten wir ein Hotel in der Stadt gebucht. Anderntags wäre unser Heimflug gewesen. Nachts erwachte ich, es war fünf Uhr, höre ich Düsenjäger über das Hotel donnern und es knallt überall. Wir erfahren, dass es sich um einen versuchten Putsch gegen die Regierung handelt. Wie man sich das vorstellen muss: ein kriegsähnlicher Zustand, Militär mit Maschinengewehren stürmen in das Hotel, um auf das Dach zu gelangen. Das Glasdach des Hotels zerbricht vom Riesen-Knall eines Militärjets. Ausgangsverbot, ganz nahe explodiert eine Bombe, der Flughafen ist geschlossen. Alle Hotelgäste müssen in den Keller, ein zweistündiges Warten in Ungewissheit und zig Flohpicks. Als die grösste Gefahr vorbei war, wagten wir die Flucht aus dem Krisenherd. Pack-



ten unsere sieben Sachen, warfen alles in den Kofferraum eines Taxis und fuhren in ein Hotel ausserhalb der Hauptstadt. Drei Tage später ging es dann nach Hause. Licht am Ende des Tunnels. In Basel wurden wir von Freunden mit Blumen empfangen. Welch ein Trost, obwohl wir erschöpft waren, freuten wir uns riesig darüber. Ich habe gelernt, dass es keine Zufälle gibt, aber Hoffnung und Glück.

Dieses Ereignis löste in mir ein gewaltiges Durcheinander aus. Jetzt musste ich in mir über die Bücher, es gab vieles aufzuarbeiten. Ich rate Euch: Wartet nie zu lange, wenn es Euch nicht gut geht.

Mein Silberstreifen am Horizont wurde dann die Selbsthilfe(gruppe). Und ist es bis heute geblieben.

# «Wieviel Anker braucht der Mensch?»\*

«Eine Menge!» meint Peter Sigel.

---

Text und Illustration: Peter Sigel

---

\* Um etwelchen Missverständnissen vorzubeugen, in meinem Titel handelt es sich nicht um eine Biermarke!

Wenn ich von einem Anker spreche, benutze ich diese Symbolik einerseits als Metapher für das im Mensch-Sein verankerte Bedürfnis nach Halt, Vertrauen, Sicherheit und Zugehörigkeit. Andererseits steht für mich der Anker in diesem Kontext auch für Wandel, Veränderung, Loslassen und Schattenarbeit. Bildlich betrachtet erlangt ein Anker erst seine Wirkung in den Untiefen der Dunkelheit, also dort, wo auch dem stärksten Lichtstrahl der Zugang verwehrt bleibt.

## Ein erster Lichtblick?

Mein persönlicher Wellengang begann bereits in sehr jungen Jahren und erreichte erstmals einen «Wake Up Call» im Jahre 1996. Ich befand mich damals auf einer Reise in meine zweite Heimat Australien, wo ich von 1977 bis 1981 gelebt habe. Mit dabei hatte ich ein Buch von Jiddu Krishnamurti mit dem Titel «Einbruch in die Freiheit». Ein Zitat darin sollte meinem Leben voller Fragezeichen noch gehörig zu denken geben: «Ein Schiff ist nur sicher im Hafen, nur dafür sind Schiffe nicht gebaut.» Dieser Satz erwischte mich wie ein Blitzschlag, unvermittelt, eiskalt und mit voller Breitseite.

«Was dich trifft, betrifft dich!» Meine Frage damals: Sollte es nicht «Ausbruch in die Freiheit» heissen? Die Jahre zogen ins Land und mein Status «Sonderling, verhaltensgestört, erklärungsbedürftig usw.» begann sich stetig zu verfestigen, bis dieser im

Jahre 2010 die totale Starre in Form einer mittelschweren Depression erreichte. Das Wort «Einbruch» zeigte sich in vollendeter Blüte. Einen wirklichen «Lichtblick» erhielt ich erst im Jahre 2017, nachdem die «Götter in Weiss» mich sieben Jahre lang auf einen falschen Kurs entsandten. Ein simpler Test (For Kids Only) brachte EINE für mich nachvollziehbare Fährte im Supermarkt der neuronal möglichen Fehlfunktionen ans Tageslicht – ein klassischer Miesmacher: ADS!

Ein bis heute nicht geklärtes «Erb-nicht-so-Gut», das ich gerne mit «Geburt und Tod zur gleichen Zeit» oder mit «Dr. Jeckyll and Mr. Hide» vergleichen möchte. Das Geburtstagsgeschenk durfte ich allerdings erst im Alter von 65 auspacken. Ich befand mich also seit jeher auf dem «Highway To Hell», lange bevor überhaupt an AC/DC zu denken war!

## Das Rüstzeug ist da, wo ist der Acker?

Der ehrenwerte Vater der Evolutionstheorie, Charles Darwin, hat einmal geschrieben und ich zitiere: «Only the fittest will survive.» Bedauernswerterweise wurde der Sinn seiner Erkenntnis vom Englischen ins Deutsche falsch übersetzt. Mit «the fittest» meinte er nicht «der Stärkste», sondern «der Anpassungsfähigste» (nicht zu verwechseln mit Arschkriechen...!) Das «Sein oder Nichtsein» ist für mich heute keine Frage mehr, und seit «ich weiss, dass ich nichts weiss», bin ich um einiges schlauer!

Vermeintlich verlorene Jahre beziehungsweise Jahrzehnte sind, wenn man sich der rosa Brille entledigt, nicht zwingend ein

Kollateralschaden; ein Erkennen seiner selbst, in meinem Fall das Qualitäts-Siegel des Querdenkers, eröffnet ungeahnte Welten. Schon klar, das Rad zurückdrehen geht nicht, dafür haben ja bekanntlich schon die Sumerer gesorgt, aber es ist durchaus möglich, im Laufe der Zeit Kursänderungen vorzunehmen. Um hier nicht ein Klischee zu strapazieren und sich permanent nach dem Sinn des Lebens zu hinterfragen, kann es ja auch durchaus sein, dass es gar keinen gibt!

Eines ist in mir geblieben: eine Sehnsucht. «Sehnsucht kompensiert den Geschmack und das Gehirn versucht, die fehlenden Teile nachzubauen», wie es so schön heisst. Um wieder einigermaßen zukunftsfähig zu werden und es auch bleiben zu wollen, musste ich eine Menge Ballast und Altlasten über Bord werfen. Sprich: «Jetzt bist du doch alt genug – und kannst deine Luftmatratze ja auch mal selber aufblasen!», so Werner Widmer, alias «Blues Max». Von guten, oder gut gemeinten, «Rat-Schlägen» hatte ich meine Nase gestrichen voll. «Kampf oder Untergang?» Ich wählte den Untergang! Der Kampf kann mich mal kreuzweise etc. und usf.! Meine Lebensbilanz erschien mir deutlich genug diesen Kurs einzuschlagen. Ich holte meinen, mittlerweile stark korrodierten Anker ein und stach in See mit der Entscheidung, alles auf eine Karte zu setzen. Ziel: die tiefste Stelle!

Oder erneut «Blues Max Style»: «Eine Prise Zyankali, dann nehme ich den Strick und erschiess mich dort, wo das Wasser am tiefsten ist!»



Fest entschlossen bot ich der stürmischen See meine Stirn und egal, wie hoch die Wellen auch waren, ich durchbrach sie alle auf der Suche nach der tiefsten Stelle. Kein Sturm aber schien kräftig und mächtig genug, um mein Boot zum Kentern zu bringen. Im Gegenteil: Je mehr ich mich der Gefahr unterzugehen aussetzte, desto seichter und ruhiger wurden die Gewässer.

### Wer spuckt mir hier in die Suppe?

Irgendwann bin ich der Suche nach der tiefsten Stelle müde geworden. Ich drehte meine Nase nach Backbord und nahm Kurs auf einen mir bis Data unbekanntem Hafen. Mein Anker erschien mir noch nicht ganz durchgerostet, also wagte ich den Versuch und betätigte die Winde. Der Anker versank im Meer und erst als die Kette fast das Ende erreichte, bohrte sich das Schwermetall in Grund und Boden. Merkwürdig, dachte ich! Normalerweise liegen Häfen nicht in tiefen Gewässern. Hatte ich unbewusst und infolge zugegebe-

nermassen mangelnder nautischer Kenntnisse die tiefste Stelle doch noch gefunden? Was war auf meiner Odyssee ins Bewusst-Unbewusste passiert? Mein Boot schaukelte ruhig und stabil in der Bucht. Ich legte mich auf meine selbst aufgeblasene Luftmatratze und versank, nicht wie geplant in den Untiefen des Ozeans, sondern seelenruhig in einen tiefen Schlaf.

### Epilog

Ich bin zwar, auch auf Grund der mitgelieferten Grundausstattung, später als erwünscht aus meinem Tiefschlaf aufgewacht, und meine Komplexität ist dadurch nicht weniger oder einfacher geworden, nur habe ich etwas Essentielles wie auch Extentielles daraus gelernt: Es gibt immer etwas Gutes im Schlechten, wenn ich denn den richtigen Filter aufsetze. Und für den

richtigen Filter bin ich der alleinige, der dafür verantwortlich ist. Wenn ich dem Leben als Beobachter begegne und nicht eingreife, verliert jedes Gewitter und auch der heftigste Sturm an Wirkung. Den Anker zu lichten, um zu neuen Ufern aufzubrechen, ist für mich ein stetiger Prozess und «Ankommen im Leben» keine Option, allerhöchstens eine Verschnaufpause!

Ganz im Alleingang ist das, schon evolutionär, nicht zu bewerkstelligen. Dafür braucht es etliche Anker, die uns Halt geben und an denen wir wachsen können.

Einen Hafen, wo ich meinen Anker auswerfen kann, habe ich hier im Zentrum Selbsthilfe gefunden und dafür bin ich sehr dankbar.

Mit einem letzten Wort, ich glaube, ich bin hier am richtigen Ort!

# In Liebe – Dein Ich

---

Text und Gedicht: Liane von Salzen  
Foto: Andrea Giovanni Käppeli

---

## Liebe Liane

heute sollst Du mal wieder einen Liebesbrief von mir bekommen. Denn diese Art der Kommunikation – handgeschriebene Liebesbriefe – ist heutzutage so selten geworden, dass mann/frau sich danach sehnt, mal wieder einen ganz persönlichen Liebesbrief zu bekommen. Das waren noch schöne Zeiten, damals, 1972, wo wir uns fast täglich einen Liebesbrief während der Semesterferien geschrieben haben, Rudolf und ich.

Liebes Ich, weisst Du, was ich an Dir so sehr liebe? Das ist zum einen Dein Respekt Deinen Mitmenschen gegenüber, dann Deine Spontaneität und auch Deine neu gefundene Kreativität. Schön, dass Du das Klavierspielen in den letzten 55 Jahren nie aufgegeben hast. Musik ist sehr essenziell für Dich, ohne sie könntest Du nicht leben. Schade, dass Du wegen Deiner Raucherei mit dem geringeren Lungenvolumen nicht mehr im Gospelchor mitsingen kannst. Wie gerne würdest Du wieder singen..., das weiss nur ich, Dein Ich. Wenn Du jetzt (!!!) das Rauchen aufgibst, dann wird das Singen bald wieder möglich sein, davon bin ich überzeugt.

Ich liebe auch Deine Art, wie Du mit Deinen Freundinnen und Freunden umgehst, wie Du mit ihnen kommunizierst, sie eben respektvoll behandelst, wie Du ihnen vertrauen kannst. Mit den meisten von ihnen kannst Du über alles sprechen. Das löst dann die Knoten in Deiner Brust. So kannst Du immer öfter Deine Probleme und Problemchen loslassen, die Themen ad acta legen. Du kannst diesen Weg erst seit 15 Jahren gehen, vorher warst Du durch Deine psychische Erkrankung blockiert. In all den Jahren nach 1988 hast Du Dich geweigert, Medikamente einzunehmen. Dann, nach der Trennung von Deinem Mann, hast Du eingesehen, dass Du medikamentöse Unterstützung brauchst. Das war ein wichtiger Schritt, und dafür liebe ich Dich auch.

Du hast Dich in den vergangenen 15 Jahren in Deiner Art, in Deinem Denken und Fühlen, in Deinen Verhaltensweisen sehr stark verändert, natürlich zum Positiven hin. Das soll Dir erst einmal jemand nachmachen. Und Du hast es geschafft, Udo als besten Freund zu bekommen. Das war nur durch christliche Vergebung möglich. Schliesslich wollten Ihr alle drei, Du, Udo und Sabine zur Hochzeit von Thilo kommen können, und zwar ohne Vorbehalte gegeneinander zu haben. Für diesen schweren Schritt, den Du alleine initiiert hast, bin ich dankbar, dafür liebe ich Dich.

Ich liebe Dich auch für jeden Tag Deines langen Lebens, an dem Du lachen konntest. Oftmals hattest Du ja nichts zu lachen, das Mobbing begann schon im Kindergarten, es zog sich durch die Grundschule – weil Du die beste Schülerin der Klasse warst, bis hin in die Zeit im Gymnasium, im Studium. Es ging später weiter damit an den diversen Arbeitsstellen und auch im privaten Leben warst Du sowohl in Deiner Herkunftsfamilie als auch zu Deinen Ehezeiten der Sündenbock für vieles. Du hast das regelrecht ange-





*zogen. Heute ist dies alles kein Thema mehr. Wie schon gesagt, Du hast Dich enorm verändert und weiterentwickelt, hast neue Freundinnen und Freunde in Basel gefunden und bekennt Dich zu Deinem Christsein. Auch dies hilft Dir, bei etwaigen Problemen, dass Du Dich nicht alleine fühlst, denn Du wirst ja von Jesus Christus getragen.*

*Ich liebe Dich einfach für alles, was Du bist, für alles, was Dich persönlich ausmacht, für alles das, was Du nun für Dich und für andere tust. Du bist eine treue Seele, die viel Schlimmes im Leben durchgemacht hat, die aber trotzdem nicht daran zerbrochen ist. Du bist eine starke Frau, die ihre Liebsten mehr als alles andere Irdische liebt. Und dafür muss ich Dich einfach lieben. Bedingungslose Liebe für andere zu haben ist ja nur möglich, weil Du zuerst einmal Dich selber liebst. Darum kannst Du auch andere lieben. Ich liebe Dich auch dafür, dass Du fast neun Jahre Deine Arbeit beim Besuchs-Dienst gemacht hast. Du warst Gesellschafterin für diese vielen Menschen, die Du dadurch kennenlernen durftest und Du hast jeder und jedem genau das zukommen lassen, was sie oder er brauchte. Nach all den Jahren in Deinem eigentlichen Beruf als Biomedizinische Analytikerin hast Du dadurch endlich Deinen Traumjob gefunden. Es ist eine Berufung gewesen, die Du nun aufgegeben hast. Du lebst und liebst jetzt Deinen wohlverdienten Un-Ruhe-Stand.*

*Du bist immer noch genug beschäftigt. Du gehst in die Kreativgruppe, in die Gruppe «Lösungsorientiertes Malen» und in die Redaktionsgruppe des Zentrums Selbsthilfe. Du schreibst viele Geschichten wie diese, Du komponierst Gedichte. Du besuchst Deine bald sterbende Freundin im Hospiz und Du widmest Dich nun vermehrt Deinen Freunden und Freundinnen, die vorher einfach zu kurz gekommen sind.*

*Ich liebe Dein Lächeln, Deinen Humor und so vieles anderes, was mir gerade nicht in den Sinn kommt. Du bist einfach liebenswert. Bleib wie Du bist und verbieg Dich nie wieder.*

*In Liebe – Dein Ich*

*Wenn alle Stränge  
reissen, so lassen sie  
sich doch wieder  
zusammenschweissen.  
Alles wird wieder eines,  
ein heiles.  
Um nicht zu sagen  
ein Ganzes,  
das im Zeichen seines  
Glanzes unendlich  
schön vor uns liegt.*

*Ein Seidenfaden ist  
hauchdünn, doch  
er ist auch wieder  
sehr stark.  
Fäden können uns  
verbinden  
Oder uns auch trennen,  
je nachdem, wie  
wir damit umgehen.  
Ein heiler Faden ist  
so wunderschön.*

*Es kommt der Tag,  
an dem wir wieder  
verstehen,  
dass Lichtblicke  
unsere Sicht erweitern  
und uns freie Gedanken  
schenken,  
so, wie wir  
mit diesen Gedanken  
umgehen.  
Wenn alle Stränge  
reissen...*

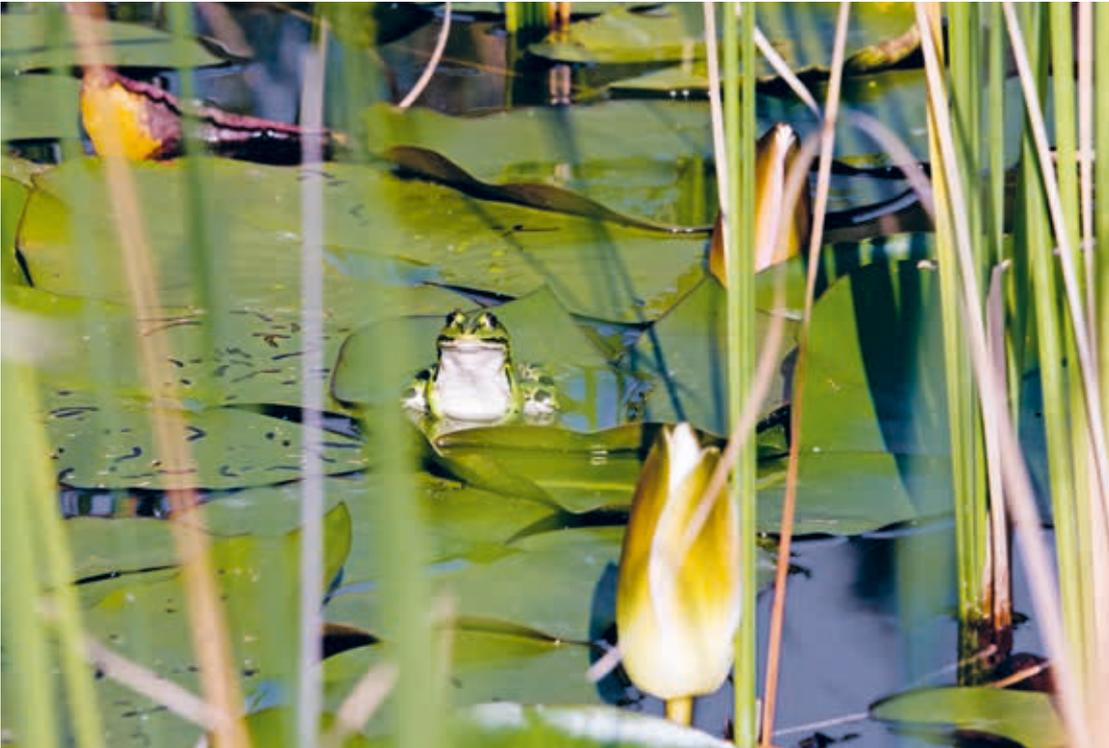
Mein Lichtblick: der Anblick der ins Licht blickenden Frösche.

---

Fotos: Christiana Grümayer

---





# «Singen ist nicht nur Singen...»

**...sondern ein «wahrer Lichtblick», wie Thomas Kuhn sein Hobby beschreibt.**

---

*Text: Thomas Kuhn  
Gedicht: Christine Kuhn  
Foto: Andrea Giovanni Käppeli*

---

Ich hatte viele Lichtblicke in meinem Leben. Der Schulabschluss, das Finden einer Lehrstelle, der Lehrabschluss, Welschland-Aufenthalt, Sprachschule in London, erste grosse Liebe. Weitere Lichtblicke hatte ich bei der Geburt meiner zwei Kinder.

Eines meiner Hobbys ist das Chorsingen. Wie ich dazu kam? Meine Mutter schleppte mich als Jugendlicher ans Kurrende-Singen. Da wurde vorher zweimal geprobt. Es wurde vierstimmig gesungen. Ich versuchte mich im Bass. So zogen wir am Weihnachtsmorgen durch die Strassen von Grossbasel-West und sangen die Weihnachtslieder, die wir vorher geprobt hatten. Nun nahm ich jedes Jahr an diesem Kurrende-Singen teil, denn es machte viel Freude zu sehen, wie die Menschen sich an diesen Liedern erfreuten.

Dieses Singen war ja nur einmal im Jahr, nämlich an Weihnachten. Ich wollte eigentlich schon mehr machen. Ich besuchte ein Adventskonzert in der Peterskirche. Die Kantorei St. Peter führte ein Konzert von Vivaldi auf. Ich war von dem Konzert begeistert. Auf dem Programm stand auf der Rückseite folgender Aufruf: «Wir suchen immer noch Sängerinnen und Sänger!» Das Wort Sänger war fett gedruckt, da es normalerweise in Chören meistens an Männern mangelt. Ein paar Tage später rief ich die damalige Chorleiterin an und

fragte sie, ob ich in dem Chor mitmachen könnte. Sie fragte mich, ob ich schon mal gesungen hätte und ob ich ein Instrument spiele. Ich bejahte beides und konnte im Januar 1987 in meiner ersten Probe mitmachen. Ich war so begeistert, dass ich auch heute noch in der Kantorei singe.

Singen ist nicht nur Singen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Singen die psychische und körperliche Gesundheit fördert. So führt Singen unter anderem zu einer Stärkung des Immunsystems, des Herz-Kreislaufsystems, der Lungenfunktion und des Hormonhaushalts. So hilft Singen bei Stressbewältigung, Depressionen und führt insgesamt zu einem erhöhten Selbstbewusstsein und mehr Zufriedenheit.

Leider trauen sich immer weniger Leute, aktiv zu singen. Singen im Alltag nimmt immer mehr ab. Viele glauben, dass man nur singen sollte, wenn man auch eine bestimmte Begabung dafür hat. Doch Singen ist erlernbar. Je mehr man singt, desto besser werden die eigenen Fähigkeiten.

Es fehlt vor allem an jungen Leuten in unserem Chor. Es liegt vielleicht daran, dass wir an sechs Sonntagen im Jahr in der Kirche an einem Gottesdienst singen. Einsingen um 9 Uhr und Gottesdienst um 10 Uhr. Das ist schon vielen ein Graus, an einem Sonntag so früh aufzustehen.

Der schönste Lichtblick und absolute Höhepunkt im Jahr ist unser Konzert, das meistens in die Adventszeit fällt. Die Proben sind dann intensiver und eine Woche vorher verbringen wir zusammen ein Konzert-Weekend, welches auch den sozialen Zusammenhang unter den Chormitgliedern stärkt.

Als Zückerchen dann das Konzert, das wir mit einem professionellen Orchester und ebensolchen Solisten aufführen. Wir sind schon um 15 Uhr da und singen uns ein. Um 16 Uhr kommen die ersten Zuhörerinnen und Zuhörer an die Abendkasse. Wir haben dann eine Stunde Zeit, um uns zu konzentrieren. Die Spannung steigt jeweils. Wir stellen uns im Chor der Kirche auf, so wie wir dann im Konzert stehen. Dann läuft eine Reihe nach der anderen in der Kirche auf das Podest. Wenn man die voll besetzten Ränge in der Kirche sieht – das ist für mich ein wahrer Lichtblick.

P.S. Wir suchen immer noch Männer, die gerne mitsingen würden.



*Wenn  
die Trennung  
von geliebten Menschen  
naht*

*dann werden Ereignisse  
die gemeinsam durchlebt  
gemeinsam durchlitten  
wurden  
ganz besonders*

*und das Herz  
hört beinahe  
schon  
die Geigen  
im Himmel  
spielen.*

# Krise, Zeit der Erneuerung

**Andrea Giovanni Käppeli weiss: «Im Rucksack, den wir alle mit uns herumtragen, befindet sich nicht nur Ballast. Da befindet sich so mancher Schatz, so manches Werkzeug.»**

---

*Text und Fotos: Andrea Giovanni Käppeli*

---

Lange habe ich mir überlegt, ob nun auch ich über die hinlänglich bekannte Krise schreiben, jammern soll. Doch zu oft habe ich Krisen erlebt, sie als sehr schlimm wahrgenommen, aber immer mehr auch als Chance, als Möglichkeit zur Erneuerung, zur Veränderung gesehen. Stimmt, nie freiwillig. Freiwilligkeit, die reine Freude am Tun, der Forscherdrang in uns, gilt schlechthin als Lebensqualität und Lernprozessor. Je heftiger wir eine Krise erleben, umso weniger dieser Lernprozessor bleiben uns. Da erleichtert es bestimmt zu jammern, sich Luft zu verschaffen, sich den Unmut aus dem Leibe zu schreien. Für einen Moment. Danach hilft es, einen Schritt beiseite zu stehen und Inventar zu machen: Wo stehe ich, was habe ich, was könnte ich daraus machen, was bräuchte ich, um meine Ideen zu realisieren, wo und wie bekomme ich das? Prozesse, die Ruhe und Zeit brauchen.

Ruhe und Zeit sind doch Mangelware in einer Krise! Ja, wenn ich mich an den unveränderlichen Dingen aufhalte. Wenn ich mir Gedanken darüber mache, wieso ich da drinstecke und dass doch alles so schwierig ist, ich doch selbst nichts tun kann. Dann fehlen mir die Zeit und die Musse. Lasse ich all die Beschäftigung mit den von mir nicht beeinflussbaren Dingen weg und lenke meine Gedanken um all das herum, kann ich in Ruhe klare Gedanken fassen. Nicht immer, aber immer öfter, mit immer mehr Übung. Im Rucksack, den wir alle mit uns herumtragen, befindet sich nicht nur Ballast. Da befindet sich so mancher Schatz, so manches Werkzeug, das wir nutzen können. Selbst wenn wir physische Distanz zueinander halten sollen, so haben wir ein grosses Spektrum an Möglichkeiten, Kontakte zu pflegen, Ideen und Fragestellungen auszutauschen.

Wir sind nicht allein, auch wenn wir das oft glauben. Selbst wenn ich noch niemanden kenne, von dem ich mir Hilfe erwarte, so gab es früher die Bücherei, heute steht mir das ganze Internet zur Verfügung. Dort kann ich von zuhause aus recherchieren, allerdings immer mit einer gewissen Skepsis, mit Quervergleichen und mit dem mir eigenen Verstand. Die Zeit dazu habe ich ja jetzt. So kann ich auch Kontakte knüpfen, Ideen entwickeln und umsetzen.

In meiner schlimmsten Krise war ich mit einer schweren Depression ein halbes Jahr in der psychiatrischen Klinik. Mir stand dort nur eine PAL-Videokamera (788 X 576 Pixel) und ein Laptop zur Verfügung. In einem Zustand, in dem man mir jegliche Kreativität absprach, entwickelte ich meine eigene fotografische Bildsprache und erzeugte, noch in der Klinik, eine Serie von sehr schönen, fröhlichen Bildern. Diese Bildsprache entwickelte ich nach der Klinik weiter, bis ich 360 Grad-Bilder in Giga-Pixel Auflösung herstellen konnte.

Es gibt den Spruch: «Not macht erfindereich.» Ich finde, Not lähmt zuallererst. Doch schafft man es aus der Schockstarre hinaus, dann kann man eine Notsituation auch als Möglichkeit zur Erneuerung, zur Veränderung nutzen.

Leider sind Krisenzeiten auch immer eine Hoch-Zeit von Verschwörungstheorien und alternativen Wahrheiten, in die sich Menschen gerne flüchten, weil diese simple Lösungen für komplexe Fragestellungen anbieten. Das Denken wird einem dabei bequemerweise auch gleich abgenommen, man kann schön mit den Fingern auf Andere zeigen, sieht sich selbst als Opfer einer fremden Macht, ohne eigene Handlungsmöglichkeit.





Während in meinem direkten Umfeld mehrere Menschen schwer von der hinlänglich bekannten Krise geprüft wurden, werde ich täglich mit solchen alternativen Informationen bombardiert. Bezeichnend dafür ist, dass es selten möglich ist, herauszufinden, wer der Ursprung dieser Information ist, oder aus welchem wissenschaftlichen Fach diese angebliche «Fachperson» stammt. Finden sich dann doch Hinweise auf einen Ursprung, lande ich oft auf Webseiten, wo mein Virens scanner wie wild Alarm schlägt, bei Organisationen mit tiefbrauner Gesinnung oder bei Gruppierungen, die jegliche Staatlichkeit und Rechtsprechung ablehnen.

Das ist der grosse Haken an der schönen neuen Internet-Welt. Der Aufwand, die gefundenen Informationen zu überprüfen, wird immer grösser, die Eigenverantwortung immer wichtiger. Das macht die eingangs beschriebene Recherche sehr aufwändig. Doch mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit können wir uns diese Zeit nehmen – und aus einer Krise eine Chance machen.

## *der kuss*

*nur du  
nur dich  
nur wir  
das gesicht der welt  
verblasst...  
verschwindet im äther  
der alltäglichkeit  
nur du  
nur dich  
nur wir  
tauchen mit  
geschlossenen lidern  
in jene raumlose ewigkeit  
nur du  
nur dich  
nur wir  
halten uns so fest  
wie ranken  
umschlingen uns die arme  
nur du  
nur dich  
nur wir  
atmen uns ein  
drehen uns  
wie ein karussell  
nur du  
nur dich  
nur wir  
an diesem frühlingstag  
und ich spüre  
wie dein herz pocht...  
unser herz...  
nur wir*

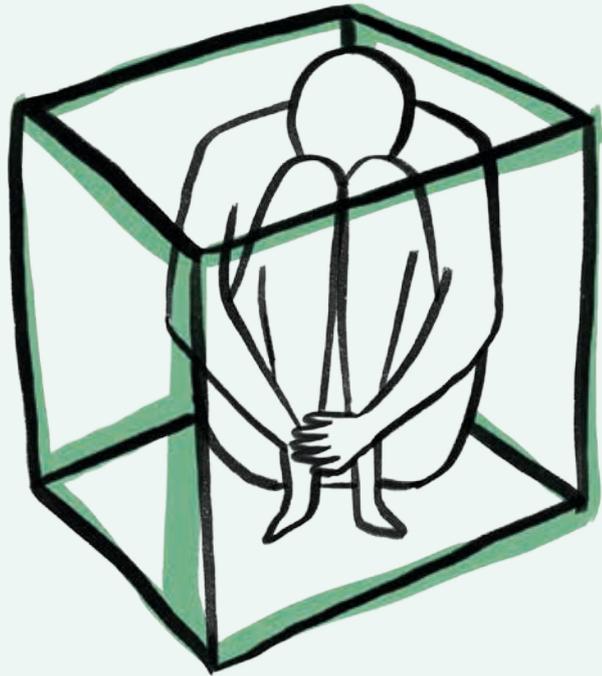


# Lassen Sie sich helfen

Wird die Angst zu gross? Dreht es zu heftig im Kopf? Ist die Verzweiflung zu stark?

Wir sind für Sie da – im Notfall ohne Voranmeldung: Akutambulanz des Gesundheitszentrums Psychiatrie, Kornhausgasse 7, von 8 bis 16 Uhr

Nach einer ersten Abklärung werden weitere Schritte eingeleitet, um Sie auf Ihrem Weg zurück in ein erfülltes Leben zu begleiten.



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

**UPK** Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

# Reha auf der Höhe.

GUTE AUSSICHT AUF  
RASCHE BESSERUNG.  
IHR **BRUDERHOLZSPITAL**



Kantonsspital  
Baselland  
ganz nah



## Aufmerksam und kompetent.

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

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

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

Member of  
  
THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS  
Best in class.

**Klinik Schützen Rheinfelden**

**Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie**

Bahnhofstrasse 19 | CH-4310 Rheinfelden

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

**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](mailto:anmeldung@spitexbasel.ch), [spitexbasel.ch](http://spitexbasel.ch)

# Umfassende psychiatrische Abklärung und Behandlung für Ihre Patientinnen und Patienten

Klinik, Tageskliniken,  
Ambulatorien und Privatklinik



PD Dr. med. Matthias Jäger,  
Direktor Erwachsenenpsychiatrie  
und Chefarzt Privatklinik

## Kontakt

Telefon: 061 553 56 56

E-Mail: [aufnahme@pbl.ch](mailto:aufnahme@pbl.ch)



## NEUES VERTRAUEN GEWINNEN



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

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

Die Klinik Sonnenhalde ist eine etablierte Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit einem umfassenden stationären, teilstationären und ambulanten Angebot. Sie verfolgt das Ziel einer integrierten, ganzheitlichen und patientenzentrierten Psychiatrie, die fachliche Qualität und christliche Grundhaltung verbindet. Neben dem Angebot in Riehen, befindet sich in Reinach BL die psychiatrische Tagesklinik mit Ambulatorium Sonnenbrugg.

### Behandlungsschwerpunkte der Klinik Sonnenhalde:

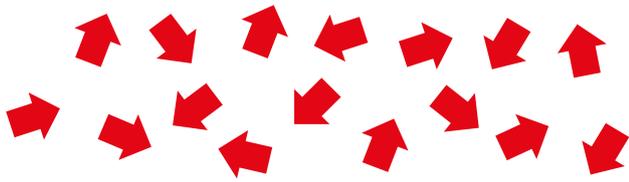
- Depression
- Burnout
- Bipolare Erkrankungen
- Angststörungen
- Essstörungen
- Borderlinestörungen
- Stationäre qualifizierte Entzugsbehandlung bei Alkohol-/Tranquilizerabhängigkeit
- Postpartale psychische Störungen.  
Bei Bedarf stationäre Aufnahme von Mutter mit Kind



Klinik Sonnenhalde AG  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Gänshaldenweg 28  
4125 Riehen

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





## Weil das Leben nicht immer gradlinig verläuft.

Unterstützen Sie unsere Arbeit für die Selbsthilfe und die Produktion unseres Magazins in Form einer Spende:

PC 40-25073-5

IBAN CH23 0900 0000 4002 5073 5

oder elektronisch:



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme unter:  
Tel. 061 689 90 90 oder [mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)  
[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)



**Zentrum Selbsthilfe**

Finde andere. Finde dich.



## Der Regenmacher und sein Wasserträger

Hannes und Cedric in der BSB Gärtnerei

Bei uns steht das Individuum im Mittelpunkt, jede und jeder Einzelne mit ihren oder seinen ganz persönlichen Fähigkeiten und Interessen. Wir bilden Menschen mit Behinderung aus, schaffen Arbeitsplätze für sie und bieten ihnen passende Wohnformen. So sorgen wir für ihre berufliche und gesellschaftliche Integration. Ausserdem bieten wir Menschen im Alter selbständiges und altersgerechtes Wohnen sowie umfassende Pflege nach höchsten Standards.

**BSB – Das soziale Unternehmen für Menschen mit Behinderung und Menschen im Alter.**

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

**bsb**

# Vernetzt denken. Und nachhaltig handeln.

Auf in die Energiezukunft!  
Zusammen mit uns. [iwb.ch](http://iwb.ch)

Aus eigener Energie.

**iwb**

## Möchten Sie weitere Selbsthilfe Magazine bestellen?



- Ich bestelle \_\_\_\_\_ Exemplare des Selbsthilfe Magazins 2021 für CHF 5.-/Ex. (exkl. Versandkosten)
- Ich werde Mitglied des Vereins Selbsthilfe und erhalte das Selbsthilfe Magazin fortan automatisch jährlich.  
Einzelmitglied CHF 30.-, Familien oder Selbsthilfegruppen CHF 40.-, Gönner-/Kollektivmitglied CHF 120.-

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Institution

\_\_\_\_\_  
Strasse/Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

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

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



# Neu gegründete Selbsthilfegruppen

## Sammler\*innen (Messie Syndrom)

Beim Wort «Sammeln» ergeben sich Assoziationen: Sich sammeln bedeutet sich konzentrieren; sammeln aus Leidenschaft, da kommt auch das Wort «Leiden» drin vor, das sich möglicherweise zum Sammeleifer oder zur Sammelwut entwickelt. Mit anderen betroffenen Frauen (Messies usw.) möchten wir die Facetten des Sammelns erkunden.

Wir treffen uns regelmässig und tauschen uns 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?

Siehe Seite 48

## Erwachsene Kinder von Alkoholiker\*innen 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.

Anmeldungen unter: [aca-basel@gmx.ch](mailto:aca-basel@gmx.ch)

Siehe Seite 30

## Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

In der Gruppe treffen sich Menschen, die in Familien aufgewachsen sind, bei denen mindestens ein Elternteil unter einer psychischen Erkrankung leidet. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen, Gefühle, Prägungen, ermutigen und unterstützen uns.

Siehe Seite 54

## Prokrastination

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

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

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

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

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

Siehe Seite 53

## Menschen aus narzisstischen Familien

Hast Du in Deiner Kindheit unter den wechselnden Lauen 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.

Siehe Seite 51

# Selbsthilfegruppen im Aufbau

## Angehörige psychisch erkrankter Menschen

In unseren Treffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen als Eltern und Geschwister von psychisch erkrankten Menschen aus und suchen in der Gruppe nach möglichen Bewältigungsstrategien und Herangehensweisen an die Themen unserer Mitglieder. Wir unterstützen und ermutigen uns in einem Klima der Gleichwertigkeit, der Wertschätzung und des Respektes.

Siehe Seite 54

## 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?
- 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.

Siehe Seite 56

## Hochsensibilität

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 Hochsensibilität zu erkennen, zu schätzen und nutzen zu lernen.

Siehe Seite 43

## Narzisstische Menschen: (Ex-)Partner\*innen

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.

## Psychische Probleme im Studium

Verpasst dir jedes Husten oder Räuspern im Hörsaal Herzrasen? Wirst du durch kreisende oder zwanghafte Gedanken vom Lernen abgehalten? Kommt es dir vor, als wären deine Leistungen nie gut genug?

Das Studium mit psychischen Problemen ist anstrengend und isolierend. Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe wollen wir uns aktiv mit anderen Betroffenen austauschen. Ausserdem können wir gemeinsam nach konstruktiven Lösungen für aktuelle Schwierigkeiten suchen.

## Schulden/Verschuldung

Raubt dir auch ein ständiger Geldmangel deine Energie? Bestimmen deine «Aussenstände» deinen Lebenswandel? Willst du nicht mehr «Aussen-stehen»?

Da das Leben zu schön ist, um ständig im «Mangel zu Sein», kam mir als Betroffene die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Menschen, welche sich in der «Schuldenfalle» im Kreis drehen, ins Leben zu rufen.

Lasst uns gemeinsam das Phänomen «Schulden» ergründen und eine Strategie kreieren, uns von der «Schuld» zu befreien. Wir haben das Potential etwas zu verändern.

## Aufgewachsen in sektenhaften Strukturen

Eine behütete und liebevolle Kindheit ist wichtig. In einer sektenhaften Struktur ist das nicht möglich. Schnell lernst du, nach den Regeln zu leben und dich zu beugen. Du lebst in zwei Welten und versuchst diese so zu vereinen, dass du daran nicht zerbrichst.

Als erwachsener Mensch nimmst du diese Kindheit mit, es entstehen viele alltägliche Probleme. Zwänge, Ängste, psychische Probleme können die Folge sein.

Die Selbsthilfegruppe möchte dir helfen deine Vergangenheit zu verstehen, gemeinsam Lösungen zu finden für Probleme, die heute aktuell sind.

# «Ihr seid nicht alleine!»

**Sibylla Kämpf, Präsidentin der «Elternvereinigung intensiv-kids»,  
macht Familien mit pflegebedürftigen, chronisch kranken Kindern Mut.**

---

Text: Sibylla Kämpf

---

Oft wird es vergessen oder gar verdrängt – nicht alle Kinder erblicken das Licht der Welt bei bester Gesundheit. Ganz wenige Babies kommen mit einem «Geburtsgebrechen» zur Welt oder haben wegen Komplikationen einen schweren Start ins Leben. Damit beginnt für die frischgebackenen Eltern eine Odyssee mit vielen Abklärungen, Eingriffen, Therapien oder mehreren, längeren Spitalaufenthalten.

Genau so erging es uns, auch wir waren nach der Geburt unserer Tochter monatelang auf der Intensivstation, damals im Bruderholzspital, wo die Initiative dieser Elternvereinigung begann. Wir betroffenen Eltern, die mit unseren Kindern immer wieder im Spital waren – für Wochen und über Monate – tauschten uns aus, gaben uns Tipps, welche wir selber erworben haben, aber vor allem machten wir uns gegenseitig Mut. Die Erfahrungen und das Wissen wollten wir weitergeben, so wurde zirka drei Jahre später im Januar 2008 die «Elternvereinigung intensiv-kids» nach dem Motto «zusammen sind wir stärker» gegründet.

Die Kinder und jungen Erwachsenen in unserer Elternvereinigung sind jedoch nicht ausschliesslich auf der Intensivstation zuhause, sie haben verschiedene Krankheitsbilder und Syndrome, manchmal auch gar keine Diagnose, da es sich um seltene, noch namenlose Krankheiten handelt. Bei manchen Kindern zeigt sich eine unheilbare, chronische Krankheit erst nach Monaten oder Jahren. Meistens ist es ein Schock für Eltern, wenn man die Diagnose des Kindes erhält, es zieht einem buchstäblich den Boden unter den Füssen weg. Unser

Ziel ist es, gerade in dieser akuten Phase, die Eltern aufzufangen und sie auf ihrem weiteren, oft beschwerlichen Alltag – der sich über Jahre hinzieht – zu unterstützen und zu stärken. Zudem aufzuzeigen: Ihr seid nicht alleine! Denn in unserer Elternvereinigung sind alle Kinder und Jugendliche – egal mit welcher Diagnose – und deren Eltern herzlich willkommen.

Als Betroffene machen wir die Öffentlichkeit auf die Anliegen von Familien mit pflegebedürftigen, chronisch kranken Kindern aufmerksam.

Weitere Ziele unseres Selbsthilfe-Vereins sind die Vernetzung der Familien und der Austausch untereinander, wir bieten auch Hilfestellung und Informationsvermittlung bei medizinischen Aspekten und im Pflegealltag. Zusätzlich fördern wir die Zusammenarbeit mit Institutionen im Netzwerk des pädiatrischen Behandlungssettings.

Wir organisieren verschiedene Anlässe und schaffen damit Begegnungen für die ganze Familie. Unsere zweimal jährlich grösseren Anlässe wie der Grillplausch und Halloweenhock fielen im 2020 dem Covid-19 zum Opfer.

Ein Lichtblick sind die Eltern-Oasen, die wir im Spätsommer 2020 wieder aufgenommen haben: ein neuer Veranstaltungsort machte es möglich, sich wieder zu treffen und den Mindestabstand einzuhalten. Die viermal jährliche Eltern-Oase, in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst des Kinderspitals UKBB und der Vereinigung Cerebral Basel, schult und informiert die

betroffenen Eltern durch Vorträge mit Referentinnen und Referenten zu Themen wie «Schulen für Kinder mit Beeinträchtigung» oder «Autismus». Es freut uns sehr, damit wieder eine Möglichkeit zur Begegnung anbieten zu können.

Die Corona-Zeit erleben wir Eltern mit chronisch kranken Kindern nicht als grosse Einschränkung, da wir – ob zum Schutz unserer Kinder oder wegen dem strengen Pflegealltag – oft Zuhause sind und deshalb nicht am Leben draussen teilnehmen können.

Die virtuellen Treffen via Zoom, die wir wegen Covid-19 ins Leben gerufen hatten, haben wenig Anklang gefunden. Am Wertvollsten und Schönsten sind nach wie vor persönliche Gespräche und Begegnungen, die durch Nichts zu ersetzen sind.

Ja, und zum Schluss ganz wichtig: Wir sind kein Jammerverein – wir alle lieben unsere Kinder und haben viel Freude mit ihnen und geniessen die Zeit. Zudem haben wir Eltern viel Humor, auch wenn dieser manchmal schwarz sein mag...

**Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe im  
Magazin vorstellen?**

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

# Eine «junge» Gruppe

**Zwei Betroffene berichten, wie sie die Selbsthilfegruppe für «junge Menschen mit Multiple Sklerose» mitgegründet haben – und was der Austausch mit Gleichaltrigen bei ihnen bewirkt.**

---

Interview: Martina Heuer

---

**Wieso hast Du Dich für die Selbsthilfe interessiert, wie bist Du auf die Gruppe gekommen?**

*Katharina:* Ich wurde von der Multiple Sklerose-Gesellschaft auf die Gruppen-gründung hingewiesen. Das Bedürfnis darüber zu sprechen, wie andere diese Krankheit erleben, hatte ich von Anfang an, als ich die Diagnose erhielt. Ich bin zunächst mit älteren Betroffenen in Kontakt gekommen, von denen ich viel lernen konnte. Als ich dann von der Gründung der «jungen» Gruppe erfuhr, wollte ich das ausprobieren. Ich merkte, dass mich auch der Austausch mit Gleichaltrigen interessierte, die sich womöglich in einer ähnlichen Lebensphase befinden.

*Hasan:* Für mich war es anfangs schwierig, die Diagnose zu akzeptieren und es wurde mir vom medizinischen Personal empfohlen, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. So habe ich mich ans Zentrum Selbsthilfe gewandt, wo mir gesagt wurde, dass gerade eine neue Gruppe für junge Menschen mit Multiple Sklerose (MS) gegründet werden soll.

**Wie ist die Starthilfe für Dich gewesen?**

*Hasan:* Anfangs war ich sehr nervös und unsicher, hatte viel Respekt davor, in die Gruppe zu gehen. Da war es hilfreich zu wissen, dass die ersten drei Starthilfe-Treffen von jemandem aus dem Zentrum Selbsthilfe moderiert werden. So ist es mir schneller gelungen, locker zu werden und mich so zeigen zu können, wie ich bin. Es hat mich etwas überrascht, dass ich bisher der einzige Mann in der Grup-

pe bin, aber das war nie ein Problem – die Gruppe ist sehr offen und herzlich und wir reden über alle möglichen Themen.

*Katharina:* Ich fand es gut, dass wir in der Starthilfe viel auch über eine mögliche Struktur für unsere Gruppe gesprochen haben – das hätten wir sonst sicherlich nicht gemacht. Gleichzeitig ist es aber auch gar nicht so einfach, sich an die abgemachte Struktur zu halten. Manchmal habe ich fast den Eindruck, diese Struktur lähmt uns auch ein Stück weit und hindert uns daran, uns einfach locker kennenzulernen. Trotzdem hat die Starthilfe auch viel Spaß gemacht und uns viele interessante Informationen mitgegeben.

**Was bedeutet die Gruppe für Dich?**

*Katharina:* Für mich war es sehr hilfreich zu hören, wie andere mit der Krankheit umgehen, wie unterschiedlich ihr Lebensstil ist. Ich merke, die anderen haben sich über viele Fragen auch schon Gedanken gemacht und vielleicht eine andere Antwort gefunden als ich. Bei mir hat das dazu geführt, in manchen Dingen nicht mehr so streng zu mir zu sein, und meinen eigenen Weg zu finden zwischen «Befolgen von Ratschlägen» und «einfach mein Leben leben».

*Hasan:* Die Treffen sind mir wichtig, daher bin ich regelmässig dabei. Hier bekomme ich Infos, die für mich hilfreich sind, mir wird zugehört und ich kann über meine Themen und Probleme spre-

chen. Ich fühle mich dort in vielen Punkten besser verstanden, weil die anderen wissen, wovon ich rede. Freunde und Familie können dies oft nicht im selben Mass nachempfinden. Ich merke, dass ich, seit ich an der Gruppe teilnehme, meine Diagnose viel besser akzeptieren kann.

# Die Selbsthilfegruppen der Region Basel

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

Betroffenengruppen				Angehörigengruppen	
Achalasie	29	Lymphom	47	AD(H)S	29
AD(H)S	29	Magenbypass/Schlauchmagen	47	Alkoholismus	30
Adoption	29	Messies	48	Allergien	32
Alkoholismus	30	Migräne	48	Amyotrophe Lateralsklerose	32
Alleinerziehend	31	Morbus Bechterew	48	Aphasie	33
Allergien	32	Morbus Crohn	49	Asperger-Syndrom	34
Alter	32	Morbus Parkinson	49	Cerebralparese	35
Amyotrophe Lateralsklerose	32	Morbus Sudeck	50	Corona	36
Aphasie	33	Multiple Sklerose	50	Cystische Fibrose	36
Arbeitslosigkeit	33	Multipl. Myelom	50	Depressionen	37
Armut	33	Muskeldystrophie	51	Diabetes	37
Asperger-Syndrom	34	Narzissmus	51	Drogenabhängigkeit	38
Bipolare Störung	34	Osteoporose	51	Dystonie	39
Brustkrebs	35	Politische Selbstvertretung	52	Essstörungen	40
Cerebralparese	35	Polyneuropathie	52	Gastrointestinaler Stromatumor	42
Chronische Schmerzen	35	Posttraumatische Störungen	52	Hirnverletzung/Hirnschlag	42
Cystische Fibrose	36	Prokrastination	53	Histaminintoleranz	43
Depressionen	36	Prostatakrebs	53	Huntington-Krankheit	44
Diabetes	37	Psoriasis	53	Hypakusis	44
Diskushernie	38	Psychische Erkrankungen	54	Intensiv-Kids	44
Drogenabhängigkeit	38	Rheumatoide Arthritis	55	Kehlkopf-Resektion	45
Dystonie	39	Rheumatoide Arthritis	55	Krebs	45
Emotionale Gesundheit	39	Schizophrenie	56	Leukämie	45
Endometriose	39	Schlafapnoe	56	Lichen Sklerosus	46
Epilepsie	40	Schule	56	Lungenkrebs	46
Essstörungen	40	Sexueller Missbrauch	57	Lyme Borreliose	47
Fehlgeburt	40	Sjögren-Syndrom	57	Lymphom	47
Fibromyalgie	41	Skoliose	58	Magenbypass/Schlauchmagen	47
Freizeit/Treffen	41	Spina Bifida	58	Morbus Parkinson	49
Gastrointestinaler Stromatumor	42	Stoma	58	Multipl. Myelom	50
Hirnverletzung/Hirnschlag	42	Stottern	58	Muskeldystrophie	51
Histaminintoleranz	43	Suizid	59	Narzissmus	51
Hochsensibilität	43	Tinnitus	59	Psoriasis	53
Homosexualität	43	Tod/Trauer/Verlust	59	Psychische Erkrankungen	54
Huntington-Krankheit	44	Transidentität	60	Rheumatoide-Erkrankungen	55
Hypakusis	44	Trennung/Scheidung	61	Schlafapnoe	56
Intensiv-Kids	44	Trisomie 21	61	Schule	56
Kehlkopf-Resektion	45	Vaskulitis	61	Sexueller Missbrauch	57
Krebs	45	Verwitwet	62	Spina Bifida	58
Leukämie	45	Vitiligo	62	Stottern	58
Lichen Sklerosus	46	Zöliakie	63	Suizid	59
Lipödem	46	Zwangsstörungen	63	Tod/Trauer/Verlust	59
Lungenkrebs	46			Trisomie 21	61
Lyme Borreliose	47			Vitiligo	62
				Zöliakie	63

## Achalasie

Betroffene

### Achalasie

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

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

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

**Ort:** Muttenz

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

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

## AD(H)S

Angehörige & Betroffene

### elpos Nordwestschweiz – Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS/ADS und selbstbetroffene Erwachsene (5 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.

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

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

**Ort:** Therwil, Reinach, Sissach, Laufen, Rheinfelden

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

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

## Adoption

Betroffene

### Adoptierte Erwachsene

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Alkoholismus

### Betroffene

#### AA Anonyme Alkoholiker (Englisch/Deutsch)

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

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

**Ort:** Basel und Region

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

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 885

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

### Angehörige

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

Schwesterorganisation der AA.

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

Ohne Fachperson, anonyme, konfessionell unabhängige Selbsthilfegruppen.

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 843

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

### Betroffene

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

Die abstinenzorientierte 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:** [www.bkbb.ch](http://www.bkbb.ch)

**Ort:** Münchenstein

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

**Kontaktperson:** Canan Frau Özden, 061 411 06 66 (Blaues Kreuz beider Basel, Fachstelle Alkohol und Sucht)

### Betroffene

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

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

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** ACA Basel

**Betroffene**

**IOGT**

Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Alkoholproblemen.

Möchtest Du mit jemandem reden...

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

Dann komm in unsere geleitete Selbsthilfegruppe.

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

**Ort:** Basel

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

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

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

**Betroffene**

**LOA Leben ohne Alkohol/Gesprächsgruppe Dienstag**

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

Teilnahmebedingungen:

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

**Website:** [www.bkbb.ch](http://www.bkbb.ch), [alcorisk.ch/deutsch](http://alcorisk.ch/deutsch)

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Jürgen Ullmann, 061 261 56 13 (Blaues Kreuz beider Basel, Fachstelle Alkohol und Sucht)

## Alleinerziehend

**Betroffene**

**eifam – Einelternfamilien**

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

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

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

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

**Ort:** Region Basel

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

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

**Betroffene**

**VeV Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter**

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](http://www.vev.ch)

**Ort:** Liestal

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

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

## Allergien

**Angehörige**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Alter

**Betroffene**

**Graue Panther**

Die Grauen Panther

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

Angebot

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

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

**Ort:** Nordwestschweiz

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

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

## Amyotrophe Lateralsklerose

**Angehörige & Betroffene**

**Amyotrophe Lateralsklerose – ALS Regionalgruppe**

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

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

Die Treffen sind kostenlos und werden je durch eine Fachperson geleitet.

**Website:** [www.als-schweiz.ch/event/3-als-paralleltreffen-basel/](http://www.als-schweiz.ch/event/3-als-paralleltreffen-basel/), [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

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

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

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

## Aphasie

Angehörige & Betroffene

### Aphasia BL

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

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

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

**Ort:** Sissach und weitere Treffpunkte

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

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

Angehörige & Betroffene

### Aphasiker/innen BS

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Arbeitslosigkeit

Betroffene

### Avenir50plus Talk – Erwerbslosigkeit im Alter

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Armut

Betroffene

### Menschen in Existenznot

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

**Ort:** Basel

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

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

## Asperger-Syndrom

**Betroffene**

### Asperger

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

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

**Ort:** Basel

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

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

**Angehörige**

### Asperger Elterngruppen (2 Gruppen)

Die beiden Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom (und Autismus-Spektrum allgemein) umfassen die Region Nordwestschweiz.

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

**Ort:** Gelterkinden und Leimental

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

**Kontaktperson:** Ramona und Stephan Zettel, 061 981 39 84

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

**Angehörige**

### Asperger Partner/innen

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

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 17.30 Uhr, monatlich

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

## Bipolare Störung

**Betroffene**

### Manisch-Depressiv/Bipolare Störungen

In unserer Selbsthilfegruppe sind Zeit und Raum für Austausch.

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Brustkrebs

**Betroffene**

### Frauen nach Brustkrebs (Englisch)

---

**Ort:** Basel

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

**Zusätzliche Angaben:** cancersupportbasel@gmail.com

**Betroffene**

### Tavola Rosa Stammtisch

Ein Engagement von Betroffenen für Betroffene. Sie sind nicht allein. Wir begleiten Sie. Gönnen Sie sich eine Pause! Entspannen Sie sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Geschichte. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus oder hören Sie einfach zu. Tavola Rosa Basel arbeitet im Rahmen des schweizweiten Projektes «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» mit dem Zentrum Selbsthilfe zusammen.

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Barbara Kundert, 079 785 80 36

**Zusätzliche Angaben:** [info@tavola-rosa.ch](mailto:info@tavola-rosa.ch)

## Cerebralparese

**Angehörige & Betroffene**

### Vereinigung Cerebral – Regionalgruppe

Wir sind Eltern und Angehörige von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie Selbstbetroffene mit den unterschiedlichsten Behinderungen.

Wir organisieren Themenabende mit Fachreferent/innen zu den Bereichen Entlastung, Wohnen, Geschwister, Schule, Recht, Arbeit etc. und schaffen Raum für den Erfahrungsaustausch.

Wir führen Entlastungsangebote und initiieren bedarfsorientierte Projekte.

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

**Ort:** Basel

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

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

## Chronische Schmerzen

**Betroffene**

### Medcan Regionalgruppe (Medizinisches Cannabis)

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

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

**Ort:** Basel

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

## Cystische Fibrose

Angehörige & Betroffene

### Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose

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

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

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

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

**Ort:** Basel und Region

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

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

## Depressionen

Betroffene

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

Wir sind eine nicht-therapeutische Gesprächsgruppe.

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

**Ort:** Binningen

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

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

Betroffene

### Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Gesprächsgruppe.

Zusätzliche Aktivitäten:

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

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

**Ort:** Dornach

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

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

Betroffene

### Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

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

**Ort:** Liestal

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

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

Betroffene

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

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

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

**Ort:** Zwingen

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

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

Angehörige & Betroffene

## Dialog Depression Nordwestschweiz

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

Das Seminar wird moderiert und hat keinen therapeutischen Ansatz. Was ist eine depressive Störung und was sind mögliche Ursachen? Was sind die Folgen einer depressiven Störung? Wie gehen Angehörige damit um, wie können Fachpersonen helfen und wie geht es ihnen dabei? Welche Heilungschancen gibt es?

Zu solchen und weiteren Fragen, die aus der Gruppe kommen, wird auf Augenhöhe zusammen gesprochen. Dies kann für alle Beteiligten eine persönliche Herausforderung und gleichzeitig eine grosse Bereicherung sein.

**Ort:** Basel

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

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

## Diabetes

Betroffene

### Diabetes Typ 1

Sie sind von der Stoffwechselkrankheit Diabetes-Typ-1 betroffen. Die Krankheit prägt Ihren Alltag. Wie leben andere Betroffene mit ihrem Diabetes? Wie gehen sie mit ihren Befürchtungen um und wie bewältigen sie ihren Alltag? Es kann Ihnen helfen, sich mit anderen Betroffenen über diese und weitere Themen auszutauschen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.00–21.00 Uhr, jeden ersten Dienstag im Monat

**Kontaktperson:** Sabina Baltisberger, 079 362 60 74

Angehörige

### Elterngruppe Basler Diabetes Kids

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

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

**Ort:** Basel

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

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

Betroffene

### Erfahrungsaustauschgruppe Diabetes Typ 2

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Diskushernie

### Betroffene

#### Verein Discushernie (4 Regionalgruppen)

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

Unser im Jahre 1991 gegründeter Verein bietet Ihnen:

- Wöchentliche Therapie im Wasser und in der Gymnastikhalle unter fachkundiger Anleitung eines/einer qualifizierten Therapeuten/in.
- Zusammenkünfte mit Erfahrungsaustausch und gemütlichem Beisammensein.
- Günstige finanzielle Bedingungen.

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

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

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

**Kontaktperson:** Annemarie Rutschi, 061 721 47 17

## Drogenabhängigkeit

### Angehörige

#### Elternselbsthilfe von Eltern drogenabhängiger Töchter und Söhne

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

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

**Ort:** Basel

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

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

### Betroffene

#### Narcotics Anonymous (NA Selbsthilfegruppen)

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

Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmässig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen, mit Drogen aufzuhören.

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

**Ort:** Basel, Liestal

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

**Kontaktperson:** Nicolas Pfrommer, 078 709 63 11

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

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

## Dystonie

Angehörige & Betroffene

### Schweiz. Dystonie-Gesellschaft, Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

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

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

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

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

**Ort:** Basel

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

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

## Emotionale Gesundheit

Betroffene

### EA-Donnerstag

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Endometriose

Betroffene

### Endometriose

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

**Ort:** Binningen

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

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

## Epilepsie

**Betroffene**

### **Epi-Suisse Regionalgruppe**

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

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Lisebeth Meyer, 061 322 68 62

## 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, wenn ihr Kind volljährig geworden ist. Wie können, wie sollen wir unser Kind weiterhin begleiten und unterstützen? Wie gehen wir mit uns selber, mit unseren Gefühlen und Gedanken um?

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

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

**Ort:** Basel

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

**Betroffene**

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

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

Betroffene können direkt zum Meeting kommen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.30 – 20.45 Uhr, wöchentlich

**Kontaktperson:** , 077 921 13 35 (Kontakttelefon)

## Fehlgeburt

**Betroffene**

### **Sternenkinder – Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben**

Ein Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt zu verlieren ist ein schrecklicher Schicksalsschlag. Von einem Moment zum anderen ist alles anders. Die Trauer der Eltern ist riesig. Das Kind ist plötzlich nicht mehr da, was bleibt sind nur Erinnerungen und die Erkenntnis, wie vergänglich das Leben ist.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich in einer neutralen Umgebung zu treffen, um über das Erlebte zu sprechen, sich auszutauschen und verstanden zu werden und gemeinsam einen Weg aus der Fassungslosigkeit und der Trauer zu finden.

**Website:** [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch), [www.engelskinder.ch](http://www.engelskinder.ch), [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch), [www.sternentaler.ch](http://www.sternentaler.ch), [www.jasminasoraya.ch](http://www.jasminasoraya.ch)

**Ort:** Basel

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

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

## Fibromyalgie

**Betroffene**

### Fibromyalgie Sunneblueme

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

Unsere Gruppe ist politisch und konfessionell neutral.

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

**Ort:** Aesch

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

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

## Freizeit/Treffen

**Betroffene**

### Gemeinsam aus der Isolation

Willkommen sind Menschen mit und ohne körperliche oder psychische Beeinträchtigungen, die aus ihrer Isolation herausfinden wollen. Was wir machen werden, möchten wir gemeinsam entscheiden - also zusammen mit dir!

Uns ist es wichtig, dass:

- wir in der Gruppe die Verantwortung gemeinsam tragen,
- jede/r eigene Ideen und Vorschläge einbringt,
- wir alle aktiv an der Gruppe teilhaben.

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 14.00 Uhr, wöchentlich, ansonsten diverse Aktivitäten zu unterschiedlichen Zeiten

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

**Betroffene**

### Integrationsgruppe Region Basel – Männergruppe

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

Wir sind für Interessierte offen, um Voranmeldung wird gebeten.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 18.15 Uhr, jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

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

**Betroffene**

### Museumsbesuche

Freunde von Museumsbesuchen und der gepflegten Gesprächskultur.

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

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

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

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

**Ort:** Basel und Umgebung

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

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

**Betroffene**

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

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

Ein Vergnügen sinnstiftend, entschleunigend, welches wir in der Gemeinschaft miteinander teilen. Kurzum: wir lesen und verstehen immer besser.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 14.00–15.30 Uhr, jeden 3. Montag im Monat

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

## Gastrointestinaler Stromatumor

**Angehörige & Betroffene**

**GIST (Gastrointestinale Stromatumoren), Regionalgruppe**

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

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

**Ort:** Nordwestschweiz

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

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

## Hirnverletzung/Hirnschlag

**Angehörige**

**Angehörige von Menschen mit einer Hirnverletzung**

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

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

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

**Ort:** Binningen

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

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

**Betroffene**

**Forum für berufstätige Menschen mit einer Hirnverletzung**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

**Betroffene**

## **Treff für Menschen mit einer Hirnverletzung**

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

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

**Ort:** Binningen

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

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

## Histaminintoleranz

**Angehörige & Betroffene**

### **Histaminintoleranz, Histaminose, Mastzellaktivierungserkrankungen (MCAD)**

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und viele Tipps und Tricks am Runden Tisch sollen es den Teilnehmenden ermöglichen, mit der Histaminose oder Mastzellaktivierungserkrankung im Alltag besser umzugehen und gesundheitliche Eigenverantwortung zu übernehmen. Willkommen sind alle Betroffenen und Angehörigen aus der ganzen Schweiz und dem angrenzenden Ausland.

**Website:** [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch), [www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 10.00–12.00, alle zwei Monate, Daten siehe Webseite

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

## Hochsensibilität

**Betroffene**

### **Hochsensibilität (3 Selbsthilfegruppen)**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Homosexualität

**Betroffene**

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

**Betroffene**

## **Schwule Väter**

Gruppengrösse: 5 – 15 Personen.

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

**Website:** [habs.ch/?page=arbeitsgruppen/schwule-vater](https://habs.ch/?page=arbeitsgruppen/schwule-vater)

**Ort:** Basel

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

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

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

## Huntington-Krankheit

**Angehörige & Betroffene**

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Hypakusis

**Angehörige**

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

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

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

**Ort:** Basel und Region

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

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

## Intensiv-Kids

**Angehörige**

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

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

Wir veranstalten regelmässige Treffen und Fortbildungen für betroffene Eltern und deren Familien, u.a. tauschen wir uns in Form einer Eltern-OASE im Kinderspital UKBB aus.

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

Wir sind frei von wirtschaftlichen Interessen und konfessionell neutral.

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

**Ort:** Basel

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

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

## Kehlkopf-Resektion

Angehörige & Betroffene

### Kehlkopfloren-Vereinigung Nordwestschweiz Basel

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

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

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

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

**Ort:** Birsfelden

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

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

## Krebs

Angehörige

### Elterngruppe krebskranker Kinder

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

Wir sind da:

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Leukämie

Angehörige & Betroffene

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

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

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

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

**Ort:** Liestal

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

**Kontaktperson:** Candy Heberlein, 044 982 12 12 / 079 401 71 35

## Lichen Sklerosus

Angehörige & Betroffene

### Lichen Sclerosus – Regio Basiliensis

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

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

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

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

Neu finden auch schweizweite Video-Meetings statt!

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

**Ort:** Basel

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

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

## Lipödem

Betroffene

### Lipödem

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

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

**Website:** [www.lipoedem-schweiz.ch](http://www.lipoedem-schweiz.ch)

**Ort:** Basel

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

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

## Lungenkrebs

Angehörige & Betroffene

### Forum Lungenkrebs

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

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

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

**Website:** [www.forum-lungenkrebs-schweiz.ch](http://www.forum-lungenkrebs-schweiz.ch)

**Ort:** schweizweit

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

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

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

## Lyme Borreliose

Angehörige & Betroffene

### Lyme-Borreliose

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

Gesprächsthemen sind:

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

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr, alle drei Monate

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

## Lymphom

Angehörige & Betroffene

### ho/noho – Gesprächsgruppe

ho/noho Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige.

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

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

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

**Ort:** Region Basel

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

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

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

## Magenbypass/Schlauchmagen

Angehörige & Betroffene

### Bariatrie

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

Wir treffen uns regelmässig als Gruppe von Operierten, nicht Operierten und deren Angehörigen. Nach dem Treffen geht man meist eine «Kleinigkeit essen», um zu erleben, wie es sich nach einer OP isst und worauf man sich einstellen muss.

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

**Ort:** Basel und Umgebung

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

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

## Messies

**Betroffene**

### **Sammlerinnen**

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

Mit anderen betroffenen Frauen (Messies usw.) möchten wir die Facetten des Sammelns erkunden.

Wir treffen uns regelmässig und tauschen über unsere Erfahrungen aus. Wir unterstützen uns gegenseitig!

Therapeutische Erfahrung bezüglich der eigenen Lebenssituation ist von Vorteil. Hast du Interesse, aktiv an der Gruppe teilzunehmen?

Möchtest du Gleichgesinnte finden?

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

**Ort:** Basel und Region

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

## Migräne

**Betroffene**

### **Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden**

Erfahrungsaustausch zum Thema Migräne und Kopfschmerzen allgemein.

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

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

**Ort:** Bottmingen

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

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

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

## Morbus Bechterew

**Betroffene**

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

Für uns sind die vier B wichtig:

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

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

**Ort:** Basel und Aesch

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

**Kontaktperson:** Beat Heller, 079 734 23 84

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

**Betroffene**

### **Morbus Bechterew BL**

Optimales Gymnastik-Programm mit ausgebildeter Physiotherapeutin.

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

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

**Ort:** Sissach

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

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

## Morbus Crohn

**Betroffene**

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

Erfahrungsaustausch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Zwanglose Treffen und gegenseitige Unterstützung. Der Stammtisch findet abwechselnd in Basel und Liestal statt.

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

**Ort:** Basel/Liestal

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

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

## Morbus Parkinson

**Angehörige & Betroffene**

### **Basilisk Parkinson SHG**

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

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

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

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

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

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr, jeden ersten Freitag im Monat

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

**Angehörige & Betroffene**

### **Jüngere Parkinsonpatientinnen und -patienten (JUPP)**

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

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

**Ort:** Birsfelden

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

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

**Angehörige**

### **Parkinson Angehörige Regionalgruppe Basel**

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Morbus Sudeck

**Betroffene**

### Morbus Sudeck (CRPS)

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

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Irene Brändle, 079 315 69 36

## Multiple Sklerose

**Betroffene**

### Junge Menschen mit MS (bis 35 (+5) Jahre)

Die Diagnose Multiple Sklerose kann für die Betroffenen und deren Angehörige ein riesiger Schock sein. Viele erhalten dann vielerlei Ratschläge, was sie tun und lassen sollen. Ein paar dieser Ratschläge können sehr nützlich sein, andere sind absolute Zeitverschwendung.

Der Zweck dieser Gruppe ist es, sich darüber auszutauschen, welche Erfahrungen man bisher gesammelt hat. Klatsch und Tratsch über neue Therapiemethoden zur Verbesserung der Lebensqualität und positiven Umgang mit der Krankheit. Geht noch Party? Geht noch Sport? Kinderplanung? Liebesleben? Wie erkläre ich meinen Freunden diese Müdigkeit? Es gibt vieles zu sagen, wenn man davon betroffen ist. Trau dich! Reden hilft mehr, als du denkst!

Die Gruppe richtet sich vorwiegend an junge Leute, weil Personen in jungen Jahren mit anderen Problemen zu kämpfen und andere Interessen und Bedürfnisse haben.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, 18.15–20.15 Uhr, jeden dritten Donnerstag des Monats

**Kontaktperson:** Katharina Good

**Zusätzliche Angaben:** Mailkontakt: [katharina@per-du.ch](mailto:katharina@per-du.ch)

**Betroffene**

### Multiple Sklerose (MS)

Ca. 8 Betroffene zwischen keiner sichtbaren Behinderung bis Rollstuhl.

Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch. Alter momentan zwischen 40 und 70 Jahren.

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

**Ort:** Pratteln

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 15.00–17.00 Uhr, alle 2–3 Wochen (ausser Schulferien), auf Anfrage

**Kontaktperson:** Pia Schärer, 061 821 13 49

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

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

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 19.00–21.00 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.kleidungamiamo.ch](http://www.kleidungamiamo.ch), [www.duchenne-schweiz.ch](http://www.duchenne-schweiz.ch), [www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch)

**Ort:** Münchenstein

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

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

## Narzissmus

Angehörige

### Menschen aus narzisstischen Familien

Hast Du in Deiner Kindheit unter den wechselnden Launen und dem abwertenden Verhalten von nahen Familienangehörigen wie Deinen Eltern und/oder Geschwistern gelitten? Fühlst Du Dich als Erwachsene/r immer noch bevormundet und abgewertet durch Familienangehörige? Suchst Du nach Wegen und Möglichkeiten, mit den negativen Erfahrungen aus Deiner Kindheit auf eine erwachsene Art umzugehen?

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

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

**Ort:** Basel

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

Angehörige

### Narzisstische Menschen: (Ex-)Partner/innen

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.

**Website:** [www.umgang-mit-narzisstischen.de](http://www.umgang-mit-narzisstischen.de)

**Ort:** Allschwil und Basel

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

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

## Osteoporose

Betroffene

### Osteoporose OsteoSwiss

Unser Motto: Nicht Alleinsein mit der Krankheit!

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

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

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

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 14.30–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](http://www.muskelgesellschaft.ch)

**Ort:** Basel

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

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

## Posttraumatische Störungen

**Betroffene**

### **Trauma/Dissoziation = soziale Isolation**

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

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

Würdest du gerne ab und zu etwas mit Gleichgesinnten unternehmen? Vielleicht zusammen spazieren, Kaffee trinken, gute Gespräche führen, einen Ausflug machen, sich austauschen, irgendwo zusammen etwas Essen, usw...?

Es braucht sehr viel Mut, so einen neuen Schritt zu wagen... Aber es kann sich sehr lohnen, denn du bist nicht allein!

**Ort:** Basel und Region

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 14.00–16.00 Uhr, alle 2 Wochen

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

## Prokrastination

**Betroffene**

### Prokrastination

Verschiebst Du Pflichten und Unangenehmes auch immer wieder auf morgen und übermorgen? Nimmt dieses Verhalten solche Ausmasse an, dass Du darunter leidest? In diesem Fall, könntest Du ein/e Prokrastinator/in sein und leidest unter krankhaftem Aufschiebeverhalten. Diese Situation kann negative Auswirkungen auf Deinen Beruf und/oder Dein Privatleben haben.

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

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

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

**Ort:** Basel

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

## Prostatakrebs

**Betroffene**

### Patientengruppe «Prostatakrebs» – Regionalgruppe Basel

Seit über fünfzehn Jahren treffen sich regelmässig von Prostatakrebs betroffene Männer, teilweise auch mit Angehörigen, aus der Region Basel. Bei Gesprächen, Vorträgen und dem Thema entsprechenden Veranstaltungen unterstützen wir uns gegenseitig in der Krankheit, geben Erfahrungen weiter und tauschen Informationen mit Fachleuten aus.

Wir stehen im Kontakt mit dem Zentrum Selbsthilfe, der Krebsliga beider Basel, der Selbsthilfegruppe Lörrach und mit anderen Institutionen (z.B. Forschung, Medizin, Onkologie, Paramedizin, Psychologie, Radioonkologie) sowie der Patientenorganisation «Europa Uomo Schweiz».

**Website:** [www.urologie.ch](http://www.urologie.ch), [www.krebsliga-basel.ch](http://www.krebsliga-basel.ch)

**Ort:** Dornach

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00–20.00 Uhr, ca. alle 5–6 Wochen

**Kontaktperson:** Albert Schärer, 061 421 80 89

## Psoriasis

**Angehörige & Betroffene**

### SPVG Regionalgruppe

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

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

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

**Ort:** Basel und Nordwestschweiz

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

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

## Psychische Erkrankungen

Angehörige

### Angehörigen-Selbsthilfe Stiftung Rheinleben (5 Gruppen)

Wir sind Angehörige von psychisch kranken Menschen:

- 1 Elterngruppe
- 1 Angehörigengruppe (Eltern, Geschwister, nahe Verwandte)
- 1 Partner/innengruppe
- 1 Gruppe für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- 1 Gruppe für Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankung

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

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

**Ort:** Basel

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

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

Angehörige

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen

In unseren Treffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen als Eltern und Geschwister von psychisch erkrankten Menschen aus und suchen in der Gruppe nach möglichen Bewältigungsstrategien und Herangehensweisen an die Themen unserer Mitglieder. Wir unterstützen und ermutigen uns in einem Klima der Gleichwertigkeit, der Wertschätzung und des Respektes.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 10.00–11.30 Uhr, 2. und 4. Samstag im Monat

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

Angehörige

### Eltern/Geschwister von Psychose betroffenen Menschen

Unsere Gruppe setzt sich zur Zeit zusammen aus Müttern bzw. einer Schwester von Menschen mit psychotischen Wesenszügen. Wir haben im Umgang mit unseren besonderen Angehörigen u.a. auch schwierige Erfahrungen gemacht. Wir unterstützen uns gegenseitig in unseren persönlichen Lebenssituationen. Nebst wertvollem Austausch, einfühlsamer Anteilnahme und der Bearbeitung spezifischer Themen, pflegen wir in den Sommermonaten ein geselliges, unbeschwertes Zusammensein.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.30 Uhr, monatlich, erster Mittwoch im Monat

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

Angehörige

### Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

In unseren Treffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen als Kinder von psychisch kranken Eltern aus. Wir sprechen über Schwierigkeiten, die wir aufgrund unserer Situation haben, und darüber, welche hilfreichen Umgangsformen wir gefunden haben. Wir unterstützen und ermutigen uns gegenseitig. Es ist uns wichtig, dass alle zu Wort kommen und dass wir wertschätzend miteinander umgehen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Montag, 18.00–20.00 Uhr, zweiwöchentlich

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

Angehörige

### Partner/innen-Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Partner/innen von Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Zusammen haben wir jahrelange Erfahrung im Umgang mit zum Teil schwierigen Situationen im Zusammenleben mit unseren Partner/innen. Im Austausch unterstützen wir uns gegenseitig und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungsansätzen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** monatlich, 3. Dienstag im Monat, abends

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

Angehörige & Betroffene

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

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

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

Im Psychose-Seminar kehren sich die Rollen. Da sind die Betroffenen die Expert/innen, denn sie haben die Psychose-Erfahrung. Angehörige und Fachleute hören aufmerksam zu und können sich so in das fremde Erleben einer Psychose einfühlen. Aber auch umgekehrt, die Betroffenen hören von anderer Seite die Probleme der Angehörigen und die Fachleute können ausserhalb ihrer beruflichen Verantwortung über die Belastungen des klinischen Alltags reden.

Das Basler Psychose-Seminar gibt es seit 1996. Die 12 Schweizer Psychose-Seminare werden von der Pro Mente Sana in Zürich koordiniert.

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Barbara Stengelin, 079 800 62 19

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

## Rheumatische-Erkrankungen

Angehörige & Betroffene

### Autoinflammatorische Erkrankungen

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

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

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

**Ort:** Basel

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

## Rheumatoide Arthritis

Betroffene

### RA-Regionalgruppe

Wir sind die Regionalgruppe der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung SPV.

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

Wir treffen uns zu geselligen Anlässen wie gemütlichen 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](http://www.arthritis.ch)

**Ort:** Basel und Umgebung

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

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

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

## Schizophrenie

**Betroffene**

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

In unserer Selbsthilfegruppe treffen Menschen auf Menschen mit einem ähnlichen Schicksal oder zumindest mit einem Aspekt im Leben, der uns miteinander verbindet. Hier können wir uns austauschen und verstehen, ohne uns lange erklären zu müssen.

Persönliche Erfahrungen und Berichte helfen uns gegenseitig. Hier soll Platz finden, was sich mit „gesunden“ Menschen nicht austauschen lässt. Was ist gesund? Was ist krank? Auf jeden Fall ist geteiltes Leid halbes Leid. Darum finden wir zueinander.

**Ort:** Basel

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

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

## Schlafapnoe

**Angehörige & Betroffene**

### **Schlafapnoe Nordwestschweiz**

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

Arbeitsfelder:

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

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Schule

**Angehörige**

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

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

Unsere Ziele:

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

Angebote:

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

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

**Ort:** Sissach

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 20.00 Uhr, letzter Mittwoch im Monat, ausser in den Schulferien

**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.

**Website:** [www.weisser-ring.ch](http://www.weisser-ring.ch)

**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:** Montag, 18.30–20.30 Uhr, alle 2 Wochen

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

**Angehörige**

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

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

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

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

**Ort:** Riehen

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

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

## Sjögren-Syndrom

**Betroffene**

### **Sjögren Syndrom**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Skoliose

Betroffene

### Skoliose

Erfahrungsaustausch für Menschen, die mit der Herausforderung Skoliose konfrontiert sind.

**Website:** [www.skoliose-schweiz.ch](http://www.skoliose-schweiz.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 11 Uhr, alle 2 Monate (siehe Webseite)

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

## Spina Bifida

Angehörige & Betroffene

### Spina Bifida/Hydrocephalus Regionalgruppe

Die Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus unterstützt Eltern, Betreuerinnen und Betroffene. Von grosser Bedeutung ist dabei der Erfahrungsaustausch, den die Zusammenkünfte der Vereinigung bieten.

Die Mitglieder der Region Nordwestschweiz treffen sich drei- bis viermal pro Jahr. Darüber hinaus gibt es auch gesamtschweizerische Veranstaltungen. Die aktuellen Daten finden Sie auf der Website.

**Website:** [www.spina-hydro.ch](http://www.spina-hydro.ch)

**Ort:** Nordwestschweiz

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

**Kontaktperson:** Céline und Benjamin Shuler, 077 431 43 93

**Zusätzliche Angaben:** Mailkontakt: [benjamin.shuler@spina-hydro.ch](mailto:benjamin.shuler@spina-hydro.ch)

## Stoma

Betroffene

### ilco CH – Vereinigung (Ileostomie, Colostomie, Urostomie) – Regionalgruppe

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:** [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

**Ort:** Birsfelden

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Donnerstag, jeden ersten Donnerstagnachmittag im Monat

**Kontaktperson:** Elisabeth Grieder, 061 301 14 53

## Stottern

Angehörige & Betroffene

### VERSTA – Vereinigung für Stotternde und Angehörige

Wir sind erwachsene Stotternde (Jugendliche sind aber auch willkommen) und treffen uns einmal im Monat.

Zweck der Treffen sind Sprechübungen und der Erfahrungsaustausch. Die VEReinigung für STotternde und Angehörige VERSTA wurde 1978 gegründet. Wir können zwar die Gesellschaft nicht verändern, aber die Lebenssituation der Betroffenen nachhaltig verbessern. Als Drehscheibe laufen alle Anfragen in der unabhängigen Informations- und Beratungsstelle zusammen (Tel. 033 733 07 31 oder [info@versta.ch](mailto:info@versta.ch)).

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

**Ort:** Basel

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

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

## Suizid

Angehörige

### Refugium – offene Selbsthilfegruppe Suizid

Die offene Selbsthilfegruppe bietet Hinterbliebenen, die einen Menschen durch Suizid verloren haben, die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und über ihre komplexen Gefühle und Fragen zu reden.

**Website:** [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

**Ort:** Binningen

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 19.00–21.00 Uhr, monatlich, auf Anfrage

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

Angehörige

### Suizid-Hinterbliebene

Jemanden durch Suizid zu verlieren ist eine traumatische Erfahrung, eine Erschütterung. Gedanken, Bilder und Gefühle überfluten uns: Verzweiflung, Angst, Trauer. Warum? Was hätte ich tun können? Gab es keinen anderen Ausweg? Ich fühle mich schuldig und schäme mich. Alles bricht weg. Inzwischen ist zwar Zeit vergangen, die Fragen, der Schmerz und der Verlust bleiben.

In der Gruppe können wir:

- Menschen begegnen, die unsere Gefühle verstehen.
- Uns ermutigen, aus dem Schweigen herauszutreten.
- Gemeinsam eigene Worte für das Unfassbare finden.
- Einander die damalige Not zeigen.
- uns gegenseitig unterstützen. und
- Wir können uns aneinander freuen,
- dass wir es geschafft haben,
- dass wir da sind,
- dass wir Kraft haben,
- dass wir immer wieder Mut beweisen.

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

**Ort:** Basel

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

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

## Tinnitus

Betroffene

### Tinnitus/Hyperakusis

Die Uhren machten tick-tack, in meinem Kopf klingt es tin-tin-tin-Tinnitus in der Frequenz einer Stechmücke. Kennst du das: deine Ohren zuhalten und andere Geräuschquellen laut stellen, selbst Geräusche erzeugen, um dem hohen Ton in deinem Kopf zu entfliehen? Doch du kannst ihm nicht entkommen. Er ist dein ständiger Begleiter.

Gemeinsam unser Wissen und unsere Erfahrungen teilen und uns gegenseitig unterstützen. So kommen wir ein Stück weiter.

**Website:** [www.tinnitus-liga.ch](http://www.tinnitus-liga.ch)

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 17.30–19.30 Uhr, 1. Dienstag im Monat

**Kontaktperson:** Vera Frede, 076 528 53 57

## Tod/Trauer/Verlust

Angehörige

### Leben mit dem Tod eines Kindes

Selbsthilfegruppe für Eltern, die um ihr verstorbenes Kind trauern.

«Jedes Leben ist ein Geschenk, wie lang, egal wie zerbrechlich. Jedes Leben ist ein Geschenk, welches in unseren Herzen weiterleben wird.»

**Website:** [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

**Ort:** Therwil

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.30–21.30 Uhr, 1. Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Rezia Schwarz, 061 721 89 28 / 076 445 29 29

**Betroffene**

**Ohne euch – Tod beider Eltern während der Kindheit (Vollwaisen)**

Waisenkind - was für ein veralteter Begriff und doch gibt es uns leider auch heute noch. Gehörst auch du zu den Menschen, die schon als Kind/Jugendliche beide Eltern durch Unfall oder Krankheit verloren haben? Die mit dieser schwierigen Situation klar kommen mussten und sich oft nie ganz verstanden gefühlt haben?

Wir tauschen uns in einem vertrauensvollen Rahmen über das Erlebte aus und finden die Gewissheit, dass wir mit diesem Schicksal nicht alleine sind.

Bist du Vollwaise und neugierig, andere Menschen kennenzulernen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben?

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Sonntag, ca. alle 6 Wochen

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

## Transidentität

**Betroffene**

**Basel Trans Treff – Anlaufstelle für transsexuelle Personen**

Das «Basel Trans Treff» für Transitionierende (kurz: BTT) ist die offizielle Anlaufstelle in Basel ausschliesslich für Transpersonen, die in der Transition sind, darüber nachdenken oder mit der Transition abgeschlossen haben. (Der Medizinische Begriff ist immer noch: Transsexualität).

Es gibt uns nun schon seit dem 24. Januar 2016! :-)) und wir gehören zum LGBT Verein «habs queer basel» dazu. :-)) Wir sind eine sympathische und humorvolle Anlaufstelle für jedes Alter und ihr braucht keine Angst zu haben, um vorbeizukommen. :-)) Das «Basel Trans Treff» leitet eine junge, erfahrene Transperson und findet in einem geschützten Raum des LGBT Vereins «habs queer basel» statt. Nur Transpersonen, welche sich vorher kurz vorgestellt haben (z.B. per E-Mail, Facebook, im Büro, usw.) können vorbeikommen. Deswegen ist es super geeignet für ungeoutete Transpersonen.

Sicherheitshinweis: Der «Basel Trans Treff» findet NIE! in einem Club/Bar/Restaurant statt und auch nicht irgendwo anders und schon gar nicht öffentlich! Falls sowas irgendwo steht, dann hat es nichts mit dem «Basel Trans Treff» oder der «habs queer basel» zu tun. Und falls unser Name nicht exakt in dieser Reihenfolge steht: «Basel Trans Treff» oder «BTT», sondern die Wörter vertauscht sind, also in einer anderen Kombination stehen, dann handelt es sich nicht um unsere Anlaufstelle! Und wir übernehmen natürlich in diesem Fall für allfällige Probleme, z.B. Zwangsoutings, keine Verantwortung.

Weitere Bezeichnungen: Transsexuell, Transsexualität, Transperson, Transpersonen, Transleute, Transmensch, Transmenschen, Transident, Transidentität, Trans

**Website:** [www.facebook.com/basel.trans.treff](http://www.facebook.com/basel.trans.treff), [www.habs.ch](http://www.habs.ch), [www.basel-trans-treff.ch](http://www.basel-trans-treff.ch)

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Kia, 079 632 64 45

**Betroffene**

**Menschen mit abweichender Geschlechtsidentität, Transsexualität, Identitätsfindung**

Genderfrage, Transsexualität, Konflikt zwischen Körper und gefühltem Geschlecht... unsere Gruppe ist ein geschützter Ort, um bei abweichender Geschlechtsidentität oder bei der Identitätsfindung mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen (weibl./männl. vor dem Coming-Out, Mann-zu-Frau, Frau-zu-Mann). Alle sind gleichermassen angesprochen, sowohl in einer frühen, noch unsicheren Phase der Selbstfindung stehend, im Wechsel befindlich oder wenn dieser schon vollzogen wurde.

Gegenseitiges Vertrauen und Diskretion sind wichtigste Grundlagen für den offenen Austausch über Vergangenheit, mögliche Zukunft, Ängste, Freuden und den Erfahrungsaustausch für alle praktischen Aspekte des neuen Lebens.

Vor dem ersten Besuch in der Gruppe erfolgt jeweils ein persönliches, vertrauliches Kontaktgespräch mit einem Gruppenmitglied.

**Website:** [www.gwhf.ch](http://www.gwhf.ch), [www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Jannes Schaer, 079 389 79 31

## Trennung/Scheidung

**Betroffene**

### **IGM – Interessengemeinschaft geschiedener und getrennt lebender Männer Schweiz**

Beratung für Männer bei Scheidung, Trennung und Sorgerechtsproblemen.

Zwanglose Zusammenkünfte zum Gedankenaustausch und zur Weitergabe von Erfahrungen. Die perfekte Plattform, um mit Gleichgesinnten zu diskutieren und eigene Entscheidungen vorzubereiten und zu überprüfen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 20.00 Uhr, jeden 1. Mittwoch im Monat

**Kontaktperson:** Dominik Wirth, 076 564 19 04

**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 drei Wochen

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

## Trisomie 21

**Angehörige**

### **insieme 21 – Vereinigung für Kinder mit Down-Syndrom**

Wir sind Eltern und Freund/innen von Kindern mit Down-Syndrom. Wir haben uns zusammengeschlossen zur insieme 21 – Vereinigung für Kinder mit Down-Syndrom, um uns gemeinsam für die Anliegen dieser Menschen einzusetzen. Wir sind Ansprechpartner/innen für Familien, die neu betroffen sind und ermöglichen den Erfahrungsaustausch unter Eltern.

Angebote:

Beratung, Spital- und Hausbesuche direkt nach der Geburt eines Kindes mit Down-Syndrom, Familienanlässe, Kleinkinder-Elterntreffen, vereinseigene Video- und Bibliothek, Vorträge und Tagungen.

**Website:** [www.insieme21-basel.ch](http://www.insieme21-basel.ch), [www.insieme21.ch](http://www.insieme21.ch)

**Ort:** Basel und Umgebung

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

**Kontaktperson:** Gabriela Güldenstein, 076 342 41 25

## Vaskulitis

**Betroffene**

### **Selbsthilfegruppe Vaskulitis**

Wir sind Menschen mit der seltenen Diagnose Vaskulitis, von welcher es verschiedene Formen gibt.

Die Fragen um die Diagnose und die Therapie, die Zusammenarbeit mit den Ärzten und die Veränderungen in unserem Leben sind Themen, über die wir uns austauschen

Uns ist es ein Anliegen, eine Brücke zwischen den Ärzten und uns Patienten zu bauen, um eine möglichst heilsame Zusammenarbeit zu ermöglichen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Samstag, 10.00–12.00 Uhr, 1. Samstag im Monat

**Kontaktperson:** Klemens Dossinger, 061 303 11 15

## Verwitwet

### Betroffene

#### **Verwitwet mit minderjährigen Kindern – Verein Aurora – Regionalgruppe**

Jeden Tag verlieren in der Schweiz sechs Kinder einen Elternteil. Der Verein Aurora steht jung verwitweten Müttern und Vätern und ihren Kindern in ihrer schwierigen Lebenssituation bei und unterstützt sie mit:

- Informationen und Beratungen für Betroffene und ihre Angehörigen,
- monatlichen Regionaltreffen zum Erfahrungsaustausch,
- Aktivitäten für Mitglieder und ihre Kinder/Jugendlichen,
- Ferienwochen für Verwitwete mit Kindern,
- Vermittlung von Fachberatung,
- Kursen zur Alltagsbewältigung.

In den Selbsthilfegruppen unterstützen wir uns gegenseitig und ermutigen uns im Alltag.

**Website:** [www.verein-aurora.ch](http://www.verein-aurora.ch)

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Gudrun Burgis, 076 413 30 32

### Betroffene

#### **VIDUA Schweiz – Organisation für Verwitwete – Region Nordwestschweiz**

VIDUA ist eine gemeinnützige Organisation, welche die sozialen und gesellschaftlichen Interessen der Verwitweten wahrnimmt.

VIDUA setzt sich für die Rechte und für die Renten der Verwitweten ein.

VIDUA ist politisch und konfessionell neutral. Mitglieder von VIDUA sind in VIDUA Europa integriert (Schweiz, Deutschland, Ungarn, Frankreich, Schweden).

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

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** ab 11.30 Uhr Referate, ab 12 Uhr Mittagslunch, 1. Samstag im Monat

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

## Vitiligo

### Angehörige & Betroffene

#### **VITILIGO – SPVG Regionalgruppe Nordwestschweiz**

Unsere Treffen bieten Vitiligo-Betroffenen Gelegenheit zum Informations- und Erfahrungsaustausch und sollen Mut machen zum Leben und Umgang mit der Krankheit.

Wir organisieren auch Veranstaltungen mit Dermatologen und anderen Fachpersonen.

Neue Gruppenmitglieder (Betroffene, ihre Lebenspartner\*innen und auch Eltern betroffener Kinder) sind herzlich willkommen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Einladung und Daten siehe Website

**Kontaktperson:** Ruth Aeschlimann, 061 911 97 21

**Zusätzliche Angaben:** Weitere Kontaktperson: Nicole Schwob Sennhauser 079 338 55 04

## Zöliakie

Angehörige & Betroffene

### IG Zöliakie – Regionalgruppe

- Austausch von Erfahrungen mit Betroffenen,
- zusammen kochen und essen,
- Restaurants besuchen,
- Degustationen veranstalten.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 1. Mittwoch oder 1. Donnerstag, 18.30 Uhr, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Annamarie Grossglauser, 061 411 13 49/076 381 13 49

**Zusätzliche Angaben:** Austausch und Events für Kinder mit Zöliakie und ihre Eltern: siehe Webseite

## Zwangsstörungen

Betroffene

### Zwänge

- Plagen Dich immer dieselben zwanghaften Gedanken?
- Bedeutet jede Berührung Verunreinigung?
- Musst Du ständig Deine Hände waschen?
- Kontrollierst Du wiederholt, ob Du den Herd abgestellt hast?
- Oder ob die Türe abgeschlossen ist?

Der Kontakt zu Gleichbetroffenen kann helfen, sich für das eigene Verhalten nicht mehr zu schämen und die Krankheit besser zu akzeptieren. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, die eigene Isolation zu überwinden und neue Freundschaften zu schliessen.

**Website:** [www.zwangsstoerung.ch](http://www.zwangsstoerung.ch), [www.zwaenge.ch](http://www.zwaenge.ch)

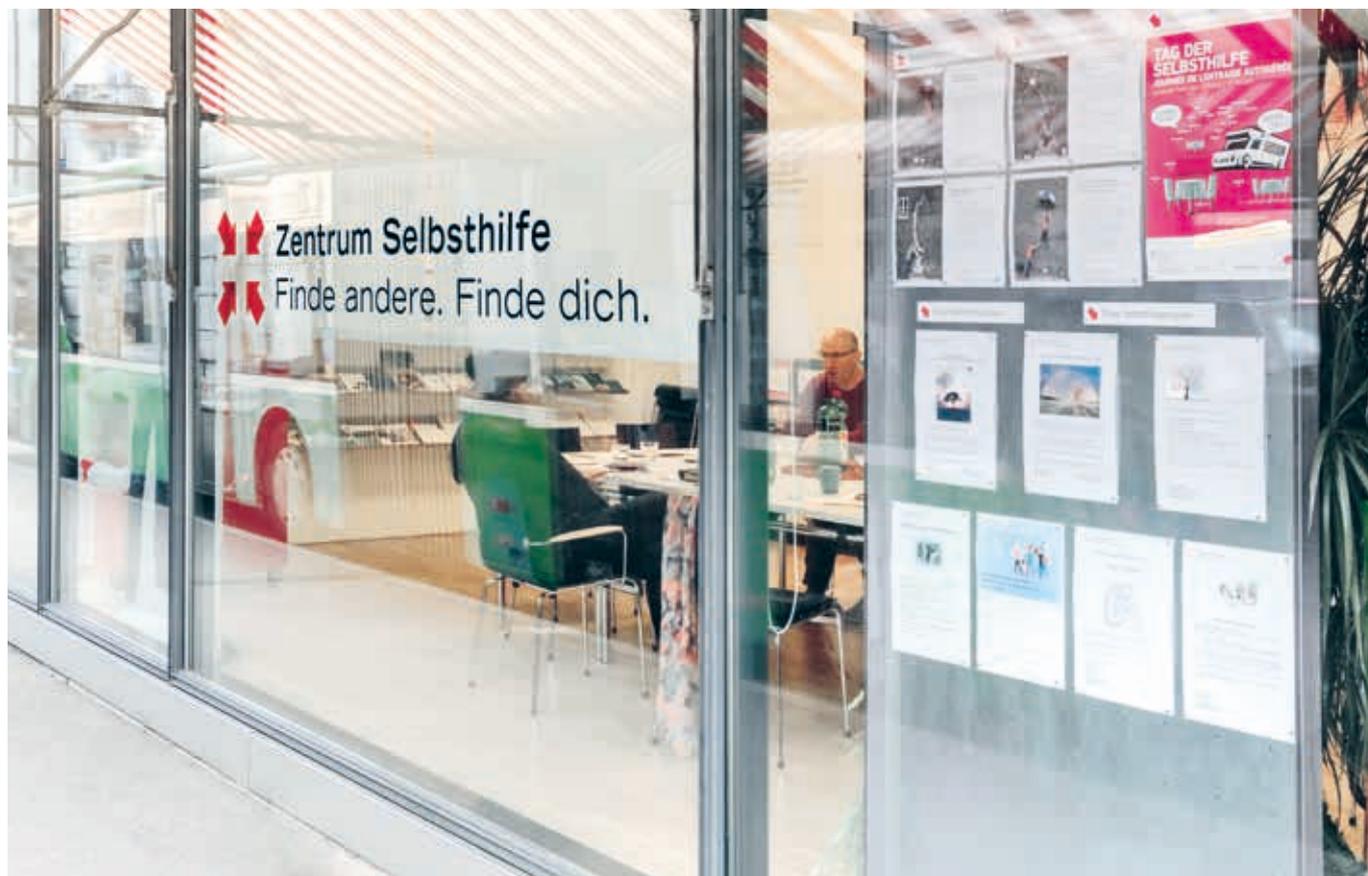
**Ort:** Basel

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

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

# Wir beraten Sie zur Selbsthilfe

**Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.**



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, Behinderungen oder anderen schwierigen Lebensumständen.

Das Zentrum Selbsthilfe berät und informiert Interessierte auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Es unterstützt Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, beim Finden von anderen Betroffenen oder Angehörigen und beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Um den Gruppenprozess zu unterstützen, bietet das Zentrum Selbsthilfe bestehenden Selbsthilfegruppen Beratung an.

## Wir bieten Ihnen:

- Vermittlung in die rund 170 bestehenden Selbsthilfegruppen der Region Basel.
- Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe und Begleitung in der Startphase.
- Beratung für bestehende Selbsthilfegruppen.

Diese Angebote sind kostenlos.

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Tel. 061 689 90 90  
Fax 061 689 90 99  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch  
PC 40-25073-5



**Help Point.**

**Am Help Point finden Sie Beratung zur Selbsthilfe.**

**Persönliche Beratung**  
nach Terminvereinbarung

**Telefonische Beratung**  
Mo/Di 10.00–12.00 h,  
Mi/Do 15.00–17.00 h

**Mail Beratung**  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

# Unsere geleiteten Gruppen

«Selbsthilfegruppen plus» sind Gruppen des Zentrums Selbsthilfe, die von einer Beraterin oder einem Berater geleitet werden.

## Junge Selbsthilfe

Wir möchten junge Menschen ab 18 Jahren in einer moderierten Gruppe zusammenführen – um sich in einer Atmosphäre von Respekt und Offenheit zu unterstützen, auszutauschen, Spass zu haben, kreativ zu betätigen, zu lernen. Dabei ist jedes Thema willkommen, keine Angst, keine Problemlage ausgeschlossen. Wir fördern in den Treffen Gemeinschaft und Geselligkeit, Lernen und Kooperation, Vielfalt und schöpferisches Tun – in einem Gleichgewicht von Humor und Ernsthaftigkeit. Eine Beraterin oder ein Berater des Zentrum Selbsthilfe moderiert die Gruppe.

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:**

Mittwoch, am Abend, wöchentlich,  
12 Treffen

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

**Kosten:** 180.–/120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas)

## Gesprächsgruppe

In unseren geleiteten Gesprächsgruppen bringen Sie Fragen und Themen ein, die Sie beschäftigen. Sie tauschen Erfahrungen aus und hören von anderen, wie sie Ähnliches erleben und damit umgehen. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen im Kontakt mit Menschen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:**

Montag, am Abend oder  
Mittwoch, am Nachmittag, wöchentlich,  
12 Treffen

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

**Kosten:** 180.–/120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas)

## Kreative Materialien

In unseren geleiteten Kreativgruppen stellen Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe, Collagen, Speckstein oder Ton gestalterisch dar, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Im schöpferischen Tun finden Sie zu sich und erkennen Lösungswege. Durch den Austausch mit anderen Menschen finden Sie Unterstützung und Ermutigung. Sie gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:**

Montag, am Morgen oder  
Dienstag, am Abend, wöchentlich,  
12 Treffen

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

**Kosten:** 180.–/120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas)

## Methodenoffene Gruppe

In unserer geleiteten Donnerstagsgruppe finden Sie Zugänge zu Themen, die Sie beschäftigen – über einen Mix aus spielerischen, szenischen und bewegungsorientierten Methoden. Sie erlangen Verständnis für eigenes Verhalten und jenes von Mitmenschen. Indem Sie in verschiedene Rollen schlüpfen und Situationen alternativ darstellen, eröffnen sich Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten. Sie entdecken versteckte Seiten an sich, gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt sie.

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:**

Donnerstag, am Abend, wöchentlich,  
12 Treffen

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

**Kosten:** 180.–/120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas)

# Exkursion in eine bunte neue Selbsthilfe-Welt

**Das Klischee ist so alt wie die Selbsthilfebewegung: Selbsthilfegruppen sind Sammelsurien älterer Menschen, die Probleme haben. Wie lassen sich derartige Vorurteile abbauen? Hat sich das Zentrum Selbsthilfe gefragt. Und eine moderierte Selbsthilfegruppe plus für junge Menschen ins Leben gerufen.**

---

Text: Marc Ulrich

---

Am Anfang schimmerte da ein Licht, das den Blick auf eine stiefmütterlich beackerte Parzelle des eigenen Gärtchens lenkte und die Neugier weckte, diese Terra incognita näher zu erforschen: junge Menschen – eine Minderheit in der Selbsthilfe. Wir bekamen vereinzelt Anfragen, die Gruppe «Junge Menschen mit MS» (siehe Seite 27) wurde gegründet, mehr aber nicht. Wo versteckt sich der Nachwuchs? Wieso versteckt er sich? Und wie können wir bewirken, dass junge Menschen Selbsthilfe als wirksame Unterstützung für ihre geistige Gesundheit entdecken? – Ende 2019 lancierten wir das Projekt «Junge Selbsthilfe», auf das unser Augenmerk fallen sollte.

Über ein Jahr später ist ein erster Meilenstein erreicht: Im Januar 2021 fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe plus für junge Menschen statt. Mit ihr adressieren wir junge Erwachsene zwischen 18 und ca. 35 Jahren, die in herausfordernden Lebenssituationen stecken, mit Ängsten ringen, unter Einsamkeit und Beziehungsproblemen leiden, erkrankt sind, im Umfeld Irritationen erleben. Begrüsst sind alle Themen. Der Austausch soll nicht starr im Stuhlkreis geschehen, viel öfter werden die Themenwelten über einen vielfältigen Methodenmix ergründet, etwa über spielerische oder kreative Kanäle. Wichtig ist, dass die Ideen der Teilnehmenden aktiv zur Gestaltung der Treffen beitragen. So sollen abwechslungsreiche Abende entstehen, die mal humorvoll, mal ernsthaft sind, aber stets Nährboden für Unterstützung und Lernen bereiten. (Mehr Informationen Seite 65.)

## Annäherung ans Thema

Aber zurück in die Kindertage des Projektes. Während der Recherche zeigte sich, dass wir in Basel keine Zahlen zu jungen Mitgliedern in Selbsthilfegruppen hatten; nur eine Ahnung, basierend auf allgemeinen statistischen Erhebungen und Gesprächen mit Personen, die sagten, dass eine schleichende «Überalterung» im Gang sei, ohne dass die Lücke von Jungen gefüllt werde.

Ein Blick über die Grenze hinaus erwies sich als Fundgrube: In Deutschland floriert die Junge Selbsthilfe, mehr als 800 Gruppen sind verzeichnet ([www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)). Aus den Studien von NAKOS, dem deutschen Pendant zur Selbsthilfe Schweiz, collagierte sich das bunte Bild einer engagierten, dicht vernetzten Bewegung. Was wir lernten: Junge Menschen bevorzugen oft den Austausch mit Gleichaltrigen. Junge Selbsthilfe spielt mit kreativen Namen für die Gruppen – etwa «Flow» (Stottern) oder «Sophie» (Soziale Phobie) –, die Treffen finden an diversen Orten (Parks, Treffs, virtuell) statt. Vor allem variierende strukturelle, ja ästhetische Merkmale also, die man als Ausdruck junger Lebenswelten interpretieren kann, in denen die Angst vor gesellschaftlichen Stigmatisierungen bedrängend sein kann und Probleme hinter der Schminke der Selbstvermarktung tabuisiert werden. Andererseits aber auch ein Bruch mit Konventionen, etwa die Betonung des gemeinsamen Erlebnisses und der Positivität, um

die geläufigen Selbsthilfeassoziationen zu unterwandern, um die Vielfältigkeit und Kreativität zu unterstreichen. Aber, die Quintessenz: Das Bedürfnis, sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen, kennt kein Alter. Nur alternierende Formen.

## Plan B

Im Laufe des Prozesses, der immer klarer machte, dass bei uns in Sachen Junge Selbsthilfe Nachholbedarf besteht, schlossen wir uns mit der Selbsthilfe Schweiz und anderen kantonalen Selbsthilfezentren zu einer Arbeitsgruppe zusammen, um ein zukunftsweisendes Konzept zu erarbeiten. Dann erschien die Pandemie; der Lockdown und seine Nachwirkungen legten das Projekt vorerst auf Eis.

Während wir im nach aussen geschlossenen Zentrum über Slogans, Designs und Konzepten für die ungewisse Weiterführung des Projektes brüteten, nahm eine Idee Form an, Plan B sozusagen: Wir treiben das Projekt voran, indem wir unser Angebot der moderierten Selbsthilfegruppen plus für junge Menschen erweitern: die plus-Gruppen, die grosse Wertschätzung geniessen, als Türe in die Selbsthilfewelt für Junge. Eine Postkarte sollte als Botschafterin ausgesandt werden, klein, prägnant. Aus einer Reihe an Vorschlägen kristallisierten sich zwei Motive als Lieblinge heraus. Anfangs Oktober versiegelten wir schliesslich die Couverts und schickten die Postkarten auf Reisen...

## Gnusch im Läbe?



# Fade verlore?



Zentrum Selbsthilfe  
Finde andere. Finde dich.

## Finde Anschluss: Triff junge Menschen. Erhalte Unterstützung fürs Leben.

*Denke nicht länger alleine über deine Ängste  
und Probleme nach. Das Zentrum Selbsthilfe  
bringt junge Menschen ab 18 Jahren zusammen:  
Sich austauschen, reden, kreativ tätig sein –  
jedes Thema ist willkommen.*

*Hast du Interesse? Fragen? Wir sind da für dich.  
In Person, am Telefon oder per Mail.*

Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel  
Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch  
[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)



### Eine Zukunftsfrage

Inzwischen wurde das schweizweite Projekt reanimiert. Ein Workshop fand im Herbst statt, der die Haltung bestärkte, über ein realitätsnäheres Image der Selbsthilfe Zugänge zur Zielgruppe zu finden. Dies soll in einem ersten Schritt am Tag der Selbsthilfe am 21. Mai 2021 geschehen, an dem sich bestehende junge Gruppen aus der ganzen Schweiz vorstellen.

Und danach? Selbsthilfe wird nach wie vor oft als alltagsfern und angestaubt wahrgenommen. Gerade mit Blick in die Zukunft muss sich die Selbsthilfe immerfort die

Frage stellen, wie sie junge Menschen erreicht. Dies erfordert intensivierete Öffentlichkeitsarbeit auf diversen Kanälen und Plattformen. Ein richtungsweisender Anlass wird die auf 2022 verschobene Nationale Selbsthilfe-Tagung sein, der die Junge Selbsthilfe, so die Umstände wollen, ins Zentrum rücken wird. Es ist der Arbeitsgruppe und uns vom Zentrum Selbsthilfe ein Anliegen, den Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe weiterzuvermitteln, das Bewusstsein für das Thema zu schärfen und aktive junge Menschen in den Prozess einzubeziehen, um die schiefen Bilder von der Selbsthilfe geradezurücken. Und zu

betonen, dass die Selbsthilfe kein Rückspiegel ist, sondern ein Aufbruch sein kann, eine Reise: um die eigene Situation selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und offene Türen zu finden, wo sonst nur vernagelte sind. Eine Gruppe ist kein Problemkosmos, sondern ein Freiraum für gleichgesinnte Wagemutige, in dem man Schwächen zeigen und der perfiden Vorstellung von Perfektion trotzen darf, es sogar erwünscht ist. Eine seltene Chance.

In diesem Sinn laden wir junge Menschen herzlich ein – auf eine mutige Exkursion in die bunte Welt der Selbsthilfe.



GEMEINSAM  
**MEHR**  
CHANCEN  
GEGEN KREBS  
Tumorzentrum



## Gemeinsam statt einsam: Unterstützung für Menschen mit Krebs



Schöne Momente mit Freunden oder Angehörigen zu verbringen – das ist Ziel unserer Bewegung. Unter [mehrchancengegenkrebs.ch](https://mehrchancengegenkrebs.ch) erfahren Sie, wie wir uns gegen die Vereinsamung von Krebspatientinnen und Krebspatienten einsetzen.