



SELBSTHILFE
ST. GALLEN UND APPENZELL

Aktuelle Selbsthilfegruppen

Oktober 2026

Für Betroffene

ADHS
Adipositas
Alleinerziehende Mütter & Väter
Alkoholabhängigkeit
Amyotrophe Lateralsklerose, ALS
Angsterkrankungen
Angiodysplasien
Arbeitslosigkeit
Arthritis*
Arthrose*
Asperger
Autismus
Bipolare Erkrankung
Borderline
Brustkrebs
Cerebrale Parese
Chronische Schmerzen
Cochlear Implantate, CI
Colitis ulcerosa
COPD
Demenz*
Depression
Diabetes
Einsamkeit
Endometriose
Epilepsie
Essstörungen
Fibromyalgie
Gehörlosigkeit
Herzkrankheiten*
Hirnverletzungen
Hochsensibilität
Hörbeeinträchtigungen
Interkulturelle Frauengruppen
Körperliche Behinderungen
Kognitive Beeinträchtigungen
Krebs
LGBTIQ+
Lichen Sclerosus
Lipödem
Long Covid
Lungenkrankheiten*
Lymphome
Männer-Themen
Makuladegeneration, altersbedingt*
Messies
Morbus Crohn
Morbus Sudeck
Morbus Wilson
Muskelkrankheiten
Multiple Sklerose

Myeloproliferative Neoplasien MPN
Nierenkrankheiten
Osteoporose*
Parkinson
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen
Redekreis
Restless Legs
Rheuma*
Schizophrenie
Sehbehinderungen
Sex. Gewalt
Soziale Phobien
Spielsucht*
Stillen
Stoma
Stottern
Suchtmittelabhängigkeit
Suizid
Tinnitus
Tot- und Fehlgeburt
Trauer*
Trennung/Scheidung
Verwitwete mit Kindern
Zöliakie
Zwangserkrankungen

Für Eltern

ADHS
Autismus*
Behinderungen
Cystische Fibrose
Diabetes
Epilepsie
Herzkrankheiten
Krebs
Pflegeeltern
Psychische Erkrankungen
Tod eines Kindes
Tot- oder Fehlgeburt
Transsexualität
Trisomie 21
Verlassene Eltern – Kontaktabbruch

Für Angehörige

ADHS
Alkoholabhängigkeit
Amyotrophe Lateralsklerose, ALS
Angsterkrankungen
Autismus
Behinderungen
Borderline
Demenz*
Depression
Essstörungen
Hirnverletzungen
Krebs
Lymphome
Morbus Wilson
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegende Angehörige
Psychische Erkrankungen
Schizophrenie
Suchtmittelabhängigkeit
Zwangserkrankungen

Selbsthilfegruppen im Aufbau

ADHS, Betroffene
Brandverletzungen, Betroffene
Frauen mit homosexuellen (Ex-) Partnern
Kuckuckskinder, Betroffene
Psychische Erkrankungen, Eltern
Psychische Erkrankungen, Partner:innen
Selbstliebe, Betroffene
Sozialphobie im Berufsalltag, Betroffene
Trennung – Neubeginn, Betroffene
Wenn Religion weh tut, Betroffene

*Fachgeleitete Gruppen

