

# SELBSTHILFE MAGAZIN

CHF 5.–

Informationen zur Selbsthilfe aus der Region Basel • Ausgabe 2022, Nummer 16



«**Kreuz  
und quer**»

**Die Selbsthilfegruppen  
der Region Basel**

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
«Kreuz und quer»	
Kopfsalat, bunt gemischt!	4
«Aha, ich bin alt»	6
Eine neue Normalität	8
Steine	10
Lichter aus für die Energiewende?	12
Das kleine Glück	15
Wenn die Gedanken Fussball spielen...	16
namenloses DU	18
Kreuz-und-quer-Worträtsel	19
Selbsthilfe-News	
Neu gegründete Selbsthilfegruppen	22
Selbsthilfegruppen im Aufbau	22
«Wir fühlen uns einander noch näher»	24
Selbsthilfe auf dem Sofa	25
Verzeichnis	
Selbsthilfegruppen Region Basel	26
Zentrum Selbsthilfe	
Wir beraten Sie zur Selbsthilfe	66
«Selbsthilfegruppen plus»: moderierte Selbsthilfe	67

### Impressum

Selbsthilfe Magazin  
Herausgegeben von:

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

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

**Redaktion:** Klemens Dossinger, Christiana Grümayer, Andrea Giovanni Käppeli, Thomas Kuhn, Liane von Salzen, Peter Sigel, Jacqueline Ulrich, Marc Ulrich, 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:** Stuedler Press AG

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

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

### Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch:

- Begegnungszentrum Cura, Basel
- BKB Basler Kantonalbank, Basel
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- PBL Psychiatrie Baselland, Liestal
- Spitex Basel
- Stuedler Press AG, Basel
- Universitätsspital Basel
- UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel

# Erstens fallen die Stäbchen anders...

...und zweitens als man lenkt.

Das «Mikado»-Spiel, liebe Leserin und lieber Leser, ist massgeblich vom Zufall bestimmt. Doch nicht wirklich entscheidend. Sobald die Stäbchen zum Liegen gekommen sind – kreuz und quer –, beginnt anderes zu zählen: ein sicheres Händchen, ein scharfes Auge, eine clevere Strategie; Geschick und Geduld; Lockerheit und Spielwitz. So lässt es sich punkten, so löst sich das zufällige Durcheinander in wohlgefällige Ordnung auf.

Ja, ähnlich wie im Leben – also auch wie in der Selbsthilfe. Krankheiten, Einschränkungen, Problemlagen: Sie sind gewiss nicht freiwillig gewählt. Aber eben nur bedingt Schicksal. Gerade durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe – in der Region Basel



bestehen derzeit rund 170 davon, zu 90 Themen – kann wieder Bewegung in eine scheinbar festgefahrene Lebenssituation kommen. Denn im Austausch mit anderen Betroffenen lässt sich nicht einfach nur Leid teilen, sondern vor allem neue Hoffnung schöpfen. Das mag Mut machen und Lebenskraft schenken.

Natürlich, dazu braucht es ebenfalls Initiative und Zuversicht, Geduld und Ausdauer. Im Zentrum Selbsthilfe nehmen wir uns die Musse dafür. Das zeigt sich beispielsweise an unserem Magazin, das Sie nun druckfrisch in den Händen halten: Sieben Teilnehmende an der Selbsthilfe haben ihre Beiträge zum selbstgewählten Thema «Kreuz und quer» innerhalb eines Jahres konzipiert, diskutiert, getextet, bebildert. Das alles in freiwilliger Arbeit als Redaktionsgruppe; ein wertvoller Beitrag zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Somit wünschen wir Ihnen viel Lesefreude mit dem «Selbsthilfe Magazin» – sowie viel strategischen Erfolg im («Mikado»-)Spiel des Lebens.

*Boris Treyer*



**Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins**, von links nach rechts: Boris Treyer, Andrea Giovanni Käppeli, Thomas Kuhn, Frank Bernhardt (Multiplikator AG), Christiana Grümayer, Peter Sigel, Marc Ulrich, Klemens Dossinger, Jacqueline Ulrich. Nicht auf dem Bild: Liane von Salzen.



# Kopfsalat, bunt gemischt!

**Peter Sigel fragt sich: Denken wir noch selbst oder werden wir nur noch gedacht?**

---

*Text und Illustration: Peter Sigel*

---

Kennen Sie das auch...?

...Sie kaufen ein technisches Gerät oder einen zwölfwürigen Schlafzimmerschrank (vermutlich aus Schweden!); auch kann es sein, dass Ihnen Ihr Mediziner ein Medikament verschreibt zur Linderung Ihrer Schmerzen. Als Beilage erhält man in der Regel eine sogenannte Inbetriebnahme- und/oder Bedienungsanleitung. Nur, Hand aufs Herz, meine Lieben: Wer nimmt schon die Zeit, diesen Anleitungen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, wenn die Freude über den Erwerb kontra Geduld obsiegt? Vielleicht fällt Ihnen auf: Ich rede auch von Ihnen! Zugegeben, Anleitungen zu x-beliebigen Produkten können einem nicht selten um den Verstand bringen, vor allem, wenn diese vom Herstellungsland kreuz und quer über den ganzen Globus verteilt diversen Übersetzungen zum Opfer gefallen sind und wir am Schluss nur noch Bahnhof verstehen. «Lei Lisigen unt Nebelwirkupen, lenden sii kich gitte am Ihfen Verapeutem oler Physiater»! Am Schluss des ganzen «verwirrenden Durcheinanders» versucht man dann verzweifelt, seine Kleider ins XXXXXL-Handy zu stopfen, der Bausatz aus Schweden bekommt eine Grippe und die Mediverpackung vibriert!

Was ich bei meiner Einleitung vermisse – oder besser gesagt: mir immer gewünscht hätte –, wäre ein Manual für ein menschliches Gehirn. Eine Anleitung mit benutzerfreundlicher Oberfläche, die das ganze

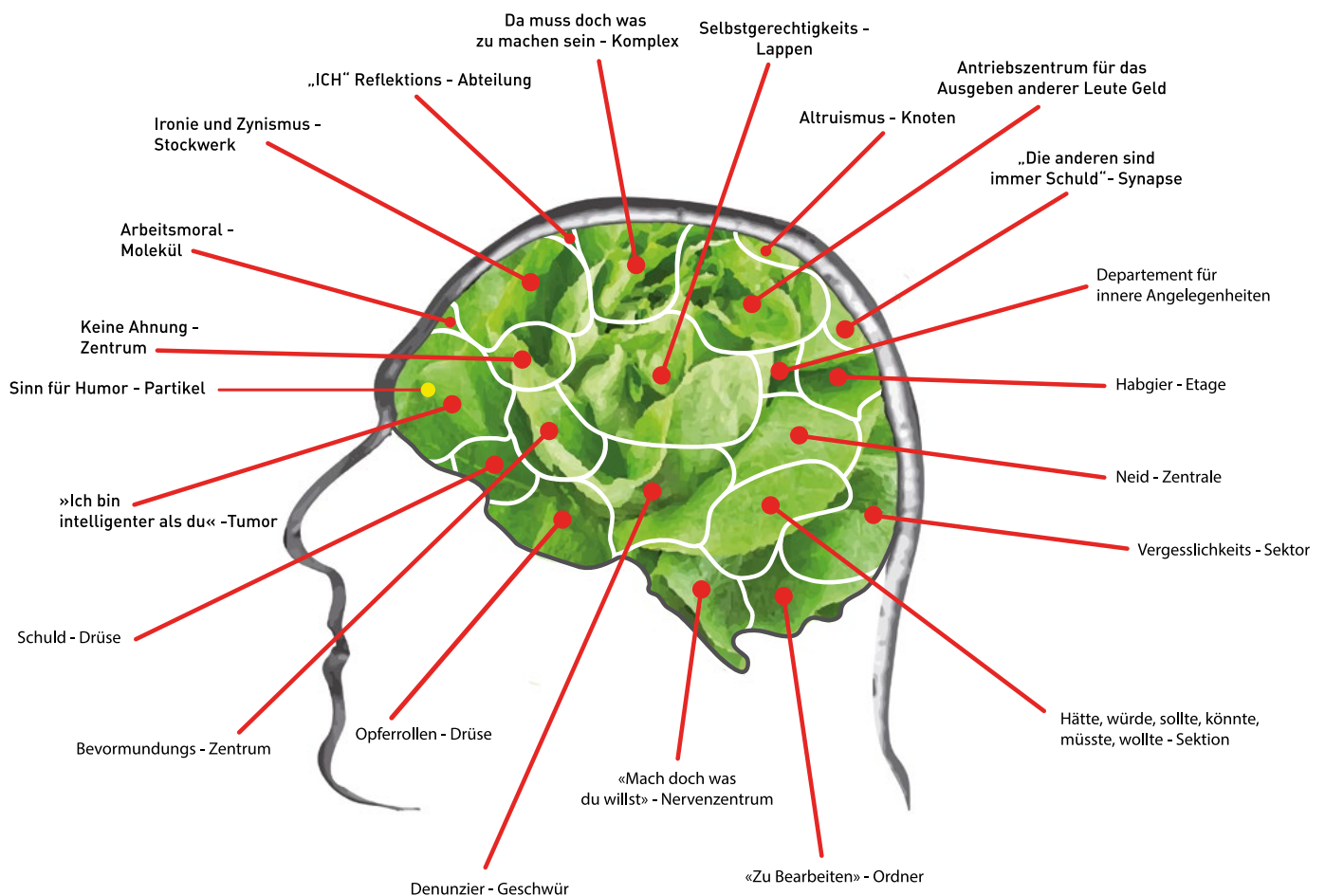
Kuddelmuddel in meinem Kopf logistisch sortiert und den eingehenden Denkmüll via Firewall automatisch in den Papierkorb legt. Zum Abschluss meiner allgemeinen Verunsicherung erhalte ich dann die Meldung «Bravo, Peter, gut gemacht, du bist nur noch einen Klick von deinem Glück entfernt»! Wäre das so simpel, hätte ich vermutlich mit grossem Bedauern auf «I Can't Get No Satisfaction», «A Hard Day's Night», «Can't Explain», «Stirb langsam 7.0» oder den Klassiker «Don't Worry Be Happy» verzichten müssen!

Viele Monde zogen ins Land, und ausser wissenschaftlichen Rat-Schlägen wie «If you find yourself in trouble, Mother Pharma comes to you/Speaking words of wisdom/Take a pill or maybe two», fand ich keine passenden Antworten auf meine zahlreichen «UNDS». Nach weiteren ungezählten Monden (ohne grüne Zweige in Sicht) blieb mir nur die vage Vermutung übrig, dass der vergrabene Hund für meinen diffuser werdenden «Kopfsalat» vielleicht nicht ausschliesslich meinem «Nicht-Wissen» geschuldet war und ist, sondern dass hier ein ganzes Rudel an Kötern seine Pfoten im Spiel hat und wir deshalb der Flut an belanglosen Informationen, die tagtäglich auf uns einprasseln, ohnmächtig gegenüberstehen. Die Wahrheit für mich lautet: Dem ist so! Dahinter verbirgt sich ein System, das weder moralisch noch ethisch etwas Gewinnbringendes erkennen lässt.

Trennt man das Wort «Wissenschaft», stellt man fest, dass das «Wissen – schafft». Aha, denke ich, die wissen im Grunde gar nichts, die arbeiten erst daran! Sorry, friends, so lange kann und will ich nicht warten, bis ihr mit eurer Arbeit fertig seid; zudem, befürchte ich, resultieren daraus doch nur weitere Seltsamitäten, die die Welt nicht braucht. Wahrheit benötigt Zeit, viel Zeit! Zeit, die uns leider nicht endlos zur Verfügung steht. Okay, help yourself, nur wie? Erneut zogen die Monde blöd grinsend an mir vorbei, ohne nennenswerte Hinweise auf brauchbare Lösungsansätze. «Bad Moon Rising»! Tolle Perspektive! Also weiter «Across The Universe».

**Selber denken** (ein steiniger Weg)

Überlegen, bevor man denkt! Oder um es anders auszudrücken: Es könnte ja auch durchaus sein, dass es keinen grossen Sinn macht, die Nadel im Heuhaufen zu suchen – wäre es nicht sinnvoller, einen Heuhaufen um eine Nadel zu bauen? Gemäss heutigem Wissensstand steht die Erforschung des menschlichen Gehirns bei mageren 20%. Also miles away von «Don't Worry Be Happy»! Wenn ich so in das Weltengertriebe schaue, bezweifle ich allerdings, dass die erhobenen 20% realistisch sind. Als hingebungsvoller Querdenker habe und hatte ich stets das Gefühl in meinem Bauch, ein Leben als «Nowhere Man» fristen zu müssen. Als «Undercover Agent» (Autodidakt) schlich ich mich forschend durch mein Dasein und kam zur Schlussfolgerung, dass der Homo sapiens



gerade mal ausreichend Verstand besitzt, um sich gegen den natürlichen Ablauf der Dinge zu wehren. Die Zeit, in der wir leben, ist für mich Beweis genug.

### Eine Frage!

Ist Wissen tatsächlich Macht? Ich vermag die Frage nicht zu beantworten – oder besser: noch nicht. «Ich weiss nichts – macht nichts.» Laut Volksmund sind die geistig Armen selig. (Zumindest hier ein Grund, Neid an den Tag zu legen.) In «My Generation» war die Zukunft auf jeden Fall besser. Damals hatte man noch Zeit, sich Zeit zu nehmen – und die nahm man sich dann auch! Kann sein, dass diese meine Zeilen kein «Happy Together» vermitteln. Dies ist auch nicht meine Absicht. Unsere menschlichen Eigenschaften sind für mich schlicht, nur leider nicht ergreifend genug, im normalen täglichen Wahnsinn Sinnhaftigkeit erkennen zu lassen. Vielleicht ist aber genau das mein Antrieb und Kraftspender für weitere Forschungsarbeit und

Abenteuer. «Back to the Future» bzw. zu meiner Frage. Wäre wahre Macht nicht die, dass man sie zwar besitzt, sie jedoch nicht zum Leidwesen vieler und de facto aus purer Habgier und Co. gnadenlos ausnutzt? Dieser Gedanke wäre aus meiner Sicht ein gesunder Nährboden für nutzbares Wissen.

### Liebe

Haben wir zu wenig grüne Zweige!? Ich denke nicht. Unsere «Lebenszeit» als solches erachte ich nicht als des Menschen grösster Feind. «Bequemlichkeit» ist wohl eher das «Corpus Delicti», an dem die Menschheit leidet. Ich schliesse mich da ganz und gar nicht aus; auch ich tappte einst in die Falle. – Im Grunde gibt es keine vernünftigeren Regung als Liebe, nur kommt es mir vor, als hätten wir an der «Crossroad» den falschen Weg eingeschlagen. Ständig frage ich mich, warum wir links mit rechts verwechselt haben! Speziell aus diesem Grund erachte ich meinen

Titel «?UND...» als Frage obsolet. Als Bindemittel leistet das Wort jedoch nach wie vor hervorragende Dienste!

### Heroes

Die Liste meiner Inspiratoren ist lang und würde diesen Rahmen sprengen. Ich persönlich erachte es als wichtig, Vorbilder zu haben. Leider bevorzugt die Masse aus meiner Sicht oft die falschen. Die Vorbilder, die für mich wegweisend sind, gehen selbstlos grosse Risiken in Bezug auf Leib und Leben ein. Selbst denken ist ein schmerzhafter Prozess! Eine Anregung zum Schluss aus dem Talmud: «Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.»

# «Aha, ich bin alt»

**Jacqueline Ulrich erzählt von den Erfahrungen,  
die das Altern mit sich bringt.**

---

Text: Jacqueline Ulrich

Foto: Andrea Giovanni Käppeli

---

**Das Alter ist wie ein  
Flugzeug, das durch einen  
Sturm fliegt. Wenn man  
erstmal an Bord ist,  
kann man nichts mehr  
dagegen tun.**  
**Golda Meir**

Man hat mir gesagt, ich sei alt. Seitdem beschäftige ich mich mit dem Thema: «Unbewusst alt sein.» Damit ich mir diese Phase bewusst machen kann. Ich werde es wohl oder übel akzeptieren müssen. Es ist schon hart, von Dritten schnörkellos darauf aufmerksam gemacht zu werden: «Du bist alt.» Ich habe mit mir ein Gespräch vereinbart, um mir mitzuteilen, dass ich das nun akzeptieren muss. Zuerst sollte ich es verdauen. Dass ich es selbst nicht bemerkt habe...

Ich neige dazu, mich jünger zu sehen und fühlen (wenn ich in den Spiegel schaue und meine Funktionalität überprüfe). Das hat mit Eitelkeit nichts zu tun. Es heisst doch: «Man ist so alt, wie man sich fühlt.»

Es kann mich niemand «in die Knie zwingen», das geht tatsächlich nicht mehr.

- Also, bin eine alte Frau, eine Frau im fortgeschrittenen Alter, eine Seniorin. Wie elegant sich das Wort «Seniorin» anhört!
- Spieglein, Spieglein an der Wand...

Beim Erwähnen meines Jahrganges gab es immer wieder Staunen, dass ich mit sechzig noch so jung aussah. Jetzt mit fast siebzig sagt man mir, ohne den Jahrgang zu wissen, ich sei alt. Das heisst etwas. Es ist keine Überraschung, dass ich mal jung war

und über die Alten «motzte». Jetzt bin ich alt und «motze» über die Jugend.

Im Tram stehend, fragt mich eine Frau im mittleren Alter, ob ich sitzen möchte. Ich: «Nein danke, ich will noch ein wenig wachsen.» Die Frau: «Oh, dann müssen sie jetzt aber Gas geben.» Trotzdem lasse ich mich noch nicht ganz in diese Kategorie stecken. Nun überprüfe ich, ob alles alterskonform ist:

- So renne ich heute nicht mehr auf ein Tram oder einen Bus;
- stehe ich nicht mehr um sechs Uhr morgens auf;
- die Rollschuhe, das Trottinett und die Skier habe ich verschenkt (in der Zwischenzeit habe ich das Trottinett reaktiviert);
- Pferde stehlen liegt auch nicht mehr drin.

## **Was ich aber heute noch mache:**

- Ich verhalte mich möglichst alterskonform – oder auch etwas jünger.
- Verreise mit dem Bus, zum Glück hat es auch Jüngere dabei; das ergibt eine schöne, vielfältige Mischung. Jung inspiriert Alt und umgekehrt.
- Pflege meine Gesichtsfalten, sie erzählen Geschichten, sind ein «permanentes Make-up».
- Trage Sorge zu meinem ICH und bin meistens aufgestellt.
- Sage mir täglich, wann Feierabend ist. Ja, den gönne ich mir auch.
- Ich nehme an einer Selbsthilfegruppe teil, das stellt auf.
- Mit Begeisterung bin ich jedes Jahr beim Entstehen des neuen Selbsthilfe Magazins dabei.

- Es gelingt mir immer noch, drei Dinge miteinander zu erledigen.

Ich trage Jeans in allen Farben, meine Füsse stecken in Sportschuhen und ich bin immer mit einem Rucksack unterwegs. Also nicht alles alterskonform, oder? Und doch, heute auf dem Weg zum Einkaufen, begegnete ich gerade drei «alten» (?) Frauen in Sportschuhen mit Rucksack, das fand ich cool. Nur weiss ich nicht, ob die etwas jünger als ich waren.

Bei der Garderobe ist es so: Kinder und Jugendliche wachsen aus den Kleidern und kommen so sehr oft zu neuen. Alte Leute hingegen wachsen in die Kleider, das heisst, die Hosenbeine werden nach und nach zu lang, so dass auch wir uns neue Kleider kaufen dürfen.

Es gibt Jugendliche, die mir in einem öffentlichen Verkehrsmittel spontan ihren Platz anbieten. Ja, das gibt es noch. Ein Hinweiszeichen fürs Alt.

Die Welt dreht sich schneller und schneller. Nein, so ist es nicht – ich werde in allem, was ich tue, langsamer. Mein Reaktionsvermögen lässt sich aber noch sehen! Es gibt keinen Wandel von Jung zu Alt, es kommt einfach und bringt eine Überraschung nach der anderen. Damit meine ich die Abnützungen der Knochen, die Falten und die Geschwindigkeit. Man kann es einfach annehmen, gut damit umgehen, nicht nachlassen und sich immer wieder etwas Gutes tun.

Jüngere, junge Leute wollen mehrheitlich nichts mit alten Menschen zu tun haben.



Ausgenommen im Zentrum Selbsthilfe, wo sich Jung und Alt treffen. Auch sind die vielen Menschen, die Sorge zu uns tragen und eine grosse Hilfe sind, wie die Spitex, die Pro Senectute sowie andere Organisationen, spezifisch für Senioren und Seniorinnen gedacht.

Als alte Frau liebe ich die moderne Architektur, besonders von Santiago Calatrava, Zaha Hadid oder Herzog & de Meuron.

Gerne Reise ich noch durch Europa und sehe mir moderne Gebäude, Brücken und Skulpturen an. Es hat Spass gemacht, mich als alte Frau zu entdecken. Aus Alt mach Neu, das geht. Aus Alt mach Jung, das geht nun mal nicht.

Es ist aber auch schön, die vielen jungen Leute zu sehen. Rennt nicht so unbedacht durchs Leben, geniess es. Auch ihr dürft mal alt werden. Übrigens, das neue Ange-

bot – Selbsthilfegruppen für Junge – kann ich euch sehr ans Herz legen. Packt es an, wenn ihr spürt, dass es im Leben nicht rund läuft. Die Zeit, die ich in der Selbsthilfegruppe verbringe, ist wertvoll, denn man bekommt viele Inputs und der Humor bleibt auch nicht auf der Strecke!

Ich bleibe auf Achse.

# Eine neue Normalität

**Andrea Giovanni Käppeli setzt sich mit zeitgenössischen Gesellschaftsfragen auseinander und erzählt aus seiner Perspektive, welche Ansätze die Welt für eine lebenswerte Zukunft braucht.**

---

Text und Fotos: Andrea Giovanni Käppeli

---

Im Rahmen meiner Projekte bin ich oft in Basel unterwegs. Viele Menschen sprechen mich an, wunderbare Gespräche entstehen. Ich lerne über diese Menschen, was sie bewegt, Freud und Leid. Natürlich ist da das alle Medien dominierende Thema, aber es gibt auch anderes, das die Menschen beschäftigt. Immer sind es auch die «kleinen» Dinge, die persönlichen, die familiären Geschichten. Wir stecken am Anfang eines grossen Umbruchs, so hoffe ich. Denn vieles bricht auf- und auseinander, wird anders. Wir bekamen neue soziale Spielregeln, mit denen wir zurechtkommen müssen. Durch die äusseren Rahmenbedingungen sind wir gezwungen, uns Gedanken zu machen, über uns selbst, unsere Nächsten, unsere Umwelt, um unsere blaue Murmel in der scheinbar unendlichen Weite des Alls.



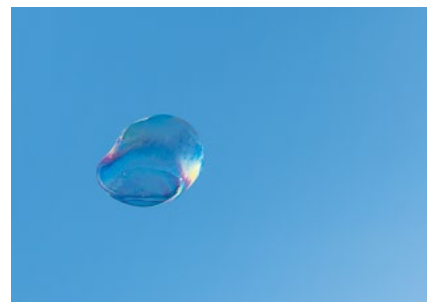
Wie am Anfang jeden Umbruchs bricht vieles auseinander. Die Gesellschaft befindet sich offenbar in Auflösung. Es geht immer weniger um Wissen, um Wahrheit, dafür immer mehr um Meinungen. Die Meinungen polarisieren mehr und mehr. Es ist schwierig geworden, der Wahrheit auf die Spur zu kommen und sie wird immer unangenehmer, diese blöde Wahr-

heit. «Eine unbequeme Wahrheit (An Inconvenient Truth)» hatte Al Gore es 2006 genannt, was der «Club of Rome» schon 1972 verkündete: Wir können so nicht weitermachen. Wir müssen alle eine neue Art des Wirtschaftens, des Konsums, des Zusammenlebens finden, denn die Natur und die Naturgesetze sind nicht verhandelbar, auch wenn die Menschheit dies nicht akzeptieren will: «Da geht doch noch was», «Mit zukünftiger Technologie kriegen wir das noch hin». Dass man sich dabei überlegt, die zerstörte Erde zu verlassen und neue Planeten zu besiedeln, demonstriert die wahnwitzige Überheblichkeit der «Krone der Schöpfung».

Seit dem Beginn der Sesshaftwerdung hat sich unser Gehirnvolumen kontinuierlich verringert. Verantwortlich dafür scheint die seit dieser Zeit ständig weiter grassierende Bequemlichkeit der Menschen zu sein. Auch bei unseren Haustieren lässt sich dieser Trend beobachten: Das Hirnvolumen verwilderter Haus-Esel ist etwa ein Drittel grösser als das derer, die im Stall geblieben sind. Könnte das der Grund sein, weshalb wir uns nicht zu Gunsten von uns und der Erde verändern?

Was von einem Gehirn übrigbleibt, wenn es nur noch dazu benutzt wird, sich ein schönes, bequemes Leben zu machen, sieht man am Beispiel der Haustiere. Je weniger Überlebenskampf, desto stärker verkümmert ihr Gehirn dabei. Was die Natur nicht braucht, schafft sie ab. Wir sind intelligente Wesen, wir haben die Fähigkeit, uns weiterzuentwickeln, den Hirnschwund umzukehren. Es braucht so viel Hirn wie möglich, um unsere Zukunft

und die der Erde positiv zu gestalten. Es braucht viel, dieses «Paradies» zu erhalten.



Es stehen absolut realistische Szenarien zur Verfügung, wie die Menschen den Planeten zu einem Paradies machen können. Dabei gibt es ein einziges Hindernis, das fast so unverhandelbar ist, wie die Naturgesetze: die Gier! Die Geld-Gier, die Macht-Gier, die Gier nach immer mehr, nach unbegrenztem Wachstum. Da sind wir wieder beim Club of Rome, der uns 1972 vor Augen hielt, dass unbegrenztes Wachstum bei begrenzten Ressourcen zwangsläufig ein hartes Ende hat. Im Moment, wo alles aufgebraucht ist, zerschellt dieses System, in seinem exponentiellen Wachstum, an der unbarmherzigen Wand der Naturgesetze.

Heute scheint es mir, dass Regeln immer nur für die anderen gelten. Jeder ist sein eigener «Regulator». ICH will MEINE Freiheit! So gibt es immer mehr Einzelgänger, Einzelkämpfer, einsame Menschen. Meine Freiheit endet aber immer an der Freiheit meines Nächsten. Im Umkehrschluss könnte das bedeuten, dass wir an Freiheit gewinnen, wenn wir uns zusammmentun, um gemeinsam an einer Ver-





besserung unseres Lebens zu arbeiten. Der Mensch ist ein Herdentier, ein soziales Wesen. Allein kann er wenig ausrichten, in der Gemeinschaft kann der Mensch Berge versetzen. Das zeigt die Menschheitsgeschichte in beeindruckender Weise. Bisher versetzte der Mensch die Berge leider immer zu Ungunsten der Umwelt und der Menschheit selbst. Der Mensch entwickelte Fortschritt, ohne die Folgen absehen zu können, und erzeugte damit neue Probleme, die er mit neuem Fortschritt zu lösen versuchte und die immer weitere Probleme schufen.

Wir können die Technologie nicht umkehren, wir müssen meiner Meinung nach auch nicht zurück in die Steinzeit. Gewiss, die Zukunft kann Angst machen. Die Zukunft ist eben ungewiss, das wird sie immer sein. Die fortschreitenden Folgen der Industrialisierung mitsamt der künstlichen Intelligenz wird sehr viel menschliche Arbeitskraft ersetzen. Das macht Angst und ist Hoffnung zugleich. Die Agrarindustrie, zum Beispiel, hat grosse Anteile an der Zerstörung unserer Erde. Sie stösst etwa 19% der Klimagase aus, zerstört Urwälder, Böden, Wasser und die Atmosphäre, produziert trotzdem nur ein Viertel unserer Nahrung. Drei Viertel der

weltweiten Nahrung wird durch Kleinbauern erzeugt. Das Beispiel von Perrine und Charles Hervé-Gruyer, die in der Normandie eine unfruchtbare Brache kauften, um darauf eine «Permakultur» anzulegen, zeigt, dass es gänzlich ohne fossile Energie, ohne Agrarchemie, einfach nur im Einklang MIT der Natur gelingt, das Fünffache an Ertrag dessen zu erzeugen, was die Agrarindustrie je in der Lage wäre. Diese Landwirtschaft braucht genau die Arbeitskräfte, die die Industrie immer weniger braucht.

Es scheint klar, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann. Gute Ideen und Perspektiven zur Abhilfe gibt es durchaus, aber solange wir ausserstande oder nicht bereit sind, sie auch umsetzen, werden wir aus diesem selbsterzeugten Schlamassel auch in absehbarer Zeit nicht wieder herauskommen.

Es gibt nicht DIE EINE LÖSUNG, den einen Energieträger (...), aber es gibt viele Ansätze, die unsere Zukunft lebenswert machen. Wir können diesen Umbruch nutzen, um neue Lösungen zu finden. Danach werden wir in eine neue, vielfältige, bunte Normalität kommen und uns wundern, wie wir früher bloss so leben konnten.

#### Fakten zum Thema

Joseph Fourier (1768–1830), erkennt 1824, dass die Erde ohne Atmosphäre, viel kälter sein müsste, als sie ist und schliesst auf einen isolierenden Effekt der Atmosphäre.

John Tyndall (1820–1893) weist Mitte des 19. Jahrhunderts nach, dass CO<sup>2</sup> die Infrarot-Strahlung absorbiert und sich damit aufheizt.

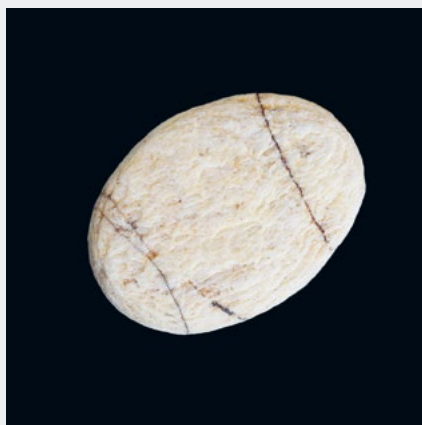
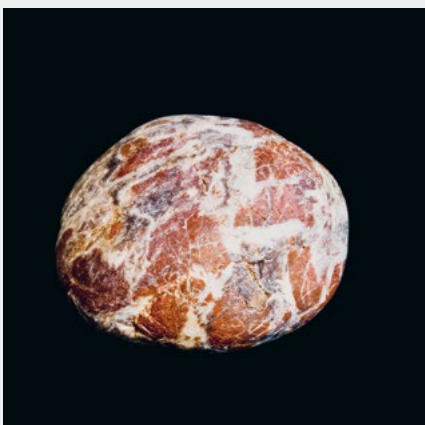
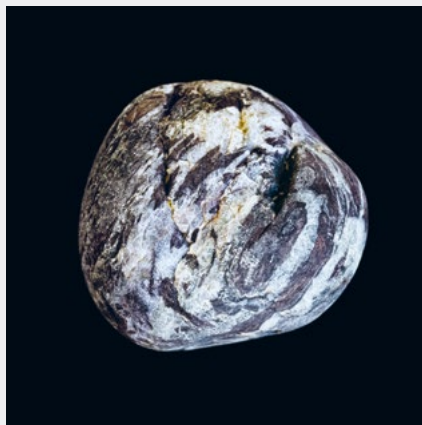
1896 Svante Arrhenius (1859–1927) überlegt sich, wie die Erde immer wieder aus den Eiszeiten in eine Warmzeit kommt. Er berechnet, welche Stoffe welchen erwärmenden Effekt auf die Atmosphäre haben und prophezeit einen Klimawandel, falls die Menschheit weiter fossiles CO<sup>2</sup> in die Atmosphäre einträgt.

Seit den 1970er-Jahren ist der Menschheit klar, was der Treibhauseffekt für die Erde und die Menschheit bedeutet und dass die Menschheit dafür verantwortlich ist. Hoimar von Ditfurth (1921–1989) berichtet in den 1970er-Jahren, in seiner Fernsehserie «Querschnitt», regelmässig über den Klimawandel.

Am 8.11.1978 fragt er in der Sendung: «Kippt das Klima?» und prognostiziert einen Temperaturanstieg bis 2050 von 2–3 Grad Celsius.

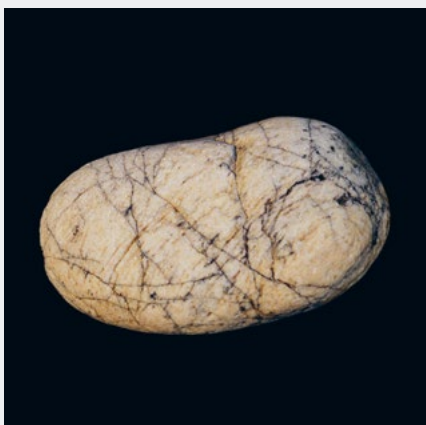
«Kreuz und quer»

Text und Fotos: Christiana Grümayer





*Steine,  
gefunden  
in glücklichen Stunden  
am Meeresstrand von Ghana.  
Geformt und abgeschliffen  
während langer Reisen.  
Woher? Wohin?  
Doch Steine sprechen nicht,  
sie sind  
wortlos.*



# Lichter aus für die Energiewende?

**Der Bedarf an Strom nimmt laufend zu – gleichzeitig sollen die Atomkraftwerke vom Netz genommen werden. Wie kann diese Rechnung aufgehen? Eine Frage, die sich auch Thomas Kuhn gestellt hat.**

---

Text: Thomas Kuhn  
Foto Glühbirnen: iStock  
Foto Personen: Boris Treyer

---



In meiner Lehrzeit wurde mir Anfangs der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts gesagt, dass die Vorkommen der fossilen Brennstoffe (Erdöl, Gas, Kohle) nur noch für die nächsten dreissig Jahre reichten. Ich erzählte das damals einem Verwandten von mir, der Geologe für Erdöl war. Er lachte nur und sagte, dass dies bereits vor dreissig Jahren erzählt worden sei.

Heute, gut fünfzig Jahre später haben wir, dank der neusten Technologien (Fracking-Verfahren), immer noch genügend Erdöl. Wir haben so viele Ressourcen, dass wir noch Jahrzehnte unsere Häuser mit Heizöl oder Gas beheizen, mit Benzin- oder Dieselmotoren herumfahren und mit den Flugzeugen herumfliegen könnten – bis uns die Luft ausgeht. Denn die CO<sup>2</sup>-Emissionen wirken auf unser Klima; die Luft hülle um die Erde erwärmt sich. Die Gletscher schmelzen ab und wir haben immer weniger Trinkwasser.

## Neue Energiestrategie der Schweiz

Immerhin dürfen in der Schweiz bei Neubau und Heizungersatz in vielen Kantonen nur noch erneuerbare Heizungsanlagen installiert werden (Fernwärme, Wärmepumpen, Pellett, Solarthermie). Das Heizen der Gebäude ist bei uns für rund einen Viertel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.

Die Energieversorgung der Schweiz befindet sich an einem Wendepunkt. Als Folge der Nuklearkatastrophe in Fukushima im Jahr 2011 hat die Regierung eine neue Energiestrategie festgelegt, die bis ins Jahr 2050 umgesetzt werden soll: Alle Atomkraftwerke (AKWs) sollen abge-

schaltet und die CO<sup>2</sup>-Emissionen auf netto null gesenkt werden.

Wenn aber sämtliche Benzin- und Dieselmotoren auf Elektromotoren umgebaut werden müssen, fragt es sich, woher wir den Strom nehmen sollen, da es ja bis 2050 keine AKW mehr geben soll. Wir müssen vor allem auf Sonnenenergie und Fotovoltaik, Wasserkraftwerke und Windenergie setzen. Das hat alles seine Schattenseiten: Wasser- und Windkraftwerke verschandeln die Natur, bei den Windrädern kommt noch der Lärm hinzu, den sie möglicherweise verursachen.

Ein Nachbar von mir ist vorbildlich unterwegs: Er besitzt ein Elektroauto und eine Fotovoltaikanlage auf dem Dach seines Hauses. Er lädt seinen Akku nur mit eigenem Strom auf, braucht also keinen Strom aus dem Netz. Ich glaube, das wird die Zukunft sein.

## Autofreie Sonntage

Wie sieht eigentlich eine Schweiz ohne Autos aus? Ich habe das erlebt. Es war im Jahr 1973, während des «Jom-Kippur-Krieges», der von Ägypten, Syrien und weiteren arabischen Staaten gegen Israel geführt wurde. Der Bundesrat beschloss damals, ein Sonntagsfahrverbot einzuführen, da der Benzinpreis in die Höhe geschossen war. Leere Autobahnen, Haupt- und Nebenstrassen prägten das Bild des 25. November 1973. Die Strassen waren anstatt mit Autos mit Velo- und Rollschuhfahrern sowie mit Fussgängern belegt. Ich fand das toll. Die Luft war spürbar sauberer. Ein ähnliches Bild zeigte sich nun auch in den Zeiten des Corona-Lockdowns...

### **Musterkind Schweiz?**

Bei den erneuerbaren Energien hinkt die Schweiz den meisten europäischen Ländern hinterher: In der Pro-Kopf-Produktion von Solar- und Windstrom landet sie im Vergleich mit den umliegenden Ländern auf dem zweitletzten Platz.

An der Spitze des Ländervergleichs liegen Dänemark, Schweden und Irland.

Die Schweiz ist daran, den Anschluss bei diesen erneuerbaren Energien zu verpassen. Gerade nach dem «CO2-Gesetz-Debakel» zeigt sich, dass die Revision des Energiegesetzes dringend aufgegleist werden muss.

### **Bitte nicht vergessen!**

Nebst dem Bau von weiteren Fotovoltaik-Anlagen müssen wir versuchen, Strom zu sparen, indem wir am Tag die Lichter löschen und bei Nichtgebrauch von Fernseher, Radio und Computer die Geräte abschalten. Und: Kein Auto besitzen ist immer noch besser als ein Elektroauto fahren...

*Interview:*

### **«Der Bedarf an Strom ist gedeckt»**

**«Und wird es auch bleiben», so der Energie-Experte Rudolf Rechsteiner. Dies dank der erneuerbaren Energien von Sonne, Wasser und Wind.**

### **Befindet sich die Energiewende immer noch im Wartesaal? Oder nimmt sie endlich Fahrt auf?**

*Im vergangenen Jahr ist viel passiert. Weil die Energie-Lieferungen aus der EU nicht mehr in jedem Zeitpunkt als sicher gelten, wird die Energiewende nun beschleunigt – bei der Photovoltaik ist bereits seit letztem Jahr ein deutlicher Aufschwung zu verzeichnen, das Bundesamt für Energie lässt die vorher massiv gehorteten Fördergelder endlich fließen.*

*Der nochmalige Versuch der schweizerischen Atomlobby, den aufs Jahr 2050 festgelegten kompletten Ausstieg aus der Kernkraft durch eine Politik der Blockierung erneuerbarer Energien ungeschehen zu machen, ist gescheitert. Denn Photovoltaik-Anlagen können auch im Winterhalbjahr viel Strom liefern, wenn sie steil aufgestellt werden oder in alpiner Höhe installiert werden.*

### **Haben wir denn im Jahr 2050 auch ohne Atomkraftwerke genügend Strom?**

*Mit der Angst vor einer drohenden «Stromlücke» sind bisher immer neue Atomkraftwerke begründet worden. Jetzt treten eben erneuerbare Energien an deren Stelle, die schneller gebaut, ungefährlich, sauber und nachhaltig sind. Ja, die neue Welt ist eine andere als die Alte: Die Effizienz, gerade von Photovoltaik-Anlagen, nimmt laufend zu, die Speicher-Batterien werden immer besser; der Prozess hin zu erneuerbaren Energien beschleunigt sich in der Schweiz und auch weltweit rasant.*

*Solaranlagen auf Stauseen, entlang von Autobahnen, an Fassaden – auch die Schweiz hat ein grosses Potential, das es nun umfassend auszuschöpfen gilt.*

### **Immer mehr Stromverbrauch (Stichwort: Elektroautos), immer weniger AKW – wie kann diese Rechnung aufgehen?**

*Der Stromverbrauch pro Kopf in der Schweiz nimmt nicht zu – er ist seit zehn Jahren rückläufig, trotz der neuen Anwendungen. Viele ineffiziente Elektroheizungen können durch Wärmepumpen ersetzt werden, die viel sparsamer sind. Und auch die übrigen Elektrogeräte werden laufend sparsamer.*

*Wie gesagt: Der grösste Teil des Stromes wird in Zukunft, national besehen, von der Sonne kommen, mit der traditionellen Basis Wasserkraft als Joker. Inter-*



*national betrachtet auch vom Wind: In der Nordsee werden gegen 100'000 Windräder gebaut werden, die umgerechnet etwa 200 AKW ersetzen können. Technisch ist es nun möglich, schwimmende Wind- und Solaranlagen zu erstellen. Genau darauf satteln die grossen Ölbohr-Firmen zunehmend um.*

#### **Worin bestehen die Nachteile der Solar- und Windenergie?**

*Bei den Sonnenkollektoren stellen sich teils ästhetische Herausforderungen, vor allem an Gebäudefassaden. Solarstromanlagen auf Dächern haben aus meiner Sicht keine Nachteile.*

*Bei Windfarmen, etwa in der Meerenge von Gibraltar, ist auf die Zugrouten der Vögel Rücksicht zu nehmen. Aber ich sage immer: Wer Vögel schützen will, müsste eigentlich Katzen verbieten...*

#### **Wie lässt sich im Alltag sinnvollerweise Strom sparen?**

*Einfach die Lampen löschen, wenn man aus dem Zimmer geht. Und Elektrogeräte der A-Klasse kaufen. Die Verbräuche der Haushalte wurden laufend vermindert. Der Bedarf an Strom ist gedeckt – und wird es auch bleiben.*

#### **Bitte ergänzen Sie folgenden Satz: «Die Hoffnung...»**

*..hat sich erfüllt: Wir haben endlich billige und saubere Energiequellen, die sich – in rasant zunehmendem Tempo – nachhaltig nutzen lassen.*

---

*Interview: Thomas Kuhn und Boris Treyer*

---



**Dr. Rudolf Rechsteiner**, geboren 1958, ist Ökonom, selbständiger Berater und Dozent für Umwelt- und Energiepolitik an der ETH Zürich, Uni Bern, Uni Basel, Fachhochschule Ostschweiz.

Er ist Inhaber des Beratungsunternehmens «resolution.ch», Präsident der Stiftung Ethos und Mitglied des Verwaltungsrats der IWB.

Rudolf Rechsteiner hat mehrere Publikationen zu energiepolitischen Themen verfasst, zuletzt das Buch: «Die Energiewende im Wartesaal.»

[www.rechsteiner-basel.ch](http://www.rechsteiner-basel.ch)

Foto: Thomas Kuhn (links) und Rudolf Rechsteiner (rechts) vor dessen Wärme-Schichtspeicher.

# Das kleine Glück

---

Gedicht und Mandala: Liane von Salzen

---

*Das kleine Glück ist der winzige Augenblick,  
in dem ein Wimpernschlag Dich zu entrücken vermag.  
Es ist genau der Moment, in dem Du erkennen kannst,  
dass eine höhere Macht ein Licht in Dir entfacht.  
Es ist auch das Wissen darum, dass Du es nicht in Deiner Hand hast,  
es zu beeinflussen und zu drehen und zu wenden,  
um es dorthin zu lenken, wo Du es haben willst.*

*Das kleine Glück ist ein Atemzug,  
der Dich atmet, ohne dass Du etwas dazu tun musst.  
Es kommt, es geht, es bebt, es weht,  
und es ist der Mut, der Dir steht zu Gesicht so gut.  
Wenn Du dann erkennst, dass diese höhere Macht  
Dich zu einem in sich ruhenden Menschen macht.  
Und nichts steht still, denn alles ist im Fluss.*

*Das kleine Glück ist genau der kleine Moment,  
in dem Du eine klare Antwort auf viele Fragen findest.  
Und wenn Du dann ganz ausser Atem bist,  
wenn Du dann verstehst, dass Du Dein kleines Glück  
nicht selber lenken kannst, dass es Dich genau dann sucht,  
wenn Du am aller wenigsten damit rechnest,  
dann hat Deine arme Seele ihre wohlverdiente Ruhe.*



# Wenn die Gedanken Fussball spielen...

**...kommen sich innerer Angreifer, Verteidiger und Mittelfeldspieler auch mal in die Quere. Doch Klemens Dossinger ist ein gewiefter Taktiker.**

---

Text und Bild: Klemens Dossinger

---

Erwachen in der Nacht.

Meine Augen brennen. Die Hüfte schmerzt. Die Blase ist voll.

Das Apnoegerät zeigt an: vier Stunden geschlafen. Die sofort einsetzenden Berechnungen ergeben, es muss 3.00 Uhr sein. «Mitten in der Nacht! Schlafen musst du doch, sonst bist du Morgen zu nichts zu gebrauchen», sage ich eindringlich zu mir selbst.

Dem Drang, auf Toilette zu gehen, gebe ich nicht nach, drehe mich auf die andere Seite und suche vergebens nach weiterem Schlaf. Mir wird stetig Luft in die Nase geblasen. «Besser als Schnarchen», denke ich zu.

Meine Gedanken rasen. Ich denke an meine Zeit als Fussballer zurück. Da war ich noch jung, so um die sechzehn herum. Jetzt bin ich sechzig und frage mich: «Warum kommt das alte Zeug immer wieder hoch, was soll daran so wichtig sein?» An geniale Pässe erinnere ich mich, an die Teamkollegen, die ausnahmslos meine Schulkameraden waren. Einen sicheren Torinstinkt hatte ich und manche Mitspieler wussten genau, wie sie mich anspielen mussten. Vater stand am Spielfeldrand und wollte mir befehlen, wie ich spielen sollte und wohin ich zu rennen hatte, bis ich mich eines Tages mitten im Spiel umdrehte und ihm nach aussen zurief: «Halte einfach dein Maul!»

Jetzt hält mich auch noch das schlechte Gewissen, ein so aggressiver Jugendlicher gewesen zu sein, vom Einschlafen ab.

Mein letzter Trainer kommt mir in den Sinn. Ein guter Taktiker war er. Er baute uns körperlich und mental auf. Unser Team

wurde sehr erfolgreich. Sein Nachteil: Er hatte jegliche Grenze des menschlichen Anstandes vergessen, wenn er uns Spieler während des Spiels beschimpfte. Als er einen meiner Freunde so unter der Gürtellinie beleidigte, dass ich mich für ihn mit-schämen musste, zog ich mein Trikot und die Spielführerbinde noch vor dem Abpfiff ab, warf es in seine Richtung und erklärte meinen Austritt aus der Mannschaft. Was er damals gesagt hat, möchte ich nicht wiederholen. Ekelhaft!

«So, nun sollte ich aber schlafen», rede ich mir ein. Die Blase erinnert mich daran, sie sei voll. Also gut, ich wandle zum WC und erleichtere mich. Zurück im Bett, die Atemmaske wieder übergezogen, arbeitet mein Hirn angeregt weiter.

Mein innerer Chefangreifer meldet sich: «Du bist doch selbst schuld, wenn du morgen schlecht gelaunt bist. Dann wirst du dich wieder hinter Krankheiten verstecken. Hast du sonst nichts drauf?»

Mein innerer Verteidiger, sonst eine Schlafmütze, kommt mir diese Nacht sofort zu Hilfe. Er nimmt die Steilvorlage meines Angreifers auf. «Es ist okay, wie du bist. Du bist perfekt geboren und du musst niemandem etwas beweisen.»

Im Halbschlaf glaube ich ihm das und sogar an eine Chance, zur Ruhe zu kommen.

Doch ich denke wieder einige geniale Spielzüge auf dem Fussballplatz durch. Irgendwie bin ich stolz auf mich. «Torjäger», denke ich grinsend und spüre den Gurt des Atemgeräts an meinen Wangen.

Mein Angreifer springt sofort heraus, nimmt sich den Ball und schlägt ihn über das halbe Spielfeld in meine Richtung.

«Und heute? Du kannst nicht mehr rennen, du hast Rheuma, du konntest dich nicht gegen das Coronavirus wehren. Was bist du eigentlich noch wert?»

«Nichts ist der Wert!», kommentiert mein innerer Kritiker aus dem Mittelfeld.

Sogleich grätscht mein Verteidiger erneut dazwischen. «Er hat viel zu sagen, er hat sein Schicksal in die Hände genommen und redet mit anderen über seine Befindlichkeiten, tauscht sich mit Betroffenen aus. Er hilft sich und seinen Mitmenschen.»

Von diesem Zuspruch gestärkt, melde ich meinem agilen Gehirn: «Es wäre nicht schlecht, das Spiel zu beenden, noch etwas zu schlafen, sonst steht wieder eine unnötige Verlängerung an.» Nach der Müdigkeit kommt in der Nachspielzeit leicht eine Depression dazu. «Bitte nicht», murmele ich meinem Kopfkissen zu, das ich mir möglichst bequem zurecht drapiert habe.

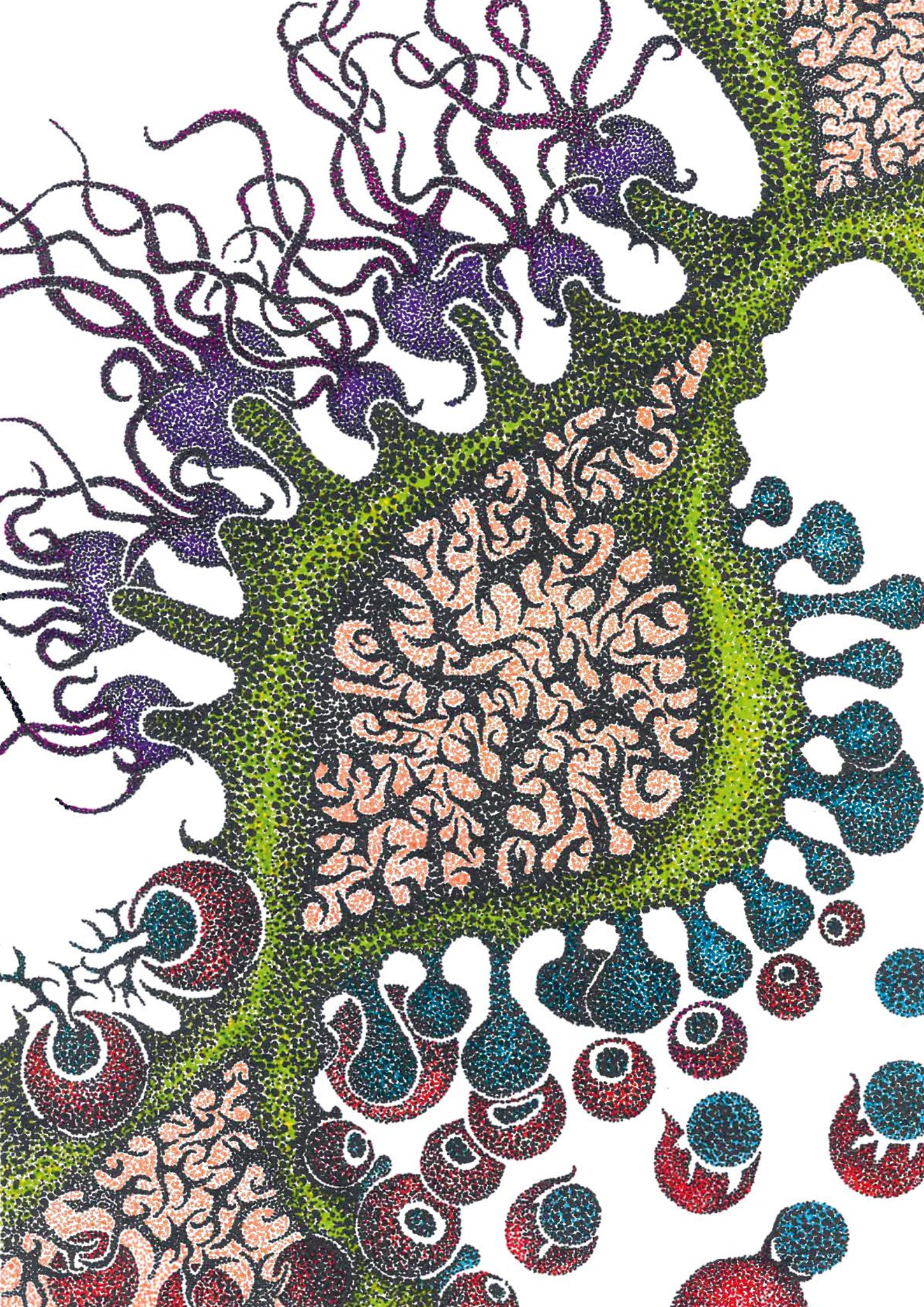
Der Angreifer ruft sogleich: «Der ist doch selber schuld. Er spielt sich doch wieder nur auf!»

«Halt das Maul», meint der Verteidiger.

«Woher kommen all die Stimmen in meinem Kopf?», frage ich mich, obwohl ich es genau weiss. Zum einen ist meine Biografie immer eingeschaltet und zum anderen beschäftigt mich das Buch «It's okay not to be okay», herausgegeben von Scarlett Curtis. Sie hat viele Beiträge bekannter Persönlichkeiten gesammelt, die den Umgang mit ihrer psychischen Gesundheit in Kurzberichten teilen. Es ist ein hilfreiches Buch mit vielen Tipps und Denkanstössen.

Es regt mich zum Denken an; ich habe dabei verstanden: «Ich bin Okay, wie ich bin!» Und schlafe endlich ein.





# namenloses DU

---

Text: H. Hannah Hartmann  
Bild: Silvia Büchel

---

*Manchmal wenn alles kreuz und quer und  
grau in grau scheint denkst DU dir  
einen grünen Himmel auferstehst kleidest  
dich ein rückst die Corona (Krone) zurecht  
schulterst dein Rucksäcklein und gehst  
aus dem Haus  
die schwarzglänzende Asphaltstrasse unter  
deinen Wetterschuhen schmatzt*

*im Laden an der Ecke findest DU was  
DU benötigst: Milch Brot Gemüse Eier Yoghurt*

*DU machst einen kleinen Umweg zurück  
nach Hause eine nasse Katze oder  
Kater mijaunzt um dich herum hinter  
dir her DU öffnest die Tür trittst ins  
Haus die Katze oder Kater sperrst DU aus*

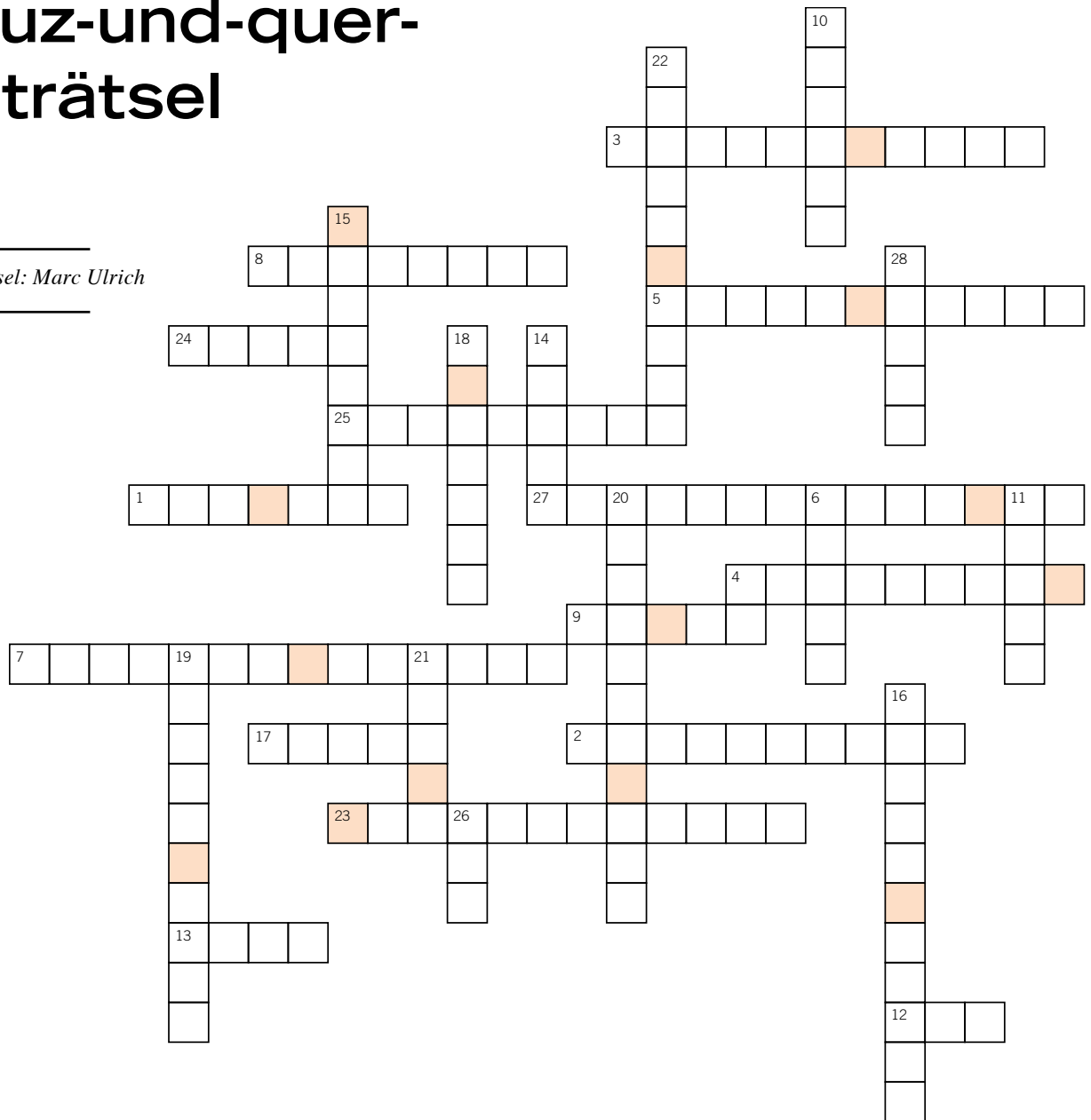
*noch immer scheint alles grau in grau  
und kreuz und quer  
DU versorgst deine Einkäufe wäschst  
die Hände setzt dich an den Küchentisch  
und schreibst einem jungen Mann im  
graugrauen Grauen der Strafanstalt Thorberg:*

*dass manchmal wenn alles kreuz und quer  
und grau in grau scheint DU dir einen  
grünen Himmel denkst einfach so tief  
durchatmest weiterlebst weitermachst  
darum geht es schreibst DU ihm so oder so  
weitermachen in hoffendem Modus  
weitermachen  
jeden Tag.*



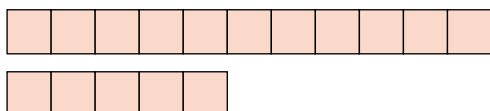
# Kreuz-und-quer- Worträtsel

Kreuzworträtsel: Marc Ulrich



1. Milcherzeugnis.
2. Mensch, der eigenständig und originell denkt (Duden).
3. Gerd Müller hatte einen genialen...
4. ...speichern 70% des Süßwassers auf der Erde und sind nach den Ozeanen die grössten Wasserspeicher.
5. Inflationär verwendeter soziologischer Begriff.
6. C.G. Jung verstand unter der... die innere, unbewusste Persönlichkeit, einen «abgegrenzten Funktionskomplex».
7. Folgen der Hautalterung im Gesicht.
8. Ökologisch problematisches Verfahren zur Gewinnung von Erdgas und Erdöl.
9. Abschweifung, die nicht direkt zum Ziel führt.
10. Bestand an Kenntnissen, Theorien und Regeln, die wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig sein können.
11. Feste mineralische Masse, die einen Teil der Erdkruste ausmacht.
12. In vorgerücktem Lebensstadium.
13. Ugs. Wort aus dem amerikanischen Englisch.
14. Ein Staat in Westafrika.
15. Strategie.
16. Arzt (salopp-scherzhaft).
17. Atemstillstand; Atemlähmung.
18. Gegenteil von amorph.
19. Ein Zusammenschluss von Expertinnen und Experten, der sich für eine nachhaltige Zukunft der Menschheit einsetzt.
20. Konzept der Landwirtschaft und des Gartenbaus, das natürliche Ökosysteme und Kreisläufe nachahmt.
21. Auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen (Duden).
22. Kinderroller.
23. Auf dem ... steht das Abendessen.
24. Mit dem Besitz einer politischen, gesellschaftlichen, öffentlichen Stellung und Funktion verbundene Befugnis oder Möglichkeit, über Menschen und Verhältnisse zu bestimmen, Herrschaft auszuüben (Duden).
25. Sortengruppe der Gartensalate; Gedankenwirrwarr.
26. Ein unbrennbares, saures und farbloses Gas; kann giftig wirken.
27. Fahrbahn für (motorisierten) Verkehr.
28. Form der elektromagnetischen Strahlung.

## Kreuz-und-quer-Lösung



Ende April 2022 verlosen wir aus allen korrekt eingeschickten Rätseln **einen Sozialen Stadtrundgang für eine Gruppe in Basel**. Schicken Sie Ihre Lösungen bis am 21. April 2022 an:  
Zentrum Selbsthilfe, Magazin, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel.

«ICH FÜHLE MICH WOHL UND FREUE MICH AUCH WIEDER AN KLEINIGKEITEN, ZUM BEISPIEL, WENN DIE SONNE SCHEINT.»



Gerät Ihr Leben aus der Bahn?  
Wir helfen Ihnen in Lebenskrisen.



pbl.ch

**Anmeldung und Aufnahme**

Erwachsene: +41 61 553 56 56

Kinder und Jugendliche: +41 61 553 58 58

 **PSYCHIATRIE  
BASELSTADT  
BASELSTADT**  
Verstehen. Vertrauen.

## NEUES VERTRAUEN GEWINNEN

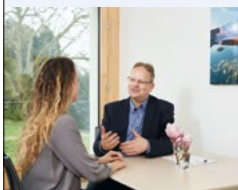
Die Entscheidung, sich in eine psychiatrische Klinik zur Behandlung zu begeben, fällt nicht leicht. Der Schritt, anzuerkennen, dass man aus eigener Kraft keinen Ausweg aus seiner Situation findet und fremde Hilfe in Anspruch nehmen muss, erfordert Mut und Überwindung.

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

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

### Behandlungsschwerpunkte der Klinik Sonnenhalde:

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



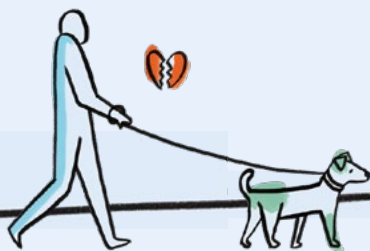
Klinik Sonnenhalde AG  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Gänshaldenweg 28  
4125 Riehen

Telefon +41 61 645 46 46  
Fax +41 61 645 46 00  
info@sonnenhalde.ch  
www.sonnenhalde.ch

  
**SONNENHALDE**  
KLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

# ANGST? ERSCHÖPFT? SCHLAFLOS?

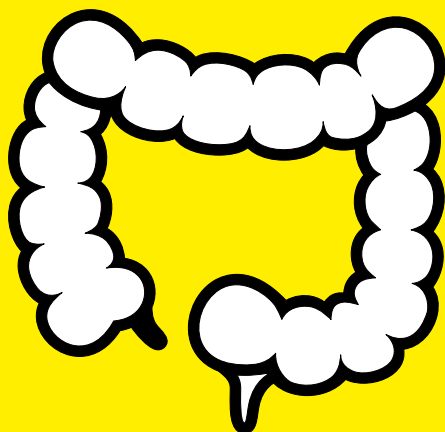
Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, kommen  
Sie zu uns – ohne Anmeldung und Termin.  
Wir sind für Sie da.



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

**UPK** Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

# Darmkrebszentrum



**ZERTIFIZIERTE  
QUALITÄT**

SCHONENDE UND  
MODERNE THERAPIE  
DURCH KOMPETENTE  
SPEZIALISTEN



DARMKREBSZENTRUM  
BASELLAND  
KSBL LIESTAL

**Kantonsspital  
Baselland**

# Neu gegründete Selbsthilfegruppen

# Selbsthilfegruppen im Aufbau

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

In der Gesprächsgruppe für Angehörige wollen wir einander stärken, so dass wir unsere Entscheidungsfreiheit über unser Leben zurückgewinnen können. Gegenseitiges Verständnis und mentale psychische Unterstützung sind der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben. Siehe Seite 51

## 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.

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 und soll einen gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen bieten. Siehe Seiten 25/57

## Angst und Depressionen

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

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Angst leben und umgehen zu können. Siehe Seite 31

## Verlust Partner\*in

In der Selbsthilfegruppe «Verlust Partner\*in» teilen wir unsere Trauer und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Gefühle aus. In einer wertschätzenden, respektvollen Atmosphäre hören wir uns zu, erfahren wir Verständnis und tanken Mut. Wir verstehen unsere Gruppe als einen Raum für unsere Trauer, aber auch als Nährboden, um wiedergewonnene Lebensfreude miteinzubeziehen. Siehe Seite 60

## Kaufsucht

Wenn Du zu viel und zu oft kaufst.

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

## Mobbing am Arbeitsplatz

Mobbing kann jeden und jede treffen.

In der Gruppe vertrauen wir einander und jeder kann sich aktiv einbringen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus, wie wir die Mobbingssituation in den Griff bekommen, ohne selbst zum Opfer zu werden.

## Selbstliebe – Selbstakzeptanz – Selbstvergebung

Viele Beziehungen scheitern und die Beteiligten fragen sich, warum eigentlich? In vielen Fällen ist mangelnde Selbstliebe die Ursache.

Um festzustellen, ob man sich selber liebt, ist es am einfachsten, man schaue sich im Spiegel an und sage zu sich selber: «Ich liebe mich!» Ist diese Aussage stimmig und lächelt das Gesicht im Spiegel zurück, so liebt man sich selber, hat man aber das Gefühl, irgendetwas sei komisch, man lüge sich sogar selber an, dann ist es spätestens Zeit, sich mit Selbstliebe zu beschäftigen.

## Erwachsene Kinder von Borderline-Eltern

Hast Du auch eine Kindheit mit Borderline-Eltern erlebt und hast heute Mühe, Dich im Leben zurechtzufinden?

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Eltern mit einer Borderline-Störung gründen, um einen sicheren Ort zu schaffen, an dem Du nicht immer nur stark sein musst und um uns gegenseitig ein offenes Ohr zu schenken und uns mit unseren Erfahrungen zu unterstützen.

## Soziale Ängste

Hast du soziale Ängste?

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

In dieser Gruppe darfst du so sein, wie du bist und dich fühlst. In einer Atmosphäre des Angenommenseins, der Toleranz und des Verständnisses versuchen wir gemeinsam, einander zu ermutigen und kleine Schritte zu wagen.

## Angst und Panik

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

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

## Reizdarm

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Reizdarmsyndrom soll Betroffenen die Möglichkeit geben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Im geschützten Rahmen sprechen wir über Erfahrungen, Ernährungsstrategien und wie wir im Alltag damit umgehen. Das Ziel ist, sich gegenseitig zu unterstützen und stärken.

## Cyberstalking

Bist du ein Opfer von Cyberstalking, Cybermobbing, Cyberbullying und wirst du wiederholt und seit Jahren belästigt, verfolgt und bedroht? Wenn ja, dann ist diese Selbsthilfegruppe genau die Richtige für dich.

## Borderline

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

Gemeinsam lässt sich Erlebtes anders akzeptieren und Vertrauen finden.

## Angehörige von Menschen mit Borderline

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

## Emotionale Abhängigkeit

(Co-)Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung. Wir neigen dazu, andere Menschen als Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu betrachten. Wir machen uns auf schädliche Weise von anderen Menschen abhängig. In dem Bemühen, unsere emotionalen Verluste aus der Kindheit zu kompensieren.

In der Gruppe wollen wir nach dem 12-Schritte-Programm üben, uns selbst wertzuschätzen und uns gegenseitig zu stärken.

## Diabetes Typ 1, junge Betroffene

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

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

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

# «Wir fühlen uns einander noch näher»

**Die Selbsthilfegruppe «Angehörige psychisch erkrankter Menschen» weiss sich zu helfen – auch unter den erschwerten Bedingungen der Pandemie.**

---

Text: R. Helfenstein

---

Wir sind zurzeit sieben Frauen. Wir alle haben erwachsene Kinder mit psychischen Problemen. Dieses Oberthema unserer Selbsthilfegruppe – unsere Erfahrungen als Eltern und das Suchen nach Bewältigungsstrategien und Herangehensweisen – sagt es bereits: Die Themen, die uns beschäftigen, sind vielfältig und anspruchsvoll. Abgrenzung und Selbstfürsorge, Wut, Mut, Vertrauen und Ängste, Einfluss von Angehörigen auf die Behandlung, Krankheitsakzeptanz, Partnerschaft, Medikamente und Alternativen, Einfluss von Süchten auf psychische Erkrankung, usw. Diesen Austausch und die Ermutigung in einem Klima der Gleichwertigkeit, der Wertschätzung und des Respektes gefunden zu haben, ist umso wertvoller, da einige von uns lange danach gesucht haben.

Bedingt durch die Corona-Pandemie und den Lockdown verzögerte sich der Start für unsere Selbsthilfegruppe; wir konnten uns im August 2020 zum ersten Mal im Zentrum Selbsthilfe treffen. Mit der Begleitung des Zentrum-Selbsthilfe-Teams legten wir unsere Ziele, Themenschwerpunkte und Gruppenvereinbarungen fest – Grundsteine für das Fortbestehen einer Gruppe. Und: In dieser Zeit lernten wir uns näher kennen, hörten voneinander, dass unsere Angehörigen zwar unterschiedliche Diagnosen haben, aber wir uns in vielen Themen alle wiedererkennen. Dieser erste Austausch war für uns äusserst bereichernd.

Zunächst trafen wir uns zwei Mal im Monat; dann, im Januar/Februar 2021 war es uns wegen den Corona-Vorschriften nicht mehr möglich, uns vor Ort zu treffen.

Deshalb entschlossen wir uns kurzerhand, die Treffen per Zoom als Videomeetings abzuhalten. Zum Glück hatten alle in der Gruppe die Möglichkeit, an den Zoom-Treffen teilzunehmen. Am Anfang galt es zwar noch, einige technische Schwierigkeiten zu überwinden, aber bald funktionierten die Videotreffen wunschgemäss. Obwohl wir uns nicht direkt gegenüberassen, fanden wir einen Weg, die Treffen trotz der Distanz aufgrund des Bildschirms auf eine Art zu gestalten, dass wir aufeinander eingehen und alle ins Gespräch einbeziehen konnten. Alle schätzten es, dass wir unseren Austausch trotz Corona online fortführen konnten.

Als wir uns im Frühling wieder physisch treffen konnten, hatte es in der Gruppe in der Zwischenzeit aus unterschiedlichen Gründen Abgänge und Zuzüge gegeben. Doch seit wir uns wieder regelmässig treffen können, hat sich auch unsere Gruppe gefestigt. Durch die Anwesenheit vor Ort, merkten wir, fühlt man sich einander noch näher und stärker verbunden. Ein schönes Beispiel für die Verbundenheit in der Gruppe ist etwa eine Teilnehmerin, die nach dem Aufenthalt in der Schweiz wieder an ihren mexikanischen Wohnort zurückgekehrt ist. Da sie weiterhin an der Gruppe interessiert ist, nimmt sie aber regelmässig per Zoom an den Treffen teil – und das, obwohl sie dafür um 3 Uhr morgens aufstehen muss. Während ca. vier Monaten war zudem eine junge Frau dabei, die eine psychisch erkrankte Mutter hat. Es war für uns sehr wertvoll, von den Problemen aus ihrer Situation als Tochter zu hören. Nun hat sie die Gruppe gewechselt, wo sie sich mit jungen Teilnehmer:innen,

die ebenfalls psychisch erkrankte Eltern haben, austauschen kann.

Bei unseren Treffen übernimmt abwechselnd eine Person die Moderation zu einem Thema, das wir zum Voraus festlegen. Neben den Themen ist es uns aber wichtig, dass es immer auch genug Raum gibt, um persönliche Anliegen, Sorgen und Betroffenheit einzubringen. Da wir alle ähnliche Erfahrungen machen, ist das gegenseitige Verständnis und die Empathie sehr wohl-tuend spürbar. Das ist es auch, was die Gruppe so wertvoll macht. Wir fühlen uns verstanden und unterstützt. Wichtig ist uns auch immer die Frage: Was können wir für uns selber tun, damit es uns gut geht? Der Blick auf das Positive ist für uns ein wichtiger Aspekt. Auch von den gegenseitigen Tipps können wir profitieren, wie z.B. hilfreiche Adressen, interessante Bücher, Weiterbildungen oder andere Infos vermittelt zu kriegen. So gehen wir jeweils mit einem bereichernden Gefühl nach Hause.

Seit September treffen wir uns noch einmal im Monat, an jedem dritten Samstag im Monat von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr. Gerne nehmen wir noch neue Mitglieder in unsere Gruppe auf.

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

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



# Selbsthilfe auf dem Sofa

**Die Gründungsinitiantin der Selbsthilfegruppe «Aufgewachsen in sektenhaften Strukturen» erzählt vom Mut, den es braucht, sich anderen Menschen anzuvertrauen. Und wie es sich anfühlt, zu Hause vor einem Bildschirm an einem Treffen teilzunehmen.**

---

Interview: Marc Ulrich

---

## **Wie bist du auf die Selbsthilfe gestossen und wie kamst du auf die Idee, eine Gruppe zu gründen?**

Nadja: Ich habe diese Selbsthilfegruppe selber ins Leben gerufen, weil ich selbst so eine Gruppe früher gebraucht hätte, um mich mit anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in Sekten oder sektenhaften Strukturen auszutauschen. Ich möchte mit meiner Vergangenheit anderen helfen, zeigen, dass sie nicht allein mit ihren Themen sind und durch die Gruppe einen Ort schaffen, an dem sie sich aufgehoben, akzeptiert und getragen fühlen können. Dies ist uns mit der Gruppe, finde ich, gelungen: Es herrscht inzwischen eine Vertrautheit, die es meiner Meinung nach allen ermöglicht, vom Austausch zu profitieren.

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

Für mich war es ein langer Weg vom ersten Gespräch im Frühling 2020 im Zentrum Selbsthilfe, zur Ausschreibung der Gruppe bis hin zur ersten Sitzung im Februar 2021. Ich denke, es braucht für jedes Mitglied Mut, sich einer Selbsthilfegruppe anzuvertrauen, fremden Menschen seine Geschichte zu erzählen und sich zu öffnen. Ich habe grössten Respekt vor allen, die das tun. Die begleitete Gründung selbst habe ich als wertvoll empfunden, um unsere Gruppe auf den Weg zu bringen. Die Themen, die wir neben dem ersten Kennenlernen bespra-

chen – z.B. Erwartungen und Ziele, Themen, Organisatorisches, Moderation oder mögliche Abläufe eines Treffens –, sind wichtig, um sich anschliessend selbstorganisiert zu treffen.

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

Ich schätze die Offenheit, die Vertrautheit und das tolle Miteinander. Jede/r wird akzeptiert, wie er/sie ist und es herrscht ein freundlicher und mitfühlender Umgang. Gleichgesinnte zu treffen, gibt einem das Gefühl von Nähe und Verstandenwerden.

## **Ihr habt euch entschieden, als Video-Selbsthilfegruppe weiterzumachen. Wie empfindest du die Treffen per Video?**

Für mich persönlich sind die Treffen per Video super. Die Mitglieder unserer Gruppe kommen teilweise auch aus Deutschland und Österreich – dieser Kommunikationskanal ermöglicht es allen, sich zu treffen. Es ist zudem für mich angenehm, vom Sofa aus an den Treffen teilzunehmen, und es fällt mir auch leichter, über schwierigere Themen zu sprechen, da doch eine Art von Distanz da ist. Und die Hürde, sich zum Treffen aufzuraffen – die es auch immer mal gibt –, ist niedriger, wenn man nicht mehr rausgehen und die Anfahrt auf sich nehmen muss. Neben den Video-Treffen haben einige von uns sich auch schon physisch getroffen; dies war dann

aber, um uns kennenzulernen und nicht als Austausch über unsere Themen, die wir sonst besprechen.

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

Ich sehe unsere Zukunft als Selbsthilfegruppe in einem Wachstum an Heilung für uns alle. Im Sinne eines Annehmens der Vergangenheit und eines konstruktiven Umgangs damit. Vielleicht finden auch noch ein paar neue Mitglieder den Weg in die Gruppe und dürfen an dieser wunderbaren Erfahrung teilhaben.

# 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	27	Magenbypass/Schlauchmagen	47	AD(H)S	27
AD(H)S	27	Messies	47	Alkoholismus	28
Adipositas	27	Migräne	48	Allergien	30
Adoption	28	Morbus Bechterew	48	Amyotrophe Lateralsklerose	31
Alkoholismus	28	Morbus Crohn	48	Aphasie	32
Alleinerziehend	30	Morbus Parkinson	49	Asperger-Syndrom	33
Alter	31	Morbus Sudeck	49	Borderline	34
Amyotrophe Lateralsklerose	31	Multiple Sklerose	50	Cerebralparese	34
Angst	31	Multiples Myelom	50	Cystische Fibrose	35
Aphasie	32	Osteoporose	51	Depressionen	36
Arbeitslosigkeit	32	Politische Selbstvertretung	52	Diabetes	36
Armut	32	Polyneuropathie	52	Drogenabhängigkeit	37
Asperger-Syndrom	33	Posttraumatische Störungen	52	Dystonie	38
Bipolare Störung	33	Prokrastination	53	Essstörungen	39
Borderline	34	Prostatakrebs	53	Gastrointestinaler Stromatumor	41
Brustkrebs	34	Psoriasis	53	Hirnverletzung/Hirnschlag	42
Cerebralparese	34	Psychische Erkrankungen	54	Histaminintoleranz	42
Chronische Schmerzen	35	Rheumatische-Erkrankungen	55	Huntington-Krankheit	44
Cystische Fibrose	35	Rheumatoide Arthritis	55	Hypakusis	44
Depressionen	35	Schizophrenie	55	Intensiv-Kids	44
Diabetes	36	Schlafapnoe	56	Kehlkopf-Resektion	44
Diskushernie	37	Sekten	57	Krebs	45
Drogenabhängigkeit	37	Sexueller Missbrauch	57	Leukämie	45
Dystonie	38	Sjögren-Syndrom	58	Lichen Sklerosus	45
Emotionale Gesundheit	38	Spina Bifida	58	Lungenkrebs	46
Endometriose	38	Stoma	58	Lyme Borreliose	46
Epilepsie	39	Stottern	58	Lymphom	47
Essstörungen	39	Tinnitus	59	Magenbypass/Schlauchmagen	47
Fehlgeburt	40	Tod/Trauer/Verlust	60	Morbus Parkinson	49
Fibromyalgie	40	Transidentität	60	Multiples Myelom	50
Freizeit/Treffen	40	Trennung/Scheidung	61	Muskeldystrophie	50
Gastrointestinaler Stromatumor	41	Vaskulitis	62	Narzissmus	51
Herzkrankungen	41	Verwitwet	62	Psoriasis	53
Hirnverletzung/Hirnschlag	42	Vitiligo	63	Psychische Erkrankungen	54
Histaminintoleranz	42	Zöliakie	63	Rheumatische-Erkrankungen	55
Hochsensibilität	43	Zwangsstörungen	63	Schlafapnoe	56
Homosexualität	43			Schule	56
Huntington-Krankheit	44			Sexueller Missbrauch	57
Kehlkopf-Resektion	44			Spina Bifida	58
Leukämie	45			Stottern	58
Lichen Sklerosus	45			Suizid	59
Lipödem	46			Tod/Trauer/Verlust	60
Lungenkrebs	46			Trisomie 21	61
Lyme Borreliose	46			Vitiligo	63
Lymphom	47			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, Muttenz

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

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

## Adipositas

**Betroffene**

### Übergewicht/Magenoperation

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Adoption

### Betroffene

#### Adoptierte Erwachsene

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Alkoholismus

### Betroffene

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

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

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

**Ort:** Basel und Region

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

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 885

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

### Angehörige

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

Schwesterorganisation der AA.

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

Ohne Fachperson, anonyme, konfessionell unabhängige Selbsthilfegruppen.

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Hotline, 0848 848 843

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

### Betroffene

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

Die abstinentenorientierte 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:** [erwachsenekinder.org](http://erwachsenekinder.org)

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** ACA Basel

**Betroffene**

**IOGT**

Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Alkoholproblemen.

Möchtest Du mit jemandem reden...

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

Dann komm in unsere geleitete Selbsthilfegruppe.

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

**Ort:** Basel

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

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

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

**Betroffene**

**LOA Leben ohne Alkohol/Gesprächsgruppe Dienstag**

Die Gruppe bietet Menschen, die sich für eine abstinente 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.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.

## Angst

### Betroffene

#### **Angst und Depressionen**

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

Du kennst vielleicht

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## 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:** <https://avenir50plus.ch/regionen/basel/>

**Ort:** Basel

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

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

## Armut

Betroffene

### Menschen in Existenznot

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

**Ort:** Basel

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

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



## Asperger-Syndrom

**Betroffene**

### Asperger

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

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

**Ort:** Basel

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

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

**Angehörige**

### Asperger Elterngruppen (2 Gruppen)

Die beiden Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom (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, 061 983 12 85

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

**Angehörige**

### Asperger Partner/innen

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

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

**Ort:** Basel

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

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

**Angehörige**

### Selbsthilfegruppe für Eltern von Asperger-Kindern

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

Wir haben zurzeit 11 Familien als Mitglieder und da wir uns virtuell treffen, kommen wir aus diversen Regionen der Schweiz.

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

**Ort:** Video-Selbsthilfegruppe

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

## Bipolare Störung

**Betroffene**

### Manisch-Depressiv/Bipolare Störungen

In unserer Selbsthilfegruppe sind Zeit und Raum für Austausch.

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Borderline

Angehörige

### Angehörige von Menschen mit Borderline

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.30–20.30 Uhr, alle 3 Wochen

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

Betroffene

### Borderline

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

**Ort:** Basel

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

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

## Brustkrebs

Betroffene

### Tavola Rosa Stammtisch

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Cerebralparese

Angehörige & Betroffene

### Vereinigung Cerebral – 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-selbsthilfe.ch](http://www.depressionen-selbsthilfe.ch)

**Ort:** Binningen

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

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

### Betroffene

#### **Menschen, welche von Depressionen betroffen sind**

Gesprächsgruppe.

Zusätzliche Aktivitäten:

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

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

**Ort:** Dornach

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

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

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

### Betroffene

#### **Menschen, welche von Depressionen betroffen sind**

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

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

**Ort:** Liestal

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

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

**Betroffene**

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

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

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

**Ort:** Zwingen

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

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

**Angehörige & Betroffene**

**Trialog Depression Nordwestschweiz**

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

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

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

**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](http://diabetesregionbasel.ch).

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

**Ort:** Basel

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

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

## Diskushernie

### Betroffene

#### Verein Discushernie (4 Regionalgruppen)

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

Unser im Jahre 1991 gegründeter Verein bietet Ihnen:

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

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

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

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

**Kontaktperson:** Urs Voegele

## Drogenabhängigkeit

### Angehörige

#### Elternselbsthilfe von Eltern drogenabhängiger Töchter und Söhne

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

**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 Webseite

**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! E-Mail-Kontakt für Interessierte: samuel.wyss@gmx.ch

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Samuel Wyss

## Essstörungen

**Angehörige**

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

Eltern, die ein Kind haben, das an Anorexie ohne oder mit Bulimie erkrankt ist, stehen plötzlich vor einer neuen Situation, 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:** Dienstag, 19.00–20.00 Uhr, wöchentlich

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

**Betroffene**

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

Offener Treffpunkt für Frauen und Mädchen, die mit ihrem Essverhalten zu kämpfen haben und sich dabei nicht mehr so alleine fühlen möchten. Der Treffpunkt soll es betroffenen Frauen ermöglichen, einen ersten Schritt aus der Scham und der Heimlichkeit zu wagen und im Austausch mit anderen Betroffenen Mut und Kraft für den Weg zur Heilung zu schöpfen.

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

**Ort:** Basel

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

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

## 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

#### **Freitagstreff (Gemeinsam aus der Isolation)**

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

**Ort:** Basel und Region

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

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

### Betroffene

#### **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, 15.30–16.30 Uhr, jeden 3. Montag im Monat

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

## Gastrointestinaler Stromatumor

**Angehörige & Betroffene**

**GIST (Gastrointestinale Stromatumoren), Regionalgruppe**

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

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

**Ort:** Nordwestschweiz

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

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

## Herzerkrankungen

**Betroffene**

**Herz Bistro**

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

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

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

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

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

**Ort:** Münchenstein

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

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

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

## Hirnverletzung/Hirnschlag

### Angehörige

#### **Angehörige von Menschen mit einer Hirnverletzung**

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

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

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

**Ort:** Binningen

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

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

### Betroffene

#### **Forum für berufstätige Menschen mit einer Hirnverletzung**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

### Betroffene

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

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

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

**Ort:** Binningen

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

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

## Histaminintoleranz

### Angehörige & Betroffene

#### **Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS/MCAD)**

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

**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 Überstimulanz und damit zu Schwierigkeiten im Alltag führen.

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Homosexualität

**Betroffene**

### Anyway – Basler Treffpunkt für LGBTQ+ Jugendliche

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

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

**Website:** [www.facebook.com/anyway.basel](https://www.facebook.com/anyway.basel), [www.instagram.com/anyway\\_basel/](https://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](http://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 Borrmäum «Kleiner Saal», Byfangweg 6, 4051 Basel aus.

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## 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:** Umgebung Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Auf Anfrage

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

## Lungenkrebs

**Angehörige & Betroffene**

### Forum Lungenkrebs

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

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

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

**Ort:** schweizweit

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

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

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

## Lyme Borreliose

**Angehörige & Betroffene**

### Lyme-Borreliose

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

Gesprächsthemen sind:

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

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Doris Würsch, 077 521 95 12

## 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 bariatrisch-chirurgischen Eingriff, möchtest dich darüber austauschen und deinen Weg suchen. Dich interessiert auch das Leben nach einem Eingriff.

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

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

**Ort:** Basel und Umgebung

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

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

## Messies

Betroffene

### Horten (Sammler/innen)

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

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

Möchtest du Gleichgesinnte finden?

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

**Ort:** Basel und Region

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

## Migräne

### Betroffene

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

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, 14.30 – 16.30 Uhr, jeden ersten Freitag im Monat

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

Angehörige & Betroffene

### Jüngere Parkinsonpatientinnen und -patienten (JUPP)

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

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

**Ort:** Birsfelden

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

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

Angehörige

### Parkinson Angehörige Regionalgruppe Basel

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Morbus Sudeck

Betroffene

### Morbus Sudeck (CRPS)

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Multiple Sklerose

**Betroffene**

### **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

**Betroffene**

### **Multiple Sklerose (MS)**

**Ort:** Binningen

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

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

## Multiples Myelom

**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 multiplm 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) (2 Gruppen)

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

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

**Website:** [www.umgang-mit-narzissten.de](http://www.umgang-mit-narzissten.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 (9 Gruppen)

Wir sind Angehörige von psychisch kranken Menschen:

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

### Angehörige

#### 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 & Betroffene

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

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Rheumatische-Erkrankungen

Angehörige & Betroffene

### **Autoinflammatorische Erkrankungen**

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

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

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

**Ort:** Basel

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

## Rheumatoide Arthritis

Betroffene

### **RA-Regionalgruppe**

Wir sind die Regionalgruppe der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung SPV.

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

Wir treffen uns zu geselligen Anlässen wie gemütlichen 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 tauschen wir uns über alle Aspekte der Psychose-Erfahrung und der Diagnose Schizophrenie aus.

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Schlafapnoe

Angehörige & Betroffene

### Schlafapnoe Nordwestschweiz

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

Arbeitsfelder:

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

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Schule

Angehörige

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

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

Unsere Ziele:

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

Angebote:

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

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

**Ort:** Sissach

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

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



## Sekten

### Betroffene

#### Aufgewachsen in sektenhaften Strukturen

- Hast du Mühe mit deiner Vergangenheit?
- Fühlst du dich unverstanden und kommst dir fremd vor in der Welt?
- Ängste, Trigger und Zweifel begleiten deinen Alltag?

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. Durch diese Erziehung entstehen Probleme in der Schule. 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 und soll einen gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen bieten.

Die Gruppe befindet sich im Aufbau und wird dabei vom Zentrum Selbsthilfe in Basel unterstützt. Es soll ein Ort entstehen an dem sich alle sicher, wohl und verstanden fühlen.

**Ort:** Video-Selbsthilfegruppe

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

## Sexueller Missbrauch

### Betroffene

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

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

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

**Ort:** Riehen

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

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

### Betroffene

#### Vergewaltigung und sexueller Missbrauch

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 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

## 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, 079 546 47 27

## Stottern

**Angehörige & Betroffene**

### VERSTA – Vereinigung für Stotternde und Angehörige

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Suizid

### Angehörige

#### Refugium – offene Selbsthilfegruppe Suizid

Die offene geleitete Gruppe bietet Hinterbliebenen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, ein Refugium. In diesem Refugium gibt es die Zeit und die Möglichkeit, Erfahrungen, Gefühle sowie Fragen und Sorgen mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Gemeinsam kann nach Bewältigungsstrategien gesucht werden, damit das Leben wieder an Trost, Zuversicht und Freude gewinnt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Ein vorgängiges Kontaktgespräch mit einer Gruppenleiterin ist erforderlich.

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

**Ort:** Binningen

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

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

### Angehörige

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

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

**Ort:** Therwil

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat

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

### Betroffene

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

### Angehörige

#### Verlust Partner\*in

In der Selbsthilfegruppe „Verlust Partner\*in“ teilen wir unsere Trauer und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Gefühle aus. In einer wertschätzenden, respektvollen Atmosphäre hören wir uns zu, erfahren wir Verständnis und tanken Mut. Wir verstehen unsere Gruppe als einen Raum für unsere Trauer, aber auch als Nährboden, um uns aufzubauen und wiedergewonnene Lebensfreude miteinzubeziehen.

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, alle zwei Wochen

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

## Transidentität

### Betroffene

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

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

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

Sicherheitshinweis: Der Name «Basel Trans Treff» ist leider nicht geschützt, somit kam es schon mehrmals vor, das jemand anderes unseren Namen misbraucht. Der originale «Basel Trans Treff» findet NIE! in einem Club/Bar/Restaurant statt und schon gar nicht öffentlich! Falls sowas irgendwo steht, dann hat es nichts mit dem originalen «Basel Trans Treff» zu tun.

Anmelden per: [basel-trans-treff@habs.ch](mailto:basel-trans-treff@habs.ch), [www.facebook.com/basel.trans.treff](http://www.facebook.com/basel.trans.treff)

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

**Ort:** Basel

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

**Kontaktperson:** Kia

**Betroffene**

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

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

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Trennung/Scheidung

**Betroffene**

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

Beratung für Männer bei Scheidung, Trennung und Sorgerechtsproblemen.

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

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** 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 Guldenstein, 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.

Neu: Anmeldung erforderlich, da wir wegen Corona einen Tisch reservieren müssen.

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

**Ort:** Basel

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

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

**Betroffene**

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

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

VIDUA setzt sich für die Rechte und für die Renten der Verwitweten ein. VIDUA ist politisch und konfessionell neutral. Mitglieder von VIDUA sind in VIDUA Europa integriert (Schweiz, Deutschland, Ungarn, Frankreich, Schweden).

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

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

**Ort:** Basel

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

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

## Vitiligo

Angehörige & Betroffene

### VITILIGO – SPVG Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

Wir organisieren auch Veranstaltungen mit Dermatologen und anderen Fachpersonen.

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

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

**Ort:** Basel

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

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

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

## Zöliakie

Angehörige & Betroffene

### IG Zöliakie – Regionalgruppe

- Austausch von Erfahrungen mit Betroffenen,
- Restaurants besuchen.

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

**Ort:** Basel

**Wochentag, Zeit, Rhythmus:** Jeden 1. Mittwochabend, monatlich, auf Anfrage

**Kontaktperson:** Annamarie Grossglauser, 076 381 13 49

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

## Zwangsstörungen

Betroffene

### Zwänge

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

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

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

**Ort:** Basel

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

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



## Aufmerksam und kompetent.

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

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

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



**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.



**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)





Informationen, Raum und Zeit

## Für chronisch Kranke, Angehörige und Interessierte

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

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

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



**Café Surprise – eine  
Tasse Solidarität  
Zwei bezahlen, eine  
spendieren.**

Weitere Informationen:  
[surprise.ngo/cafesurprise](http://surprise.ngo/cafesurprise)



## Möchten Sie weitere Selbsthilfe Magazine bestellen?



- Ich bestelle \_\_\_\_\_ Exemplare des Selbsthilfe Magazins 2022 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)



# Wir beraten Sie zur Selbsthilfe

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



**Unser Team**, von links nach rechts: Vera Luna Ferrari, Marc Ulrich, Edith Mösinger, Lea Martens, Simon Handschin, Francisca Schiess, Nadja Bär, Boris Treyer

In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen zusammen, die sich austauschen und unterstützen wollen. Gemeinsam ist den Teilnehmenden die Suche nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit, Einschränkungen oder anderen schwierigen Lebensumständen.

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

## **Wir bieten Ihnen:**

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

Diese Angebote sind kostenlos.

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



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

**Persönliche Beratung**  
nach Terminvereinbarung

**Telefonische Beratung**  
Mo 10.00–12.30 h,  
Di 10.00–13.00 h,  
Mi/Do 15.00–17.00 h

**Mail Beratung**  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

# «Selbsthilfegruppen plus»: moderierte Selbsthilfe

**Die begleitete Selbsthilfe ist ein Angebot für Menschen  
in herausfordernden Lebenssituationen.**

In den «Selbsthilfegruppen plus» teilen die Gruppenmitglieder ihre individuellen Erfahrungen und üben sich im sozialen Austausch mit anderen Betroffenen. Eine Fachperson aus dem Team des Zentrum Selbsthilfe moderiert die Treffen und un-

terstützt die Gruppe bei der Gestaltung und Themenfindung.

**Kontakt**

Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

**Kosten**

180.–/ 120.– (IV, AHV, Sozialhilfe)  
60.– (Kulturlegi Caritas), pro Zyklus  
(12 Treffen)

## Gesprächsgruppe

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

**Montagabend** 17.30 – 19.30 Uhr und  
**Mittwochnachmittag** 13.45 – 15.45 Uhr

## Kreative Materialien

In unseren geleiteten Kreativgruppen stellen Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe, Collage, Speckstein oder Ton gestalterisch dar, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Im schöpferischen Tun finden Sie zu sich und erkennen Lösungswege. Durch den Austausch mit anderen Menschen finden Sie Unterstützung und Ermutigung. Sie gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Montagsmorgen** 9.30 – 12.00 Uhr und  
**Dienstagabend** 17.30 – 20.00 Uhr

## Rollenspielgruppe

In unserer geleiteten Rollenspielgruppe stellen Sie Themen spielerisch und szenisch dar, die Sie im Alltag beschäftigen. Im Spiel und der Reflexion nehmen Sie verschiedene Perspektiven ein und erkennen destruktive wie auch wertvolle Verhaltensweisen. Indem Sie in unterschiedliche Rollen schlüpfen und Situationen alternativ darstellen, eröffnen sich Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten. Sie entdecken im Rahmen der kooperativen und respektvollen Atmosphäre versteckte Seiten an sich, gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie.

**Donnerstagabend** 17.15 – 19.15 Uhr

## Frauengruppe

In dieser geleiteten Gruppe bringen Sie Fragen und Themen ein, die Sie als Frau beschäftigen. Sie tauschen sich von Frau zu Frau aus, hören, wie andere Ähnliches erleben und damit umgehen. Die Gruppe bildet einen sicheren Rahmen um die eigenen Lebensthemen als Frau zu äussern. Sie gewinnen Selbstvertrauen im Kontakt und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei.

**Donnerstagsmorgen** 10.00 – 12.00 Uhr

## Junge Selbsthilfe

Wir führen junge Menschen ab 18 Jahren in einer moderierten Gruppe zusammen – um sich in einer Atmosphäre von Respekt und Offenheit zu unterstützen, auszutauschen, Spass zu haben, kreativ zu betätigen, zu lernen. Dabei ist jedes Thema willkommen, keine Angst, keine Problemlage ausgeschlossen. Wir fördern in den Treffen Gemeinschaft und Geselligkeit, Lernen und Kooperation, Vielfalt und schöpferisches Tun – in einem Gleichgewicht von Humor und Ernsthaftigkeit.

**Mittwochabend** 18.30 – 20.30 Uhr

## ICH-DU-WIRKstatt

In unserer geleiteten WIRKstatt finden Sie Zugänge zu Ihren Themen über einen Mix aus spielerischen, szenischen und bewegungsorientierten Methoden, Gesprächen, Rollenspielen, kreativen Materialien und kulturellen Aktivitäten. Begrüsst sind alle Themen. In einem offenen, respektvollen und kreativen Freiraum tauschen Sie mit Gleichgesinnten Erfahrungen aus, agieren in bekannten wie neuen Rollen und fördern Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen oder Konflikten. In der Reflexion von Handlungen und in der kreativen Gestaltung von Alternativen entdecken Sie versteckte Aspekte an sich und gehen neue Wege.

**Montagnachmittag** 14.00 – 16.00 Uhr



GEMEINSAM  
**MEHR**  
CHANCEN

Tumorzentrum

# Gemeinsam statt einsam: Unterstützung für Menschen mit Krebs



Eine Krebserkrankung geht oftmals mit Vereinsamung einher. Dem möchten wir mit unserer Bewegung entgegenwirken. Mehr noch: Wir möchten Betroffenen, deren Angehörigen sowie deren Freund\*innen Lust darauf machen, wieder mehr gemeinsam zu unternehmen. Wie? Finden Sie auf unserer Website Ihr passendes Angebot und erfahren Sie, wie Sie gemeinsam schöne Momente erleben können: [mehrchancengegenkrebs.ch](https://mehrchancengegenkrebs.ch)

[mehrchancengegenkrebs.ch](https://mehrchancengegenkrebs.ch)

 Universitätsspital  
Basel