

SELBSTHILFE MAGAZIN

CHF 5.–

Informationen zur Selbsthilfe aus der Region Basel • Ausgabe 2020, Nummer 14



Quo vadis?

**Die Selbsthilfegruppen
der Region Basel**

Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
Quo vadis?	
Von der Blume zum Blumenstrauß	4
Sisyphos am Rheinufer	6
Vom Vergnügen, im Wald zu wandern	8
Der Schatten von Jesus	10
Vom Wunder des Augenblickes	12
«Und das war's dann schon...»	14
«Alle Angehörigen haben bisher jeden Termin wahrgenommen!»	16
Es sei denn...	17
Selbsthilfe-News	
Neu gegründete Selbsthilfegruppen	22
Selbsthilfegruppen im Aufbau	23
«Vom Normalsein des Verrückten»	24
«Mol, jetzt goht's!»	25
Verzeichnis	
Selbsthilfegruppen Region Basel	26
Zentrum Selbsthilfe	
Wir beraten Sie zur Selbsthilfe	63
Quo vadimus?	64
Unsere geleiteten Gruppen	66

Impressum

Selbsthilfe Magazin
Herausgegeben von:

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

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

Redaktion: Christiana Grümayer, Thomas Kuhn,
Liane von Salzen, Jacqueline Ulrich,
Andrea Käppeli, Boris Treyer (Leitung)

Titelblatt: Foto Christiana Grümayer
Zentrum Selbsthilfe: Francisca Schiess,
Boris Treyer

Abbildungen: Besitz des Zentrums Selbsthilfe

Grafik und Produktion: Multiplikator AG
Druckvorstufe/Druck: Steudler Press AG

Preis: CHF 5.–, erscheint jährlich

Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch:

- Begegnungszentrum Cura, Basel
- BKB Basler Kantonalbank, Basel
- IWB Industrielle Werke Basel
- Kantonsspital Baselland
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- PBL Psychiatrie Baselland, Liestal
- Spitex Basel
- Steudler Press AG, Basel
- Universitätsspital Basel
- UPK Universitäre Psychiatrische Kliniken, Basel
- Weleda AG, Arlesheim
- Werner Näf, Schreinerei

Nach Rom!

Liebe Leserin, lieber Leser

«Quo vadis?» – Eine Frage, die sich bereits die Römer gestellt haben. Ja, wohin des Weges? Darüber sinnieren wir gerade in der heutigen Zeit verstärkt, angesichts einer Welt, die zugleich global und unübersichtlich geworden ist:

Was bewegt uns derzeit, als Individuen? Wohin soll sich die Gesellschaft bewegen? Wie reagiert die Umwelt auf unsere Einflüsse? Brandaktuelle Fragen, soviel ist gewiss.

Kein Wunder, dass wir auch in der Redaktionsgruppe, bestehend aus fünf Teilnehmenden an der Selbsthilfe, auf diese Fragestellungen gestossen sind, beim Brainstorming zu einem passenden Thema fürs neue Selbsthilfe Magazin, das Sie in Händen halten.

«Bewegung», «Interaktion», «Übersicht und Weitblick» zeigten sich etwa als Begriffe auf den Flipcharts. Und plötzlich stand da, wie von selbst geschrieben: «quo vadis?» Unser (aller) Thema! Entsprechend gross war die Freude (siehe nebenstehendes Foto...). In einem zweiten Schritt galt es dann, diese offene Frage etwas enger zu fassen, das heisst auf unser Wirkungsfeld, die Selbsthilfe, zu beziehen:

Wohin des Weges, als Verein «Zentrum Selbsthilfe»? In welche gesellschaftlichen Richtungen entwickelt sich die Selbsthilfe? Und welche persönlichen Schritte gehen die Teilnehmenden?

Ein bunter Strauss an Fragen. Antworten aller Couleur finden Sie, liebe Leserin und lieber Leser, in den folgenden Beiträgen, welche die Mitglieder der Redaktionsgruppe in freiwilliger Arbeit geschrieben und gestaltet haben.

Und plötzlich mag sich – auch bei Ihnen? – dank der Lektüre dieses Selbsthilfe Magazins das Gefühl einstellen, dass schlussendlich, zumindest in der Selbsthilfe, doch alle Wege nach Rom führen, im Sinne der Selbststärkung. Womit sich die (be)drängende Frage nach dem «quo vadis?» wieder relativiert. Denn zählt zuletzt nicht einfach «das Wunder des Augenblickes»?!

Boris Treyer



Die Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins, von links nach rechts: Liane von Salzen, Christiana Grümayer, Boris Treyer, Andrea Käppeli, Jacqueline Ulrich und Thomas Kuhn.

Von der Blume zum Blumenstrauss

**Die Liste ist lang, die Erfahrungen sind reich:
Jacqueline Ulrich blickt auf 20 Jahre Selbsthilfe zurück –
und teilt hier Ihre «Aha-Tipps».**

*Text: Jacqueline Ulrich
Bild: Bianca Vollmer*

- **Man gehe in eine Selbsthilfegruppe und nehme alles auf, was hilft.**
- **Dann gehe man leichtfüssig nach Hause und speichere das Nützliche, nach und nach.**
- **Alles wirkt erleichternd, entlastend und macht Freude.**
- **Mein Aha-Tipp, meine Empfehlung und meine Selbsterfahrung.**

In einer Selbsthilfegruppe ist das gegenseitige Verständnis gross. Man darf so sein, wie man sich gerade fühlt. Da ich mich eher zurückziehe, tut es mir gut, unter Menschen zu sein.

Heute bin ich stolzes Mitglied des Vereins Zentrum Selbsthilfe. Erst als ich aus dem «Gröbsten» war, habe ich realisiert, wie wertvoll die Selbsthilfe für mich ist: Viele Menschen erhalten hier immer wieder den Anschluss an Menschen, den Anschluss an das Jetzt, erlangen neue Kraft und frischen Mut.

Meine vielen guten Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe wollte ich nicht für mich behalten, sondern weiter geben. Sonst wäre ich doch geplatzt.

Haben Sie gemerkt, dass mir das Zentrum Selbsthilfe auch heute noch sehr wichtig ist? Ja, in all den Jahren habe ich in die Vielfältigkeit der Vereinsarbeit sehen und aktiv miterleben können:

Nach und nach wurde ich angefragt, an verschiedenen Anlässen meine Erfahrung

in der Selbsthilfe weiter zu geben. Dies tat ich mit grosser Freude an folgenden Veranstaltungen:

- Besuchsdienst und Tageszentrum der Stiftung Rheinleben.
- Schulung Studierender Gesundheit HF.
- IG Avanti – Aufbruch zur Mitbestimmung.

In der Selbsthilfe habe ich im Jahr 1999 mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe angefangen. Damals war ich Mitglied des Vereins Equilibrium für Menschen mit Depressionen.

Vierzehntäglich fanden die Treffen statt. Leider wurde es für mich immer schwerer, diese Gruppe zu tragen; ich wurde mit Dingen konfrontiert, die ich selber nicht klären konnte. Das damalige «Hinterhaus» – heute das Zentrum Selbsthilfe – lud dann die Mitglieder von Selbsthilfegruppen zu einem Erfahrungsaustausch ein. Das Treffen war sehr interessant und hilfreich. Es wurde uns jegliche Unterstützung zugesichert. Das gab uns wieder einen Schub zum Weitermachen.

Somit war ich mit dem Zentrum Selbsthilfe vernetzt. Gemeinsam mit den Apotheken in Basel starteten wir eine Aktion: Mitglieder von Selbsthilfegruppen bespraysen Schuhe in allen Farben, welche dann, mit Flyern zum Angebot der Selbsthilfe versehen, in die Schaufenster der Apotheken kamen. Vom Bergschuh bis zum Schläppli haben wir auf dem Dach des «Hinterhaus» alle möglichen Schuhe farbig besprays. Da war eine fröhliche Runde am Werk! Ja, das

hat Spass gemacht; schlussendlich sahen auch wir mehrfarbig aus...

Nach längerer Pause wagte ich dann den Einstieg in die geleitete Gruppe Rollenspiel, welche noch heute im Angebot des Zentrums Selbsthilfe steht. Von da an ging es stetig bergauf. Schon bald fühlte ich mich sehr wohl mit diesem Angebot.

So konnte ich wieder an verschiedenen Anlässen teilnehmen, um meine Erfahrungen in der Selbsthilfe weiter zu geben. So zum Beispiel im sogenannten Klinikteam. Gemeinsam mit einem Berater vom Zentrum Selbsthilfe besuchen wir hier die Klinik Sonnenhalde und die Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK), mit dem Thema: «Wie bin ich in die Selbsthilfegruppe gekommen? Und was waren meine Erfahrungen?» Anschliessend stehen wir jeweils für Fragen zu Verfügung. Man spürt schon, dass ein Interesse da ist, die Patientinnen und Patienten es spannend finden, dass wir als psychisch beeinträchtigte Menschen von unseren Erfahrungen erzählen.

Ein weiterer grosser Anlass war die Tagung «Eins und eins gleich drei – wie Selbsthilfe und Fachhilfe zusammenarbeiten». Diese fand in der Mission 21 statt, mit Podiumsgesprächen, an denen ich ebenfalls teilnehmen konnte.

In der Basellandschaftlichen Zeitung, Ausgabe Nr. 2, 2008, gab es zudem ein Inter-



view über das Magazin. «Erfahrung einer IV-Bezügerin, IV-Revision 2006», so lautete schliesslich der Titel meines Beitrages in der Ärztezeitung «Synapse».

So bereite ich mich auf jeden Anlass neu vor. Um die Selbsthilfegruppen und all die Blumen, welche rundherum wachsen, schmackhaft zu machen.

Und, Moment, Moment, ich bin noch nicht fertig. Das Beste kommt zum Schluss: Im Jahr 2007 kam das «Selbsthilfe Magazin»

zur Welt. Seither gehöre ich zum Redaktionsteam, bestehend aus Teilnehmenden an der Selbsthilfe, welche das Magazin von A – Z mit eigenen Texten und Bildern beliefern. Wir alle haben Freude am Schreiben und Gestalten. Gemeinsam wird nach einem Thema gesucht. Und schon rast der Kugelschreiber über das Papier, fliegen die Finger über die Tasten. Der Weg zum «pfannenfertigen» Text ist spannend. Ja, das macht auch Spass!

Es geht mir zurzeit soweit gut, trotzdem nehme ich weiter an der Gruppe Rollenspiel teil – und überlege mir, noch in eine andere Selbsthilfegruppe schnuppern zu gehen.

Ich habe das Wachsen des Zentrums Selbsthilfe über 20 (der insgesamt 39) Jahre miterleben dürfen – gewaltig! Aus der Blume «Hinterhuus» ist der Blumenstrauß «Zentrum Selbsthilfe» gewachsen.

Sisyphos am Rheinufer

**Die Abfallberge türmen sich –
«der Ausdruck unserer <To Go>-Gesellschaft»,
so Andrea Giovanni Käppeli. Als freiwilligem Helfer begegnet
ihm jedenfalls so Einiges...**

Text und Fotos: Andrea Giovanni Käppeli

Littering ist ein Phänomen, das uns tagtäglich begegnet. Es ist so normal geworden, dass wir oft nicht mehr wahrnehmen, wenn irgendwo Abfall rumliegt. Doch im Sommer, wenn es wieder alle nach draussen zieht und die lauen Nächte zu Parties unter dem Sternenhimmel einladen, dann wird es offensichtlich, dass man einen schönen Platz ohne Abfall richtiggehend

wundere ich mich immer wieder, was da alles liegen bleibt. Das gibt Einblicke in Menschen, die sich möglichst billig, aber hocheffizient «abschiessen», um möglichst schnell besoffen zu sein. Sie hinterlassen billigsten Junkfood, billigste Energydrinks, billigsten Wodka in ein oder zwei Liter Flaschen, Kopfschmerztabletten und Tampons, deren tatsächlichen Einsatz ich hier



Energy-Drinks nur ein Schluck, von Bier nur ein Drittel getrunken. Auch die Lebensmittel werden selten aufgegessen. Offenbar leben wir in einem riesigen Überfluss, den wir mit den Hinterlassenschaften zur Schau stellen.



suchen muss. Wer im Rhein baden will, muss festes Schuhwerk anziehen, um nicht ernsthafte Verletzungen von Scherben, Kronkorken oder aufgerissenen Blechdosen in Kauf zu nehmen.

Auf den ersten Blick habe ich völliges Unverständnis, dem liegengelassenen Abfall gegenüber. Denn meist liegen genügend Säcke und Taschen herum, um den Müll in die nahegelegenen Tonnen zu werfen. Seit ich am Rheinufer selber angefangen habe, regelmässig Abfall zu sammeln,

ungerne erläutern möchte. Neuerdings gesellen sich Grosspackungen von Lachgas dazu, das den Suff weiter beschleunigt und einen völlig wegtreten lässt.

Üblicherweise bleiben Grosspackungen von billigem Bier und Junkfood-Verpackungen übrig. Aber es bleiben auch sehr teure Spezial-Biere, Weine, Champagner und Cocktails liegen. Was dabei auffällt: Ich muss jede Flasche, jede Dose zuerst ausleeren, bevor ich sie in den Abfallsack stecken kann. Im Durchschnitt wird von

Natürlich gibt es Organisationen, die versuchen, gegen das Littering anzugehen. Doch mit «Aufklärungskampagnen», die erklären wie man sich verhalten sollte, wird offenbar eher wenig erreicht. Die «Geht-mich-nichts-an-Generation» reagiert eh nicht auf erhobene Zeigefinger. Was fehlt, sind Vorbilder, die zeigen, wie es geht.

Ja, das Leben hat sich in den letzten 40 Jahren, seitdem ich selber am Rheinufer gefestet habe, radikal verändert. An jeder Ecke gibt es «To Go», in viel Alu, Plastik



PS:

Nicht immer alleine. Ab und zu helfen mir Mitarbeiter der Stadtreinigung. In ihrer Freizeit!

Wenn das nicht Engagement und Liebe zum Job ist!

An dieser Stelle möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadtreinigung ein riesiges Dankeschön aussprechen. Sie machen täglich einen riesigen Job, eine wahre Sisyphos-Arbeit.

und Karton verpackt. Die Gesellschaft scheint nicht mehr gewillt zu sein, zivilisiert zu essen. Alles muss schnell gehen, im Gehen oder irgendwo draussen. Da scheint selbst die Zeit zu fehlen, die Verpackungen wieder zurück in die mitgebrachte Tasche zu stecken und im Vorbeigehen in den nächsten Container zu werfen. Nein, die Tasche bleibt gleich auch liegen.

Ich höre immer wieder den Vorwurf, dass die «Randständigen» diesen Dreck machen. Ja, es gibt wenige Ecken, wo sich auch «Randständige» aufhalten und Dreck hinterlassen. Die sind aber eher Ausnahmen. Sie haben vermutlich auch nicht das Geld, um solche Übermengen zu kaufen, nur um sie, oft ungeöffnet, liegen zu lassen. Randständige sind eine Ausrede für das eigene Versagen, oder um das schlechte Gewissen zu beruhigen.

Wohin führt uns das? Welche Lösungen gibt es dazu? Helfen drakonische Steuern auf Verpackungsmaterial, damit weniger davon verkauft und dann liegen bleibt? Belehrungen und Strafen halfen bisher nichts. Denn für Littering gäbe es Bussen:

eine Zigarettenkippe wegwerfen, kostet 80 Franken. Doch selbst unser oberster Polizist schnippt seine Kippe ins Rheinbord, wie ich mit grossen Augen bestaunen durfte. Es fehlt offensichtlich an Vorbildern. Offenbar lernt heute niemand mehr Anstand oder logisches Denken. Ich höre oft: «Die kommen es ja holen, dafür bezahle ich schliesslich Steuern.» Himmel!



Willst Du Steuern sparen? Dann nimm Deinen Mist wieder mit!

So drehe ich weiter alleine meine Runden an den Wochenenden und staune, was ich da alles einsammle.

Vom Vergnügen, im Wald zu wandern

...in Erinnerung an meine Mutter

Text und Fotos: Christiana Grümayer

Ich bin im Krieg geboren. Meine Mutter, Kriegerwitwe, arbeitete 50 Stunden die Woche, verdiente wenig und sorgte für uns zwei Kinder. Noch gab's keine Waschmaschine, kein Warmwasser, keine Zentralheizung, keinen Lift. Kohlen lagerten im Keller. Wir wohnten im dritten Stock. Alle unsere Kleider nähte unsere Mutter selbst, für Kleider von der Stange gab's kein Geld.

Ein enormes Arbeitspensum.
Enorme Einsamkeit.

Trost, Entspannung, Kraft und Energie schöpfte Mutter aus der Natur. An einem Fensterrahmen hatte sie ein Vogelhäuschen montiert, und Jahr und Tag kamen Buntspecht, Grünfinken und Meisen. Im Sommer durchstreiften Meisen unsere ganze Wohnung. Der Specht holte sich Schmalz aus dem Häuschen. Sein Trommeln war weithin zu hören.

Am Sonntag aber fuhren wir mit der U-Bahn zum Wienerwald. Schwer bepackt, mit Proviant und einer grossen Decke, wanderten wir zu einer Wiese. Dort verbrachten wir Stunden. Meine Mutter sang. Sie sang wunderschön. Sie sang, und ich zeichnete. Zeichnete das Gras, Sträucher und Bäume.

Damals waren die Wiesen zauberhaft, mit einer Fülle bunter Blumen, deren Namen ich nicht nennen kann. Die Luft war erfüllt vom Summen der Insekten. Im Spätsommer wurden die Heuschrecken ein wenig lästig: sie wurden immer zahlreicher, krabbelten auf mir und der Decke herum, knabberten an meiner Haut.

Am Rand der Wiese blühten und leuchteten Beerengesträuch und Heckenrosen. Wenn die Zeit gekommen war, sammelten wir Himbeeren, Brombeeren, Dirndl (= Kornelkirschen) und Haselnüsse. Das erfüllte mich mit Freude.

Meine Mutter hatte grossen Respekt vor der Natur. Sobald wir deren Schätze gesammelt hatten, nahm sie mich bei der Hand, und wir bedankten uns bei dem «Waldgeist».

Manchmal ging ich allein mit meinem Grossvater. Er war von bäuerlicher, robusterer Natur. Da wurde stramm gewandert. Und gesammelt. Mit Grossvater entdeckte ich Hänge, die bedeckt waren mit Erdbeeren, dunkelroten Erdbeeren, klein, duftend und aromatisch. Über ihnen aber die nimmermüden Insekten. Das war ein Schillern und Schimmern, ein Brummen und Summen.

Pures Glück.

Die Liebe zur Natur ist mir geblieben. Ich war noch sehr jung, als ich nach Basel kam, um hier zu leben und zu arbeiten. Bald schon erkundete ich die Wälder rings um Basel und machte es mir zur Gewohnheit, sonntags wandern zu gehen. Der Wald schenkte mir Stille, wenn ich gestresst war vom Lärm der Stadt; die Bewegung schenkte mir frische Energie.

Ja, die Liebe zur Natur hat mir meine Mutter mitgegeben. Es berührt mich, wenn ich Dirndl sehe – sie sind selten in und um Basel. Und es berührt mich, wenn Meisen zu mir auf den Balkon kommen.

Seit längerer Zeit bin ich, aus verschiedenen Gründen, kaum mehr richtig gewandert. War mit dem Velo unterwegs. Oder mit der Kamera. Habe Baumrinden durch die Linse betrachtet. Ich liebe die Bäume. Ich staune immer wieder, ob ihrer Grösse, ihrer Mächtigkeit, aber auch ob ihrer Grazie. Nun wird es Zeit, wieder mal so richtig frei und frisch draufloszuwandern: Einen ganzen Tag lang staunen, einen ganzen Tag lang Kraft schöpfen.

Und des Abends wohligh-müde ins Bett sinken.



Der Schatten von Jesus

Kurzgeschichte: Juraj Jascur
Fotomontage: Andrea Käppeli

Das Licht endet dort, wo die Dunkelheit beginnt. Ich muss es ja wissen, denn ich bin ein Kind der Dunkelheit. Davon bin ich überzeugt!

Als ich zum ersten Mal mit meinen eigenen Dämonen konfrontiert wurde, befand ich mich in einer Kirche. Ich war gerade mal fünf Jahre alt und lauschte zum ersten Mal den Worten des Predigers.

Ich war schon oft hier gewesen. Meine Eltern, beide frei-evangelische Christen, schleppten mich jeden Sonntag hierher, um mich Gott näher zu bringen. Ständig hörte ich nur Worte wie Liebe zu Jesus, Nächstenliebe und nochmals Liebe. Es interessierte mich nie.

Doch an diesem einen Tag interessierten mich die Worte des Mannes, der von sich behauptete, die Bibel zu kennen. Er sprach von den Leiden des Heilands. Er beschrieb seine körperlichen, seelischen und geistigen Leiden auf eine so eindrucksvolle Weise, dass ich wie gebannt zuhörte.

Ich schloss meine Augen, um seine Stimme besser hören zu können. Auf diese Weise fiel es mir leichter, Bilder in mir aufleben zu lassen. Bei jedem Wort entstanden Bilder in meinem Kopf. Ich sah den nackten Körper vor mir, wie er blutete. Das hübsche Gesicht verzerrte sich zu einer Fratze des Schmerzens, des Leids und der Leere.

Die Worte des Predigers wurden stärker und stärker. Ich atmete ein und aus, ohne mir dessen bewusst zu sein. Bald schon war ich mittendrin. Ich hatte das Gefühl, den nackten Körper vor mir zu haben, zu spüren und seinen Angstschweiss riechen zu können.

Ich begleitete Jesus auf seinem Weg des Leidens. Wie ein unsichtbarer Schatten beobachtete ich seinen nackten Körper, der den Schlägen seiner Peiniger ausgesetzt

war. Ich wich nicht von seiner Seite, bis er gekreuzigt wurde. Dann erwachte ich aus meinem tranceähnlichen Zustand. Ich war erregt.

Ich brauchte viele Jahre, um zu erkennen, dass dieses Erlebnis ein Zeichen meiner wahren Herkunft war. Denn meine Bestimmung war, mich in der Dunkelheit zu verkriechen. Das war mir damals noch nicht klar. Doch ich spürte es von ganzem Herzen.

Seit ich existiere, sabotiere ich die Liebe zu mir selbst. Ich habe es geschafft, dass mich meine Eltern seit meinem dritten Lebensjahr verabscheuen. Allein der Anblick meines Körpers widert sie an.

Ich konnte es schon damals in ihren Augen erkennen. Doch ich war zu fest Kind, um das einfach so hinnehmen zu können. Ich startete einige verzweifelnde Versuche, mich meinen Eltern zu nähern. Entweder schmiegte ich mich meiner Mutter an oder stellte meinem Vater einige kluge Fragen.

Meine Mutter reagierte stets angemessen auf meine Annäherungsversuche. Sie umarmte oder küsste mich. Mein Vater beantwortete all meine Fragen immer sehr korrekt und geduldig. Doch bei allem, was meine Eltern taten oder sagten, schwang immer noch etwas mit, das ich erst viel später zu deuten wusste, nämlich abgrundtiefer Hass.

Seit meinem spirituellen Erlebnis in der Kirche hatte ich mich meinen Eltern auf keine Art und Weise genähert. Im Gegenteil, ich mied sie wie die Pest. Solange ich noch bei ihnen zu Hause wohnte, liess es sich nicht vermeiden, dass ich ihre Nähe zu ertragen hatte.

Statt mich mit ihnen zu streiten oder unnötigerweise gegen ihre Regeln zu rebellieren, zog ich mich lieber zurück und ging meinen eigenen Weg.

Ich bin jetzt neunundachtzig Jahre alt und erfreue mich noch bester Gesundheit. Doch ich mache nicht den Fehler, mich der Illusion hinzugeben, dass ich unsterblich wäre. Früher oder später wird mein irdisches Dasein sein Ende finden. Ich habe keine Angst vor dem Tod. Nur weil mich die Dunkelheit erwartet, soll ich mich vor dem Tod fürchten?

Immerhin gehöre ich zu den seltenen Exemplaren von Menschen, die sich für eine Seite entschieden haben. Das kann man wirklich nur von den wenigsten behaupten.

Die meisten befinden sich im Zwiespalt. Hin und hergerissen zwischen der Geber- und Nehmerrolle jagen sie dem ewigen Glück hinterher.

Glück stellt in meinen Augen nichts Weiteres dar, als wie ein Geber geehrt zu werden, um bedingungslos nehmen zu können. Doch das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Entweder nimmt man, oder man gibt. Die Konsequenzen für sein Verhalten wird man so oder so tragen müssen.

Jesus war ein Geber. Er schenkte Liebe und opferte seinen Leib. Kurz vor seinem Tod war er sich gewiss, dass das Licht auf ihn wartete. Bei mir ist es gerade umgekehrt. Ich empfangen Hass und beschütze meinen Leib. Auf mich wartet die Dunkelheit.

Doch bevor ich sterbe, werde ich mich an mein Leben erinnern.

Juraj Jascur, geboren am 19. Mai 1970, lebt als freiberuflicher Schriftsteller in Basel. Seit der Kindheit befasst er sich schriftstellerisch mit Gedankenexperimenten, autobiographischen sowie sachbezogenen Essays, Novellen, Thriller-, Fantasy- und Science Fiction-Romanen. Zudem ist er Familienvater und engagiert sich in der Selbsthilfe.
Siehe auch www.viavia.ch/jascur



Vom Wunder des Augenblickes

Text und Gedicht: Liane von Salzen

Foto Speckstein: Andrea Käppeli

Bild: Beatrice Hasenböhler

Ein Ausspruch des Dalai Lama ist folgender: «Es gibt nur zwei Tage, an denen man so gar nichts tun kann. Der eine heisst gestern, der andere heisst morgen. Also ist heute der richtige Tag, um zu lieben, zu glauben, zu handeln und vor allem zu leben.»

Eine andere Weisheit sagt: «Die Vergangenheit fruchtbar machen und die Zukunft vorbereiten, das ist Gegenwart.» Den Autor dieser Feststellung konnte ich leider nicht herausfinden. Aber man muss ja nicht immer wissen, auf wessen Mist Worte gewachsen sind.

Was ich verstanden habe

Jedenfalls finde ich diese Aussagen sinnvoll und wichtig. Es geht mir darum, heraus zu arbeiten, dass das Leben in der Gegenwart, im Augenblick, das einzige ist, was uns zur Verfügung steht.

Schauen wir auf unser Leben zurück, so sehen wir viele gute Momente, andererseits manchmal auch grosse Traurigkeit. Das Leben ist nicht immer rosarot und voller genussvoller Augenblicke. Die Traurigkeit ist eine Dimension, die mir persönlich sehr bekannt ist. Aber ich möchte mich da nicht in Einzelheiten ergehen, das habe ich bereits in anderen Berichten getan.

Wenn ich dann den Satz lese: «Vergangenheit fruchtbar machen und die Zukunft vorbereiten, das ist Gegenwart», dann geht mir das Herz auf und über. Ich habe in meinem Leben verstanden, dass Fehler dazu da sind, um aus ihnen zu lernen. Und ich habe meine Lektionen wahrhaftig

gelernt. Es geht zum Beispiel darum, sich aus freiem Willen vom Leben verabschieden zu wollen. Heute bin ich sehr dankbar, dass es nicht so gekommen ist, wie ich das geplant hatte. Ich weiss sehr wohl, was es bedeutet, das Wunder des Augenblicks zu geniessen – und dies in vollen Zügen.

Ich habe also aus der Vergangenheit gelernt, sie wirklich fruchtbar gemacht. Ich schaue manchmal in die Zukunft und überlege mir, was sie mir noch bringen mag. Und genau dies ist das Wunder des Augenblicks. Ich will ja nicht unbedingt sagen, dass man nicht in die Vergangenheit schauen soll. Selbst bei mir hat es viele sehr schöne Zeiten gegeben. Und es wird immer deutlicher, dass bei mir ein Wunder

geschehen ist. Denn ich habe überlebt. Und dies weiss ich sehr zu schätzen. Wem das wohl genauso gehen mag?

Wie ich daraus gelernt habe

Der Augenblick ist der Moment, in dem geliebt, gehandelt und gelebt wird. Das können ganz wunderbare Augenblicke sein. Diese muss man einfach geniessen – und man muss immer wissen, dass es wirklich nur ein winziger Moment ist, der im selben Augenblick schon wieder verfliegen ist. Das soll aber nicht bedeuten, dass dies etwas Negatives ist. Ich meine eben, dass es im Gegenteil eine grosse Herausforderung ist, den winzig kleinen Moment zu geniessen, wahrzunehmen und voll auszuschnöpfen.





Wissen gilt

*DU hast es so bestimmt,
ICH habe nachgegeben,
und wir beide WISSEN
schon unendlich lange –
wie lange wohl schon –
WAS ES GILT
zu tun, zu geben, zu nehmen.*

*Ich bin ausgetrocknet,
verhungert
alt
eckig und kantig
UND auch wieder
weich
wie Ton – zum Modellieren
zum Anfühlen.
Damit etwas SCHÖNES tun!*

Sicher ist es wichtig, in die Vergangenheit zu blicken, um zu sehen, was gut gelaufen ist und was weniger gut oder sogar sehr schlecht. Wie schon gesagt, wir lernen aus der Vergangenheit, um in der Zukunft die alten Fehler nicht zu wiederholen. Für mich ist es inzwischen aber unabdingbar unwichtig, dauernd an den alten Dingen zu hängen. Es bringt überhaupt nichts, sich in seinem Elend, das einmal war, zu suhlen. Das könnte mich vielleicht nur wieder kaputt machen. Selbst mit meiner Psychiaterin hänge ich nicht in der Vergangenheit, sondern bleibe ich im Jetzt. Wir besprechen immer nur, was ich in den vergangenen zwei Wochen erlebt habe. Das könnte manch einer vielleicht kritisieren, weil die Menschen oft denken, dass in einer Psychotherapie immer nur in die Vergangenheit geschaut werden müsse. Falsch gedacht! Auch das zählt für mich zum Wunder des Augenblicks.

Was zu tun bleibt

Heute habe ich mir angewöhnt, nur noch an die vergangenen schönen Momente zu denken, das, was negativ war, blende ich bevorzugt aus. Das bringt mich nicht weiter. Vielmehr könnte es sogar meine derzeitige positive Entwicklung negativ beeinflussen. Das muss ich unbedingt vermeiden. Ich möchte einfach nur noch, dass es mir gut geht, dass mich das Negative aus der Vergangenheit nicht in meinem heutigen guten Leben einschränkt. Ist dies zu viel verlangt?

Und genau dazu passt das letzte Zitat (unbekannten Ursprungs): «Wer die Gegenwart nicht genießt, wird in Zukunft eine unschöne Vergangenheit haben.» Stimmt doch, oder etwa nicht!?

Was aber mache ich, wenn ich Probleme habe? Ja, da habe ich für mich ein Patentrezept gefunden: Ich schreibe Geschichten oder Gedichte. Das hilft mir sehr, die Situationen, die mich belasten könnten, aufzuarbeiten. Da kann ich beim Schreiben meinen Gedanken freien Lauf lassen – und so wieder einen gewissen Abstand zu den Problemen bekommen. Da komme ich in den (Schreib-)Fluss. Und wenn die Geschichte dann fertig ist, geht es mir wieder besser. Und das soll auch so bleiben!

«Und das war's dann schon...»

Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung fühlen sich oft zu wenig beachtet. Thomas Kuhn berichtet aus eigener Erfahrung.

Text: Thomas Kuhn

Fotos: Andrea Käppeli, Idee: Jacqueline Ulrich

Meine im August 2019 verstorbene Frau war an Schizophrenie erkrankt. Als Angehöriger fühlte ich mich, auch von der Klinik, zu wenig beachtet. Dort wurde der Fokus vor allem auf den Patienten oder in meinem Fall auf die Patientin gerichtet. Als meine Frau am 1. April 2002 in die Klinik eintrat, umsorgten die Ärztinnen und Ärzte nur sie – ich konnte wieder

heimgehen, man wollte mich damals beim Eintrittsgespräch nicht dabei haben.

Ich stand mit meinen zwei kleinen Kindern da, und kein Mensch konnte mir sagen, wie mein Leben weiter gehen sollte. Ich arbeitete zu 100 Prozent, und meine Kinder waren noch nicht einmal im Kindergartenalter. An der Rezeption der

Klinik teilte man mir lediglich mit, ich solle mich doch in meiner Gemeinde melden. Zum Glück hatte ich damals noch meine Eltern, die meine Kinder wenigstens für eine Zeit lang aufnehmen konnten. Doch auf die Länge war das keine Lösung. Durch eine Bekannte erhielt ich eine Adresse einer Organisation, die Familien vermittelten, welche Kinder für



längere Zeit aufnehmen. So waren meine Kinder unter der Woche in einer Familie in Nuglar, am Wochenende konnte ich sie zu mir nach Hause nehmen. Nach zwei Monaten kam meine Frau wieder nach Hause und wir konnten eine andere Lösung finden, denn meine Frau musste anschliessend in die Tagesklinik Münchenstein und wir mussten einen Platz für unsere Kinder suchen. Wir fanden ein Tagesheim ganz in unserer Nähe, wo ich die Kinder am Morgen brachte und sie abends wieder abholte.

Die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen fristen ein Mauerblümchendasein.

Das bewog mich im November 2005, einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe beizutreten. Diese war der damaligen Stiftung Melchior (heute Stiftung Rheinleben) angeschlossen. Dort empfahl man mir, die Kinder einer Kunsttherapeutin anzuvertrauen, die ebenfalls zur Stiftung Melchior gehörte. Zu dieser Frau gingen sie zehn Jahre und ich bin heute noch dankbar, dass sie diese Bezugsperson hatten.

Im Jahre 2018 hatte ich die Gelegenheit, im Radio Loco-motivo mitzumachen. Dies ist ein Radio für Behinderte und Nichtbehinderte. Wir wollten diese Sen-

dung, zum Thema Ohnmacht, dialogisch gestalten, das heisst mit einem Betroffenen (Erfahrenen), einem Angehörigen und einer Fachperson, der Leiterin obiger Tagesklinik Münchenstein. Am 8. März 2018 fand diese Sendung live statt. Es war noch spannend, denn bei einer Live-Sendung weiss man genau, dass wenn man ins Mikrofon spricht, in diesem Augenblick Menschen irgendwo an einem Radio sitzen und gespannt zuhören.

Meine Frau kannte natürlich diese Leiterin, da sie ja in der Tagesklinik Münchenstein war. Bei einem Besuch bei ihr vereinbarten wir, dass wir das nächste Mal zusammen einen Auftritt beim Radio oder Fernsehen machen würden. Im September 2018 konnten wir dann an der Sendung «G-sund» von Telebasel mitwirken. Das Thema war: «Krankheit als Chance.» Bei der Vorbesprechung machte ich geltend, dass die Krankheit meiner Frau auch für mich eine Chance sei. Der zuständige Regisseur fand das wichtig – ich solle dies auch in dieser Sendung sagen.

Am 24. September 2018 kam das Fernseh-team zu uns nach Hause und machte ein Interview mit meiner Frau in unserem Garten. Auch ich wurde interviewt und ich erzählte, dass ich durch die Krankheit meiner Frau in einer Angehörigen-Selbst-

hilfegruppe, im Dialog und in der Redaktionsgruppe des Selbsthilfe Magazins bin und dadurch sehr viele interessante Menschen kennengelernt habe, die heute zum Teil meine Freunde sind.

Die Sendung wurde ausgestrahlt und man sah das Interview mit meiner Frau. Und das war's dann schon. Das Interview mit mir wurde gestrichen.

Da sieht man wieder einmal, wie wir Angehörigen wahrgenommen werden...

...umso erfreulicher ist es nun, dass in Basel-Stadt seit dem Jahr 2018 die «Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen» besteht, getragen von der Stiftung Rheinleben. Das nachfolgende Interview mit deren Leiterin, Diana Michaelis, zeigt auf, dass der Bedarf nach Beratung seitens der Angehörigen tatsächlich beachtlich ist.



«Alle Angehörigen haben bisher jeden Termin wahrgenommen!»

Diana Michaelis, Leiterin der «Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen», berichtet vom gelungenen Start des 2018 eröffneten Beratungs-Angebots.

Interview: Thomas Kuhn

Wie kam es dazu, dass die «Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen» gegründet worden ist?

Jahrelang war von Seiten der Angehörigen eine Anlaufstelle in Basel-Stadt gewünscht worden. 2014 verfasste die Psychiatriekommission Basel-Stadt bereits einen Umsetzungsvorschlag für eine Angehörigenberatung. Diese konnte aufgrund fehlender Finanzierung nicht umgesetzt werden.

Studien der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik zeigen aber, dass Kinder aus Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil nur zu 1/3 gesund aus der Kindheit kommen; 1/3 braucht phasenweise psychiatrische Unterstützung und 1/3 erkrankt derart, dass sie ebenfalls IV aus psychischen Gründen beziehen müssen.

So konnte 2017, infolge einer Kooperation von Erziehungs- und Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, die Finanzierung einer 40 Prozent-Stelle für eine Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen gesichert werden.

Am 21. Oktober 2018 war dann der offizielle Start der Anlaufstelle anlässlich der «Aktionstage psychische Gesundheit».

Von den schweizweit 18 bestehenden Anlaufstellen ist diejenige in Basel-Stadt die Einzige, welche nicht direkt der Psychiatrie, sondern an die «Stiftung Rhein-

leben» (www.rheinleben.ch) angeschlossen ist, einer psychosozialen Institution in Basel für psychisch erkrankte Menschen.

Wie läuft die Stelle jetzt?

Die Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen ist bisher sehr gut angelaufen. Beim ersten Reporting mit den Auftraggebern im Februar 2019 zeigten die statistischen Zahlen so hohe Werte, dass die Stelle rückwirkend auf Januar 2019 um 20 Prozent (jeweils 10 Stellenprozente von beiden Departementen) erhöht worden ist.

Mit neu 60 Stellenprozenten kann ich Beratungen für erwachsene Angehörige, Kinder und Jugendliche wie auch die Angehörigen-Selbsthilfgruppenarbeit, Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit

besser bewältigen. Ziel ist, dass die Anlaufstelle allen Betroffenen, Fachpersonen und Institutionen im Kanton Basel-Stadt bekannt ist.

Was macht Dir besonders Freude an der Stelle? Und wo bestehen Herausforderungen?

Es freut mich sehr zu sehen, dass vielen Menschen, die jahrelang einer hohen Belastung durch ihr erkranktes Familienmitglied ausgesetzt waren, durch Gespräche und weiterführende Angebote nachhaltig Entlastung gebracht werden kann. Alle Angehörigen haben bisher jeden Termin wahrgenommen, nie einen abgesagt! Ja, es ist sehr zufriedenstellend, wenn ich

die Angehörigen in den Mittelpunkt meiner Beratung stellen und ihnen so Hilfe und Unterstützung bieten kann.

Da ich während der Pilotphase bis Ende 2021 jeweils nur drei Gespräche für Angehörige und Kinder anbieten kann, verweise ich auf andere, längerfristige Angebote in der Region. Im Erwachsenenbereich gibt es eine ausreichende Auswahl hierzu.

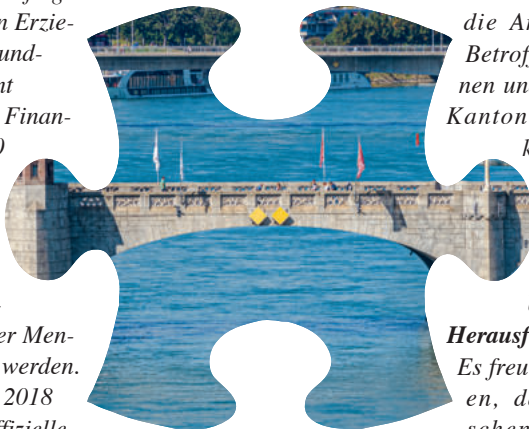
Im Kinderbereich bestehen jedoch weniger Angebote, teils erst noch mit langen Wartezeiten. Ich bin mit den Auftraggebern daran, diese Lücken aufzuzeigen – hoffentlich kann möglichst bald etwas daran geändert werden. Denn das ist sehr unbefriedigend für mich und vor allem für die Familien.

Wie könnten sich die Angehörigen-Selbsthilfgruppen weiterentwickeln?

Da die neun bestehenden Angehörigen-Selbsthilfgruppen bei den Beratungen immer auf grosses Interesse stossen, werden mit der Zeit wohl mehr solche Selbsthilfgruppen gegründet werden – in Zusammenarbeit mit dem «Zentrum Selbsthilfe», welches die Starthilfe dazu leistet.

Zudem bin ich für Vernetzungsanlässe und öffentliche Auftritte immer wieder auf Angehörige angewiesen, denn diese können als Betroffene die Themen der Anlaufstelle viel anschaulicher präsentieren als ich. Nicht zuletzt werde ich Lobbyarbeit für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen machen. Bedürfnisse, Wünsche und Probleme der Angehörigen nehme ich dafür gerne aus den regelmässigen GruppenbegleiterInnen-Treffen der Angehörigen-Selbsthilfgruppen entgegen.

Im Frühjahr 2019 konnte ich mit Vertretern der Universitären Psychiatrischen Kliniken, der Psychiatrie Baselland, des Kantons sowie einer Angehörigen eine Koordinationsgruppe gründen, welche die Anliegen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen im Fokus hat. Damit mag es uns gelingen, die Angehörigen-Selbsthilfe weiter im Bewusstsein aller Beteiligten zu verankern.



Es sei denn...

*Ich behalte mir vor, mich zu irren.
Es brennt mein Land – der Vater meiner Kinder,
eine Handvoll Asche. Und ich,
trotzig setze ich auf ein neues Leben.
Schon in den nächsten Tagen wird es beginnen.
Ohne Krieg, ohne Wirren.
Es sei denn, ich würde mich irren.*

*Noch Schwimmflügelchen beim Strassenhändler
für meine zwei Jüngsten. Sie können nicht
schwimmen übers Weisse Meer in eine bessere Welt.
Wo helfende Hände uns wärmend empfangen, bewirten.
Es sei denn, wir irrten.*

*Wieder eine Heimat finden, Frieden im neuen Land,
ein neues Leben beginnen.
Ich sage den Kindern:
«Wenn wir dort ankommen bei Nacht,
seh'n wir Glühwürmchen schwirren und
den Schattenwurf der Schwalben am Tag.»
Es sei denn, ich würde mich irren.*

Flüchtige Wohnwelten

*«Unbehaust geworden irren sie
hier und dort umher –
man sagt unter den Völkern, sie
sollen nicht länger bei uns bleiben,
sie sollen nicht bei uns bleiben.»*

*Gedichte: H. Hannah Hartmann
Foto: Andrea Käppeli*

Stationäres Angebot für Verhaltenssüchte – zum ersten Mal in der Schweiz.



Als erste psychiatrische Klinik der Schweiz bieten die UPK Basel eine intensive störungsspezifische stationäre Behandlung von Verhaltenssüchten wie Glückspiel-, Internet-, Sex- und Kaufsucht an.

Die Therapie umfasst diagnostische Abklärungen, Einzel- und Paartherapien, therapeutisch geleitete Gruppen und eine Unterstützung durch die Sozialarbeit.

www.upk.ch

UPK Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



HÜLLE DICH IN DIE WÄRME DER NATUR.

Weleda Natürliche Pflegeöle

100% NATÜRLICHE PFLEGEÖLE

- ✓ Die Nr. 1 Körperöle im Pharma-Fachhandel der Schweiz*
- ✓ Bewahren die Feuchtigkeit der Haut
- ✓ Natürliche Düfte, von hauseigenen Parfümeuren entwickelt



*Umsatz Körperpflegeprodukte für Damen – Öle; Apotheke + Drogerie; Schweiz; IQVIA Pharma Trend; 2017.



WELEDA
Seit 1921

KOMPETENZ
SEIT ÜBER
90 JAHREN

GRANATAPFEL Regenerations-Öl	LAVENDEL Entspannungs-Öl	WILDROSE Harmonisierendes Pflege-Öl
GRENADE Hülle Regenerativ	LAVANDE Hülle Relaxante	ROSE MUSQUÉE Hülle Harmonisante
MELDGRAND Öl Regenerante	LAVANDA Öl Relaxante	ROSA MOSCHATA Öl Aromatisante

Sachparfümische Naturkosmetik



Aufmerksam und kompetent.

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

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

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



Klinik Schützen Rheinfelden

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

Bahnhofstrasse 19 | CH-4310 Rheinfelden

T 061 836 26 26 | info@klinikschoetzen.ch | 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, spitexbasel.ch

2020

Öffentliche Vorträge

**18.
FEB**

Wenn das Leben wehtut
Zu Suizidalität und Selbstverletzungen im Jugendalter
Dienstag, 18. Februar 2020

**10.
JUN**

Psychische Probleme im Job
Herausforderungen für Betroffene und ihr berufliches Umfeld
Mittwoch, 10. Juni 2020

**15.
OKT**

Emotional instabil
Wie Psychotherapie helfen kann, Gefühle in den Griff zu kriegen
Donnerstag, 15. Oktober 2020

**28.
APR**

Wenn Vergesslichkeit belastet
Früherkennung und Behandlung dementieller Entwicklung
Dienstag, 28. April 2020

**25.
AUG**

Schizophrenie
Mythen und Fakten über eine häufige psychische Erkrankung
Dienstag, 25. August 2020

**03.
DEZ**

Psychiatrie – ein Tabuthema
Was wir gegen das Stigma tun können
Donnerstag, 3. Dezember 2020

Restaurant Seegarten
Park im Grünen
Rainstrasse 6
in Münchenstein

18.30 Uhr
mit Apéro
Eintritt frei

www.pbl.ch/vortraege

PSYCHIATRIE
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.

Behandlungsschwerpunkte der Klinik Sonnenhalde:

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

Klinik Sonnenhalde AG
Psychiatrie und Psychotherapie
Gänshaldenweg 28
4125 Riehen

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


SONNENHALDE
KLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Wir versorgen und vernetzen. Tag und Nacht.

IWB ist das Unternehmen für Energie, Wasser und Telekom. Und führend in erneuerbarer Energie und Energieeffizienz. In Basel und darüber hinaus. iwb.ch

Aus eigener Energie.

iwb



Aua!



SCHMERZEN?

Kantonsspital
Baselland
ganz nah

Klinik für Schmerztherapie

WIR BERATEN SIE
INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH.

 **061 400 85 85**

www.ksbl.ch/schmerztherapie

Neu gegründete Selbsthilfegruppen

Integrationsgruppe: Männergruppe Region Basel

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.
Siehe Seite 39

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 Geräusquellen 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.
Siehe Seite 57

Morbus Sudeck

«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.
Siehe Seite 49

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.»
Siehe Seite 57

Verlassene Eltern und Geschwister

Dein Kind hat den Kontakt zu Dir abgebrochen. Möglicherweise gibt es für Dich keinen ersichtlichen Grund oder Dein Kind ist nicht bereit, mit Dir darüber zu sprechen.

- Plagen Dich Gedanken nach dem Warum?
- Fragst Du Dich: Was habe ich Falsches getan? Wie kam es dazu?
- Befallen Dich Gefühle wie: Ohnmacht, Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit...

Wir sind betroffene Eltern und Geschwister und treffen uns regelmässig. Wir können sicher nicht alle Probleme lösen, aber wir möchten darüber sprechen, Erfahrungen und Befindlichkeiten austauschen und versuchen, uns weiterzuhelfen. Wir wollen uns gegenseitig tragen und uns Mut zusprechen.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, so melde Dich einfach! Du bist herzlich eingeladen und wir freuen uns auf Dich!
Siehe Seite 44

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!
Siehe Seite 40

Selbsthilfegruppen im Aufbau

AD(H)S Erwachsene

Möchtest du dich mit Gleichgesinnten treffen, die zuhören, aus eigenen Erfahrungen sprechen und Tipps und Tricks austauschen fürs bessere Leben mit AD(H)S?

Dann bist du bei uns richtig. Wir freuen uns auf dich!
Siehe Seite 27

Eltern von jungen Erwachsenen mit Anorexie ohne oder mit Bulimie

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.
Siehe Seite 38

Junge Multiple Sklerose Betroffene bis 35(+ 3) Jahre

Die Diagnose Multiple Sklerose ist für die Betroffenen und deren Angehörige ein riesiger Schock. 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 Therapie-Methoden 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?

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, als die nächst höhere Generation.
Siehe Seite 49

Chronische Blasen Schmerzen und Interstitielle Zystitis

Kennst du das auch? Eine Blasenentzündung – eigentlich keine große Sache. Bald schon die Nächste. Und die übernächste. Immer wieder...

Vielleicht begleiten dich die Schmerzen schon über lange Zeit und du fragst dich manchmal, ob sich das alles nur «in deinem Kopf» abspielt: Weil sich die Blasenentzündungen sowohl mit als auch häufig ohne Bakterien bemerkbar machen, kann oft gar keine Ursache für die Beschwerden gefunden werden.

Wir möchten uns mit Frauen austauschen, denen es ähnlich geht. Hast du Interesse, aktiv an der ersten Deutschschweizer Gruppe zu diesem Thema teilzunehmen? Möchtest du Gleichgesinnte finden, die sich gegenseitig unterstützen?

Hashimoto-Thyreoiditis

Leben mit einer Autoimmunerkrankung kann belastend sein. Es heisst mehr, als sich nur mit der Krankheit und all ihren verschiedenen Symptomen zu arrangieren.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene, um Informationen und Erfahrungen auszutauschen, um sich zuzuhören und wertzuschätzen.

Sammler*innen (Messie Syndrom)

Beim Wort «Sammeln» ergeben sich für mich, Initiantin der neuen Selbsthilfegruppe, 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 Sammler*innen (Messies usw.) möchte ich die Facetten des Sammelns erkunden. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen: Im Gespräch, aber vielleicht auch durch gemeinsames Handeln?

Therapeutische Erfahrung bezüglich der eigenen Lebenssituation wäre von Vorteil.

«Vom Normalsein des Verrückten»

Ja, die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schizophrenie funktioniert – ganz normal!

Text: N. Andereg

Eine Selbsthilfegruppe von Schizophrenen? Da wird's ja wohl verrückt zu und her gehen, so denkt man sich erstmal. Die älteren Semester erinnern sich an Szenen aus dem Film «Einer flog übers Kuckucksnest», wo Jack Nicholson seinen Mitpatienten zum Ausbruch aus der Klinik verhilft und mit ihnen eine wirklich verrückte Bootsfahrt unternimmt. Die jüngeren Leserinnen und Leser erinnern sich vielleicht an Nash's Formelkritzeln an der Kellerwand seiner Universität im Film «A beautiful mind».

Und dann hat ja jeder noch sein eigenes Kopfkino: wie die Gruppe gemeinsam über die neuesten Verschwörungstheorien fantasiert; Gruppenmitglieder, die tanzen und singen, während andere mit imaginären Engeln reden. Einer hält sich vielleicht für Jesus und hält seine eigene Version der Bergpredigt. Alles in allem: ein totales Chaos.

Zugegeben: Auch wir Gründungsmitglieder der Gruppe hatten Vorbehalte. Wir alle haben Psychoseerfahrung, doch trotzdem beziehungsweise gerade deswegen widmeten wir in der Gründungsphase viel Zeit dem Thema, wie wir uns vor akut psychotischen Mitgliedern abgrenzen sollen, die uns mit ihren wahnhaften Ideen oder verrücktem Handeln überfordern. Wir beschlossen, zunächst nur über das Zentrum Selbsthilfe erreichbar zu sein, das im Vorfeld mit der interessierten Person ein Gespräch führt. Diesen Modus operandi gaben wir aber vor ein paar Monaten auf und sind jetzt direkt per SMS an unsere Kontaktperson erreichbar. Denn: Ganz entgegen unseren anfänglichen Befürchtun-

gen gab es in den fast zwei Jahren unseres Bestehens nie eine Situation, wo wir ein akut psychotisches Mitglied zum Verlassen des Gruppentreffens auffordern oder gar die Notfallpsychiatrie benachrichtigen mussten. Im Gegenteil: Mitglieder, die gerade einen schweren psychotischen Schub haben, kommen sowieso nicht zu den Treffen, weil sie sich ja – symptomatisch für die Psychose – im Schub für gesund halten und die Diagnose Schizophrenie von sich weisen. Andere gehen im Schub von sich aus in stationäre Behandlung oder bleiben zu Hause, wo sie sich mit höherer Medikation, ambulanter Therapie und mit ihnen bekannten Skills selbst «herunterfahren».

Auch die Gesprächskultur in der Gruppe ist erstaunlich: Jeder bekommt Zeit und Raum für seine Geschichte, niemand fällt dem anderen ins Wort, keiner beansprucht zu viel Zeit für sich. Alle hören aufmerksam zu und gehen aufeinander ein. Ich habe in der Zeit meiner Berufstätigkeit viele Teamsitzungen erlebt, die sich von der Gesprächskultur der Schizophrenie-Gruppe eine dicke Scheibe abschneiden sollten.

Neben den Treffen der Gruppe in der physischen Welt treffen wir uns auch virtuell: Wir haben einen WhatsApp-Gruppenchat. Dort werden einerseits Informationen oder Veranstaltungshinweise zum Thema Schizophrenie geteilt. Andererseits kann man sich dort auch jederzeit Unterstützung von der Gruppe holen. Gerade in schwer depressiven Phasen der Erkrankung, in denen man nicht fähig ist, das Haus zu verlassen, ist dies enorm hilfreich. Des Weiteren können Mitglieder, die stationär in einer Klinik sind, im Chat ihre Gedanken, Gefühle,

Zeichnungen oder auch Anekdoten aus dem Klinikleben mit der Gruppe teilen.

Und ja: trotz der schweren Erfahrungen, die wir zusammen teilen, ist es manchmal auch lustig an den Treffen. Nur mit Menschen, die es selbst erlebt haben, kann man auch über Aspekte dieser Krankheit lachen: Über die Absurdität der eigenen psychotischen Gedanken und Handlungen; und auch über groteske Situationen, zu denen das Unverständnis der Normalen führen kann.

Durch das Teilen unserer Erfahrungen lernen wir mehr und mehr über diese Krankheit, über das Gesundwerden und über das Gesundbleiben. Der Umstand, dass wir alle Betroffene sind, die sich gegenseitig helfen können, ohne einen «gesunden» Profi dabei zu benötigen, gibt uns Selbstvertrauen und Kraft. Die Beziehungen in der Gruppe fühlen sich wie Freundschaft an – und sind es auch. Wir sind eine Seilschaft, die gemeinsam den Gletscher überquert, denn allein kann man leicht abstürzen.

Oder man kann es mit einem Kalauer sagen: lieber schizophren als ganz allein.

Das gilt auf jeden Fall für unsere Selbsthilfegruppe.

Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Magazin vorstellen?

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

«Mol, jetzt goht's!»

«Morbus Sudeck» bezeichnet ein «komplexes regionales Schmerzsyndrom» – und ist eine relativ seltene Erkrankung. Die regionale Selbsthilfegruppe zum Thema ist denn auch klein. Aber umso wirksamer, wie drei Betroffene erzählen!

Interview: Boris Treyer

Wie habt Ihr zur Selbsthilfe gefunden?

Irene: Ich war schlicht überfordert mit der plötzlichen Diagnose «Morbus Sudeck» – und fühlte mich alleine mit der Krankheit. So kam der Wunsch auf, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Übers Internet habe ich dann zum Zentrum Selbsthilfe gefunden. Bereits im ersten Gespräch mit dem Berater wurde mir klar: Ja, ich will diese Selbsthilfegruppe gründen.

Mirjam: Ich kannte das Zentrum Selbsthilfe bereits – und hatte mich schon vor acht Jahren für eine entsprechende Selbsthilfegruppe interessiert. Damals konnte ich aber noch nicht einsteigen, das war zu belastend für mich. Als ich nun, dank eines Hinweises meiner Tochter, auf das neue Angebot gestossen bin, habe ich sofort gedacht: «Mol, jetzt goht's!»

Sulejman: Bei der Ergotherapie lag der Flyer, den Irène geschrieben hatte. Da habe ich mich sofort gemeldet, musste aber lange warten, bis genug Betroffene beim Zentrum Selbsthilfe zusammen waren. Sobald die Gruppe dann gestartet ist, mit Unterstützung des Beraters, sind wir untereinander ins Gespräch gekommen. Dieser Austausch ist sehr wertvoll für mich!

Was schätzt Ihr an und in der Gruppe?

Sulejman: Dass ich hier in der Gruppe über die Krankheit frei und offen sprechen kann. Ich werde einfach verstanden, ohne Wenn und Aber.

Irene: In der Gruppe muss ich mich nicht erklären, nicht rechtfertigen. Zum Beispiel muss ich nicht die schmerzende Hand geben – alle verstehen das. Ich darf einfach so sein, wie ich eben bin, wie ich mich gerade fühle. Hier besteht kein ständiger Erwartungsdruck auf eine Besserung der Schmerzen oder der momentanen Leistungsfähigkeit. Hingegen helfen wir uns gegenseitig bei der Suche nach Ärzten, Therapeuten, Beratungsstellen und Ämtern, die uns unterstützen können.

Mirjam: Die Selbsthilfegruppe bringt mir Entlastung. Hier kann ich wichtige Fragen mit anderen Betroffenen frei besprechen, ohne Schamgefühle. Das gibt mir das Gefühl, ein klein wenig alleine zu sein mit der Krankheit. Und das macht viel aus!

Sulejman: Ja, das Gefühl, teilen zu können, ist wertvoll.

Irene: Genau. Hier kann ich frei sprechen, über Gott und die Welt. Das, obschon wir uns ausserhalb der Selbsthilfegruppe kaum kennen und auch andere Interessen haben.

Was könnte noch besser werden?

Sulejman: Dass wir alle drei gesund werden!

Irene: Ohne Schmerzen zu leben, das wäre wirklich schön. Und wenn neue Betroffene sich zu uns in die Gruppe gesellen würden.

Weshalb wirkt Selbsthilfe?

Sulejman: Weil man von anderen Betroffenen verstanden wird.

Irene: Hier spüre ich, dass ich doch nicht alleine bin mit der Krankheit. Das hilft mir, die Schmerzen besser einzuordnen, «Morbus Sudeck» ein Stück weiter entfernt von meiner Person zu betrachten.

Mirjam: Ja, bei mir haben die Selbstzweifel abgenommen, angesichts dieser zwar diffusen, aber eben doch menschlichen Erkrankung. In der Selbsthilfe sind wir alle in einer, wenn auch nicht freiwilligen, so doch wertvollen Weiterbildung!

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	Lungenkrebs	46	AD(H)S	27
AD(H)S	27	Lyme Borreliose	46	Alkoholismus	28
Adoption	27	Lymphom	46	Allergien	29
Alkoholismus	28	Magenbypass/Schlauchmagen	47	Amyotrophe Lateralsklerose	30
Alleinerziehend	29	Migräne	47	Aphasie	31
Allergien	29	Morbus Bechterew	47	Asperger-Syndrom	32
Alter	30	Morbus Crohn	48	Blindheit und Sehschwäche	33
Amyotrophe Lateralsklerose	30	Morbus Parkinson	48	Cerebralparese	34
Angst/Panik	30	Morbus Sudeck	49	Cystische Fibrose	34
Aphasie	31	Multiple Sklerose	49	Depressionen	34
Arbeitslosigkeit	31	Multipl. Myelom	49	Diabetes	35
Armut	32	Muskeldystrophie	50	Drogenabhängigkeit	36
Asperger-Syndrom	32	Narzissmus	50	Dystonie	37
Bipolare Störung	32	Osteoporose	50	Essstörungen	38
Blindheit und Sehschwäche	33	Politische Selbstvertretung	50	Gastrointestinaler Stromatumor	40
Borderline	33	Polyneuropathie	51	Hirnverletzung/Hirnschlag	41
Brustkrebs	33	Posttraumatische Störungen	51	Histaminintoleranz	41
Cerebralparese	34	Prostatakrebs	51	Huntington-Krankheit	42
Chronische Schmerzen	34	Psoriasis	52	Hypakusis	43
Cystische Fibrose	34	Psychische Erkrankungen	52	Intensiv-Kids	43
Depressionen	34	Restless Legs	53	Kehlkopf-Resektion	44
Diabetes	35	Rheumatische Erkrankungen	53	Krebs	44
Diskushernie	36	Rheumatoide Arthritis	53	Leukämie	45
Drogenabhängigkeit	36	Schizophrenie	54	Lichen Sklerosus	45
Dystonie	37	Schlafapnoe	54	Lungenkrebs	46
Emotionale Gesundheit	37	Schule	54	Lyme Borreliose	46
Endometriose	37	Sexueller Missbrauch	55	Lymphom	46
Epilepsie	38	Sjögren-Syndrom	55	Magenbypass/Schlauchmagen	47
Essstörungen	38	Skoliose	56	Morbus Parkinson	48
Fehlgeburt	38	Spina Bifida	56	Multipl. Myelom	49
Fibromyalgie	39	Stoma	56	Muskeldystrophie	50
Freizeit/Treffen	39	Stottern	56	Narzissmus	50
Gastrointestinaler Stromatumor	40	Suizid	57	Psoriasis	52
Herzerkrankungen	40	Tinnitus	57	Psychische Erkrankungen	52
Hirnverletzung/Hirnschlag	41	Tod/Trauer/Verlust	57	Schlafapnoe	54
Histaminintoleranz	41	Transidentität	58	Schule	54
Hochsensibilität	42	Trennung/Scheidung	59	Sexueller Missbrauch	55
Homosexualität	42	Trisomie 21	59	Spina Bifida	56
Huntington-Krankheit	42	Vaskulitis	59	Stottern	56
Hypakusis	43	Verwitwet	60	Suizid	57
Intensiv-Kids	43	Vitiligo	60	Tod/Trauer/Verlust	57
Jodallergie	43	Zöliakie	61	Trisomie 21	59
Kehlkopf-Resektion	44	Zwangsstörungen	61	Vitiligo	60
Kontaktabbruch	44			Zöliakie	61
Krebs	44				
Leukämie	45				
Lichen Sklerosus	45				
Lipödem	45				

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 Ösophagus-sphinkters bezeichnet, sich für den Durchtritt eines Bissens in den Magen ausreichend zu öffnen, wobei allerdings auch die Motilität der gesamten Speiseröhre gestört sein kann.

Website: www.achalasie.de

Ort: Muttenz

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

Kontaktperson: Iris Lang, 061 461 29 50

AD(H)S

Betroffene

ADHS Erwachsene

Möchtest du dich mit Gleichgesinnten treffen, die zuhören, aus eigenen Erfahrungen sprechen und Tipps und Tricks austauschen fürs bessere Leben mit AD(H)S? Dann bist du bei uns richtig. Wir freuen uns auf dich!

Website: www.adhs20plus.ch, www.elposnordwest.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr, alle 2 Wochen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

Ort: Therwil, Reinach, Sissach, Laufen, Rheinfelden

Wochentag, Zeit, Rhythmus: siehe Webseite

Kontaktperson: Anita Jung Strub, 061 302 20 66

Adoption

Betroffene

Adoptierte Erwachsene

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

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Freitag, 19.00 Uhr, letzter Freitag 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

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.alateen.ch, www.al-anon.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Hotline, 0848 848 843

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

Betroffene

Alkohol-Abstinenzorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

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

Teilnahmebedingungen:

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

Website: www.bkbb.ch

Ort: Münchenstein

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

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

Betroffene

IOGT

Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Alkoholproblemen.

Möchtest Du mit jemandem reden...

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

Dann komm in unsere geleitete Selbsthilfegruppe.

Website: www.iogt.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Bruno Jagher, 079 937 79 24

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

Betroffene

LOA Leben ohne Alkohol/Gesprächsgruppe Dienstag

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

Teilnahmebedingungen:

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

Website: alcorisk.ch/deutsch, www.bkbb.ch

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

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

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.aha.ch, www.pollenundallergie.ch, www.erdnussallergie.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Alter

Betroffene

Graue Panther

Die Grauen Panther

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

Angebot

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

Website: www.grauepanther.ch

Ort: Nordwestschweiz

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Doris Moser Tschumi, 061 302 76 25

Amyotrophe Lateralsklerose

Angehörige & Betroffene

Amyotrophe Lateralsklerose – ALS Regionalgruppe

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

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

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

Website: www.muskelgesellschaft.ch, www.als-schweiz.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr, dreimal jährlich

Kontaktperson: ALS Verein Schweiz, 044 887 17 20

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

Angst/Panik

Betroffene

Angst und Depressionen (2 Gruppen)

Hast du ...

- Angst, den Erwartungen anderer Menschen nicht gerecht zu werden und sie zu enttäuschen?
- das Gefühl, kaum mehr Einfluss auf deine Lebensgestaltung zu haben und deine Wünsche nicht mehr anzugehen?
- Angst, dir selbst nicht zu genügen?
- Mühe, Antrieb zu entwickeln und Entscheidungen zu fällen?
- dich aufgrund deiner Ängste vom «normalen» Leben zurückgezogen?
- Schwierigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden?

Falls du dich in einem dieser Punkte wiedererkennst, bist du herzlich willkommen, an unseren Treffen teilzunehmen. Wir tauschen uns vertraulich und zwanglos über Themen aus, welche uns beschäftigen. So erfahren wir Unterstützung sowie Verständnis und schöpfen neue Energie.

Website: www.aphs.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

Angst und Panik

Du weisst, was es bedeutet, unerwartet eine Panikattacke zu durchleben? Du bist gelähmt durch Angstzustände, die dich hindern, den Alltag gelassen zu meistern? Beides blockiert dich und deine Lebensfreude leidet darunter? Du bist/warst deshalb bereits in psychotherapeutischer Behandlung?

Du kennst vielleicht die Angst

- vor stark bevölkerten Plätzen?
- vor Menschenmengen?
- ein öffentliches Verkehrsmittel oder Auto zu benutzen?
- die Kontrolle über deinen Körper zu verlieren?
- vor vielen weiteren unbestimmten Situationen...?

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.

Website: www.aphs.ch

Ort: Basel

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

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

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

Ort: Basel

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

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

Arbeitslosigkeit

Betroffene

Avenir50plus Talk – Erwerbslosigkeit im Alter

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

Website: www.avenir50plus.ch

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 – 16.00 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.ashg.ch, www.aspergerhilfe.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

Ort: Gelterkinden und Leimental

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Ramona und Stephan Zettel, 061 981 39 84

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

Angehörige

Asperger Partner/innen

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

Website: www.aspergerpartner.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Bipolare Störung

Betroffene

Manisch-Depressiv/Bipolare Störungen

In unserer Selbsthilfegruppe sind Zeit und Raum für Austausch.

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

Blindheit und Sehschwäche

Angehörige

Nordwestschweizerische Vereinigung der Eltern blinder und sehbehinderter Kinder (NVBK)

Wir sind eine Elternvereinigung blinder und sehbehinderter Kinder in der Nordwestschweiz. Wir pflegen den persönlichen Kontakt untereinander und organisieren gemeinsame Anlässe.

Website: www.nvbk.ch

Ort: Basel und Region

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Torsten Huber, 061 841 02 89

Borderline

Betroffene

Borderline

Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung mit alltagsnahen Lösungen.

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Donnerstag, alle zwei Wochen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Brustkrebs

Betroffene

Frauen nach Brustkrebs

Wir bieten an:

- Möglichkeit, im Spital besucht zu werden.
- Einzelgespräche.

Ort: Breitenbach

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Marijke Fricker-Hermans, 061 821 10 95

Betroffene

Frauen nach Brustkrebs (Englisch)

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Zusätzliche Angaben: cancersupportbasel@gmail.com

Betroffene

Tavola Rosa Stammtisch

Stammtisch von und für betroffene Frauen zum Austausch von Erfahrungen, zum Entspannen, um einander zuzuhören und von anderen Betroffenen gehört zu werden. Interessierte aus anderen Kantonen sind selbstverständlich willkommen.

Website: www.europadonna.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: jeweils 1. Montagnachmittag im Monat, Details auf Webseite, Anmeldung erwünscht

Kontaktperson: Barbara Kundert

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: tavolarosa@europadonna.ch

Cerebralparese

Angehörige & Betroffene

Vereinigung Cerebral – Regionalgruppe

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

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

Wir führen Entlastungsangebote und initiieren bedarfsorientierte Projekte.

Website: www.cerebral-basel.ch

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

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.cfch.ch, www.drglungenitag.ch

Ort: Basel und Region

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

Kontaktperson: Samuel Fandiño, 076 375 02 40

Depressionen

Betroffene

Equilibrium – Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Wir sind eine nicht-therapeutische Gesprächsgruppe.

Website: www.depressionen.ch

Ort: Binningen

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

Kontaktperson: Bruno Nussbaum, 079 668 20 80

Betroffene

Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Gesprächsgruppe.

Zusätzliche Aktivitäten:

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

Website: www.depressionen.ch

Ort: Dornach

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

Kontaktperson: Christian Kost, 061 691 99 37

Betroffene

Menschen, welche von Depressionen betroffen sind

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

Website: www.depressionen.ch

Ort: Liestal

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

Kontaktperson: Elisabeth Mahler, 061 931 18 79

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

Ort: Zwingen

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

Kontaktperson: Reiner Papke, 076 307 23 25

Angehörige, Betroffene & Fachpersonen

Dialog Depression Nordwestschweiz

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

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

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

Ort: Basel

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

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

Diabetes

Betroffene

Diabetes Typ 1

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

Website: www.diabetesgesellschaft.ch, www.diabetesbasel.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.diabetesgesellschaft.ch, www.diabetesbasel.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.diabetesgesellschaft.ch, www.diabetesbasel.ch

Ort: Basel

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

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

Diskushernie

Betroffene

Verein Discushernie (4 Regionalgruppen)

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

Unser im Jahre 1991 gegründeter Verein bietet Ihnen:

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

Website: www.discushernie-basel.ch

Ort: Basel, Münchenstein, Reinach, Riehen

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

Kontaktperson: Annemarie Rutschi, 061 721 47 17

Drogenabhängigkeit

Angehörige

Elternselbsthilfe von Eltern drogenabhängiger Töchter und Söhne

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

Website: www.vevdaj.ch

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

Ort: Basel, Liestal

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

Kontaktperson: Helpline, 0840 12 12 12

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

Dystonie

Angehörige & Betroffene

Schweiz. Dystonie-Gesellschaft, Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

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

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

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

Website: www.dystonie.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Jasmin Dinkel, 076 325 02 15

Emotionale Gesundheit

Betroffene

EA-Donnerstag

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

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

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

Website: www.easchweiz.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Sabine, 077 423 90 89

Endometriose

Betroffene

Endometriose

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

Ort: Binningen

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Epilepsie

Betroffene

Epi-Suisse Regionalgruppe

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

Website: www.epi-suisse.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Lisebeth Meyer, 061 322 68 62

Essstörungen

Angehörige

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

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

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

Website: www.aes.ch

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: 077 921 13 35 (Kontakttelefon)

Fehlgeburt

Betroffene

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

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

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

Website: www.engelskinder.ch, www.verein-regenbogen.ch, www.fpk.ch, www.sterntaler.ch, 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

Ort: Aesch

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

Kontaktperson: Marianne Fleury, 079 643 22 75

Freizeit/Treffen

Betroffene

Gemeinsam aus der Isolation

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

Uns ist es wichtig, dass:

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

Ort: Basel und Region

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

Integrationsgruppe Region Basel – Männergruppe

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

Wir sind für Interessierte offen, um Voranmeldung wird gebeten.

Website: www.mkpsuisse.ch

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

Ort: Basel und Umgebung

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

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

Betroffene

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

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

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

Kurzum: wir lesen und verstehen immer besser.

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Hannah Hartmann, 061 321 31 36

Betroffene

Selbststärkende Gemeinschaft (Englisch/Deutsch)

Die Selbststärkende Gemeinschaft ist eine unterstützende Gruppenarbeit aus Brasilien. Mittlerweile wird sie in verschiedenen sozialen Zusammenhängen auch in Frankreich, der Schweiz und Deutschland praktiziert.

Ziele:

- Erfahrungen austauschen.
- Gefühle teilen.
- Zirkulation von Wissen.
- Neue Sichtweisen erfahren.

Wir sitzen zusammen und tauschen uns über die täglichen Dinge des Lebens aus, die uns bedrücken. Wir singen und lachen. Es gibt keine feste Gruppe. Jeder und jede, jung oder alt kann kommen, wie es passt. Es braucht keine An- oder Abmeldung.

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr, jeweils am 2. Mittwoch im Monat

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Zusätzliche Angaben: Wir sprechen Deutsch und Englisch. Französisch und Italienisch kann übersetzt werden.

Gastrointestinaler Stromatumor

Angehörige & Betroffene

GIST (Gastrointestinale Stromatumoren), Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

Website: www.gist.ch

Ort: Nordwestschweiz

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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 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, Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr, wöchentlich

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Hirnverletzung/Hirnschlag

Angehörige

Angehörige von Menschen mit einer Hirnverletzung

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

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Website: www.fragile-basel.ch

Ort: Binningen

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

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

Betroffene

Forum für berufstätige Menschen mit einer Hirnverletzung

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

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

Website: www.fragile-basel.ch

Ort: Basel

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

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

Betroffene

Treff für Menschen mit einer Hirnverletzung

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

Website: www.fragile-basel.ch

Ort: Binningen

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

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

Histaminintoleranz

Angehörige & Betroffene

Histaminintoleranz, Histaminose, Mastzellaktivierungserkrankungen (MCAD)

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

Website: www.mastzellaktivierung.info, www.histaminintoleranz.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Diana Heimberg, 079 786 77 23

Hochsensibilität

Betroffene

Hochsensibilität (2 Gruppen)

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.ifhs.ch, www.zartbesaitet.net, www.hochsensibilitaet.ch

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

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

Ort: Basel

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

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

Huntington-Krankheit

Angehörige & Betroffene

Schweiz. Huntington-Vereinigung – Selbsthilfegruppe Basel

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

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

Website: www.shv.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Hypakusis

Angehörige

SVEHK – Schweiz. Vereinigung der Eltern hörgeschädigter Kinder

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

Website: www.svehk.ch

Ort: Basel und Region

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Intensiv-Kids

Angehörige

intensiv-kids Elternvereinigung – Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

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

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

Wir sind frei von wirtschaftlichen Interessen und konfessionell neutral.

Website: www.intensiv-kids.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Webseite

Kontaktperson: Sibylla, 076 376 73 55

Jodallergie

Betroffene

Selbsthilfeverein «Jod macht krank»

Schilddrüsenerkrankungen, Jod-Allergie, Jod-Überempfindlichkeit.

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die durch die generelle Jodprophylaxe, besonders durch die totale Viehfutterjodierung erkrankt sind.

Die häufigsten Erkrankungen: Hashimoto, Basedow, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse, heisse und kalte Knoten, Jodallergie, Jodakne.

Die häufigsten Symptome: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Muskelschmerzen, Nervenentzündungen und -schmerzen, Sehstörungen, Reizdarm, Reflux, Sodbrennen.

Ziel: Betroffenen zeigen, welche Nahrung und Medikamente für sie geeignet sind. Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig.

Willkommen ist jede/r, der/die interessiert ist.

Website: www.krank-durch-jod.ch

Ort: Therwil

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Doris Acklin, 061 721 10 89

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

Ort: Birsfelden

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

Kontaktperson: Moritz Tschan, 061 693 00 22

Kontaktabbruch

Betroffene

Verlassene Eltern und Geschwister

Dein Kind hat den Kontakt zu Dir abgebrochen.

Möglicherweise gibt es für Dich keinen ersichtlichen Grund oder Dein Kind ist nicht bereit, mit Dir darüber zu sprechen.

- Plagen Dich Gedanken nach dem Warum?
- Fragst Du Dich: Was habe ich Falsches getan? Wie kam es dazu?
- Befallen Dich Gefühle wie: Ohnmacht, Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit...

Wir sind betroffene Eltern und Geschwister und treffen uns regelmässig. Wir können sicher nicht alle Probleme lösen, aber wir möchten darüber sprechen, Erfahrungen und Befindlichkeiten austauschen und versuchen, uns weiterzuhelfen. Wir wollen uns gegenseitig tragen und uns Mut zusprechen.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, so melde Dich einfach! Du bist herzlich eingeladen und wir freuen uns auf Dich!

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Mittwoch, 14.00 – 18.00 Uhr, monatlich

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Krebs

Angehörige

Elterngruppe krebskranker Kinder

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

Wir sind da:

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

Website: www.kinderkrebshilfe.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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.knochenmark.ch, www.sos-leukaemie-myelom.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!

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Webseite

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Lungenkrebs

Angehörige & Betroffene

Forum Lungenkrebs

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

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

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

Website: www.forum-lungenkrebs-schweiz.ch

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.borreliose-nachrichten.de, www.borreliose24.de, www.zeckenliga.ch, 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

Ort: Region Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Zusätzliche Angaben: Um Voranmeldung wird gebeten.

Magenbypass/Schlauchmagen

Angehörige & Betroffene

Bariatrie

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

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

Website: www.saps.ch

Ort: Basel und Umgebung

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Migräne

Betroffene

Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden

Erfahrungsaustausch zum Thema Migräne und Kopfschmerzen allgemein.

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

Website: www.migraineaction.ch

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

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

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

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

Ort: Basel und Region

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

Kontaktperson: Susanne Hubschmid, 061 701 28 30

Angehörige & Betroffene

Jüngere Parkinsonpatientinnen und -patienten (JUPP)

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

Website: www.parkinson.ch

Ort: Birsfelden

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

Kontaktperson: Chantal Moser, 061 321 50 57

Angehörige

Parkinson Angehörige Regionalgruppe Basel

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

Website: www.parkinson.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Sarat Chandra, 061 312 93 03

Morbus Sudeck

Betroffene

Morbus Sudeck (CRPS)

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

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Irene Brändle, 079 315 69 36

Multiple Sklerose

Betroffene

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

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

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Katharina Good

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: katharina@per-du.ch

Betroffene

Multiple Sklerose (MS)

Ca. 8 Betroffene zwischen keiner sichtbaren Behinderung bis Rollstuhl.

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

Website: www.multiplesklerose.ch

Ort: Pratteln

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

Kontaktperson: Pia Schärer, 061 821 13 49

Multiple Myelom

Angehörige & Betroffene

Myelom Kontaktgruppe Schweiz MKgS

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

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

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

Website: www.multiples-myelom.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Montag, 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.muskelgesellschaft.ch, www.duchenne-schweiz.ch, www.kleidungamiamo.ch

Ort: Münchenstein

Wochentag, Zeit, Rhythmus: ca. alle drei Monate

Kontaktperson: Anneli Cattelan, 079 372 90 02

Narzissmus

Angehörige

Narzisstische Menschen (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 den beiden Gesprächsgruppen für Angehörige (betroffen durch den/die Partner/in, betroffen durch einen Elternteil) 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

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

Ort: Basel und Region

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

Kontaktperson: Helpline OsteoSwiss, 0848 80 50 88

Politische Selbstvertretung

Betroffene

IG AVANTI – Aufbruch zur Mitbestimmung

Interessengemeinschaft zu sozialpolitischen Themen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.

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

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

Sind Sie interessiert? Sie sind herzlich willkommen.

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Anita Burau, 079 381 99 75

Polyneuropathie

Betroffene

Polyneuropathie

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

Website: www.muskelgesellschaft.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

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.krebsliga-basel.ch, www.urologie.ch

Ort: Dornach

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Montag, 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: fightpsoriasis.ch, www.spvg.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 (6 Gruppen)

Wir sind Angehörige von psychisch kranken Menschen:

2 Elterngruppen

1 Angehörigengruppe (Eltern, Geschwister, nahe Verwandte)

1 Partner/innengruppe

1 Gruppe für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

1 Gruppe für Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankung

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

Website: www.rheinleben.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage, monatliche Treffen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

Partner/innen-Gruppe

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige, Betroffene & Fachpersonen

Psychose-Seminar «Dialog – reden über Psychose»

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

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

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

Website: www.promentesana.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Barbara Stengelin, 079 800 62 19

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: psychoseseminarbasel@bluewin.ch

Restless Legs

Betroffene

Schweiz. Restless Legs Regionalgruppe

In unserer Selbsthilfegruppe helfen sich Menschen, welche von der Krankheit Restless Legs Syndrom (RLS) betroffen sind.

Wir organisieren uns selbst und verzichten bewusst auf die Leitung einer Fachperson. Wir tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander, wie wir den Alltag besser bewältigen können.

Eingeladen sind Betroffene und Angehörige.

Website: www.restless-legs.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr, zweimal jährlich

Kontaktperson: Valerie Infanti, 061 751 31 72

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

Ort: Basel

Kontaktperson: Gina Bringold, 079 738 47 40

Rheumatoide Arthritis

Betroffene

RA-Regionalgruppe

Wir sind die Regionalgruppe der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung SPV.

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

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

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

Website: www.arthritis.ch

Ort: Basel und Umgebung

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Daten siehe Webseite

Kontaktperson: Irmgard Schroth, 061 601 73 25

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: ragruppe.basel@gmail.com

Schizophrenie

Betroffene

Menschen mit Schizophrenie/Psychose

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

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

Ort: Basel

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

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

Schlafapnoe

Angehörige & Betroffene

Schlafapnoe Nordwestschweiz

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

Arbeitsfelder:

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

Website: www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch

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.elterninfo-nws.ch, www.besonderekinderundschule.ch

Ort: Sissach

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Sexueller Missbrauch

Betroffene

Menschen, die in der Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben

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

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

Website: www.weisser-ring.ch

Ort: Riehen

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Betroffene

Vergewaltigung und sexueller Missbrauch

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

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Montag, 18.30–20.30 Uhr, alle 2 Wochen

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Angehörige

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

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

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

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

Ort: Riehen

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Margrit Jungen, 061 601 79 07

Sjögren-Syndrom

Betroffene

Sjögren Syndrom

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

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Skoliose

Betroffene

Skoliose

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

Website: www.skoliose-schweiz.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Spina Bifida

Angehörige & Betroffene

Spina Bifida/Hydrocephalus Regionalgruppe

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

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

Website: www.spina-hydro.ch

Ort: Nordwestschweiz

Wochentag, Zeit, Rhythmus: siehe Webseite

Kontaktperson: Céline und Benjamin Shuler, 077 431 43 93

Zusätzliche Angaben: Mailkontakt: 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

Ort: Birsfelden

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

Kontaktperson: Elisabeth Grieder, 061 301 14 53

Stottern

Angehörige & Betroffene

VERSTA – Vereinigung für Stotternde und Angehörige

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

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

Website: www.versta.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Suizid

Angehörige

Refugium – offene Selbsthilfegruppe Suizid

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

Website: www.verein-refugium.ch

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

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

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

Website: www.verein-regenbogen.ch

Ort: Therwil

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

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

Betroffene

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

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

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Transidentität

Betroffene

Basel Trans Treff – Anlaufstelle für transsexuelle Personen

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

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

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

Website: www.facebook.com/basel.trans.treff, www.habs.ch, www.basel-trans-treff.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Kia, 079 632 64 45

Betroffene

Menschen mit abweichender Geschlechtsidentität, Transsexualität, Identitätsfindung

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

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

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

Website: www.tgns.ch, www.gwhf.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

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.ch, www.insieme21-basel.ch

Ort: Basel und Umgebung

Wochentag, Zeit, Rhythmus: auf Anfrage

Kontaktperson: Gabriela Güldenstein, 076 342 41 25

Vaskulitis

Betroffene

Selbsthilfegruppe Vaskulitis

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

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

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

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Klemens Dossinger, 061 303 11 15

Verwitwet

Betroffene

Verwitwet mit minderjährigen Kindern – Verein Aurora – Regionalgruppe

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

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

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

Website: www.verein-aurora.ch

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

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

Vitiligo

Angehörige & Betroffene

VITILIGO – SPVG Regionalgruppe Nordwestschweiz

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

Wir organisieren auch Veranstaltungen mit Dermatologen und anderen Fachpersonen.

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

Website: www.spvg.ch

Ort: Basel

Wochentag, Zeit, Rhythmus: Einladung und Daten siehe Website

Kontaktperson: Ruth Aeschlimann, 061 911 97 21

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

Zöliakie

Angehörige & Betroffene

IG Zöliakie – Regionalgruppe

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

Website: www.zoeliakie.ch

Ort: Basel

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

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

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

Zwangsstörungen

Betroffene

Zwänge

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

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

Website: www.zwaenge.ch, www.zwangsstoerung.ch

Ort: Basel

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

Kontaktperson: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90



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



Wir helfen Herbert zu seinem Rhythmus zurück.

Mehr über Herberts Patientengeschichte und unser **Herzzentrum**:
www.herzzentrum-basel.ch

Herbert M. aus Münchenstein.

Mehr wissen. Alles geben.



Möchten Sie weitere Selbsthilfe Magazine bestellen?



- Ich bestelle _____ Exemplare des Selbsthilfe Magazins 2020 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.

Wir beraten Sie zur Selbsthilfe

Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.



Unser Team, von links nach rechts: Stephanie Nabholz, Boris Treyer, Michèle Stebler, Nadja Bär, Karin Greub, Francisca Schiess, Pia Graber, Martina Heuer, Lea Martens. Nicht auf dem Bild: Thomas Näther.

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

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

Wir bieten Ihnen:

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

Diese Angebote sind kostenlos.

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



Am Help Point finden Sie Beratung zur Selbsthilfe.

Persönliche Beratung
nach Terminvereinbarung

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

Mail Beratung
mail@zentrumselbsthilfe.ch

Quo vadimus?

«Wohin gehen wir?» Dieser Frage hat sich das neu zusammengesetzte Team des Zentrums Selbsthilfe gestellt. Hier ein paar Antworten aus der Runde der Mitarbeitenden.

Interview: Boris Treyer

«Quo vadis?» lautet das Thema dieses Selbsthilfe Magazins. Was kommt Euch spontan zum Ausspruch in den Sinn?

Francisca: Der gleichnamige, alte Hollywood-Film!

Karin: Asterix und Obelix, wo öfters lateinische Zitate fallen.

Stephanie: Ich erinnere mich gerade an den Lateinunterricht am Gymnasium – war das langweilig.

Boris: Sag nichts...

Nadja: Ich mochte meine Latein-Lehrerin und hatte viel Freude am Unterricht.

Lea: Die Frage passt gut zu meiner Situation hier: neue Arbeitsstelle, neues Team, neue Aufgaben.

Karin: Der Ausspruch «Wohin gehst Du?» stellt im Grunde eine philosophische Frage, die viele Gedanken auslöst. Er weist in eine noch unbestimmte Zukunft.

Wo steht das Zentrum Selbsthilfe im Jahr 2020?

Francisca: Wir sind gut aufgestellt und leisten nachhaltig wirkende Soziale Arbeit. Mein Anliegen ist, dass wir den Auftrag, Selbsthilfe zu ermöglichen und bekannt zu machen, professionell und empathisch weiterführen.

Boris: Konkret bringen wir die Teilnehmenden an der Selbsthilfe untereinander in Kontakt, fördern den Austausch in den Gruppen. Das stabilisiert den Alltag und erweitert den Horizont. Über und in Selbsthilfegruppen bringen Betroffene sich und ihre Themen aktiv in die Gesellschaft ein, was integrierend wirkt.

Francisca: Unsere Aufgabe ist es, genau hinzuhören; die Bedürfnisse der Teilnehmenden zu erkennen – und entsprechende Angebote, etwa das «Café Selbsthilfe», zu gestalten.

Stephanie: Als Sozialberaterin oder Sozialberater braucht es die Wachheit zu unterscheiden: Was sollen wir aktiv in die Wege leiten – und was kommt auf uns zu? Was braucht es tatsächlich in der Selbsthilfe, was ist angemessen für eine Gruppe? Diesen Fragen stellen wir uns – immer eingedenk der Kraft der Selbstleitung.

Lea: Ja, die Selbstermächtigung, das vielbeschworene Empowerment, steht hier wirklich im Zentrum der Sozialen Arbeit, das erfahre ich hier täglich, als noch neue Mitarbeiterin. Es ist ein anderes sich Einlassen auf die Klientinnen und Klienten, welche hier bezeichnerweise Teilnehmende genannt werden: Empowerment braucht mehr Zeit, ist ein langsamerer, längerer Prozess, wirkt dafür aber umso nachhaltiger.

Karin: Vorschnelle, aufgedrückte Lösungen sind hier fehl am Platz, das ist mir ebenfalls schon in meinen ersten Arbeitswochen klar geworden. Es geht vielmehr darum, Entwicklung und Wachstum zuzulassen.

Francisca: Ich bezeichne die Selbsthilfe gerne als offenen Raum.

Stephanie: Ja, Raum zu geben, ist ein zentraler Punkt unserer Arbeit.

Boris: Einen solch offenen Raum in der Beratung auszuhalten, ist auch wieder eine Herausforderung; dazu braucht es Vertrauen zu den Teilnehmenden.



Martina: Als Sozialarbeiterin in Ausbildung habe ich durch mein Praktikum hier verstanden, wie komplex es ist, Empowerment im Berufsalltag konkret auszugestalten, es nicht nur als hohle Phrase im Mund zu führen. Ich teile das Vertrauen gewissermassen mit den Gruppen; gebe und hole es zugleich ein. Das stellt auch eigene Handlungsweisen in Frage, nicht nur in der Berufsrolle...

Stephanie: Ich erlebe die Selbsthilfe ebenfalls als eine Art Lebensschule. Denn Empowerment, im Sinne der Selbstbefähigung, kann ich als Fachperson nicht aus dem Boden stampfen. Wir stellen hier lediglich den Rahmen und vermitteln Werkzeuge dazu. Wirklich aktiv sind dann die Teilnehmenden. Sie tragen die Verantwortung für die Selbsthilfegruppen. Und das wirkt wiederum in ihren Alltag hinaus.

Francisca: Wir übersetzen gewissermassen; zeigen zum Beispiel auf, was die Teilnehmenden bereits alles leisten, wie kompetent sie im Grunde sind. Das verstehe ich unter Begegnung auf Augenhöhe.



Boris: Wir geben viel Wertschätzung – und bekommen diese auch in hohem Mass zurück.

Welche Entwicklungen zeichnen sich in der Selbsthilfe ab?

Boris: In den vergangenen zwei, drei Jahren ist die Angehörigen-Selbsthilfe verstärkt in den Vordergrund getreten...

Francisca: ...was einem grundlegenden Trend im Gesundheitsbereich entspricht: Patientinnen und Patienten wie eben auch Angehörige bekommen mehr Rechte, endlich.

Stephanie: Dazu trägt die «Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen» bei, welche der «Stiftung Rheinleben» angeschlossen ist – und sich ebenfalls für die Selbsthilfe stark macht. Die gegenseitigen Wege sind kurz; eine klassische Win-win-Situation. Gleiches gilt auch für unser Projekt «Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen»: Das Kooperationsdreieck von Selbsthilfegruppen, Zentrum

Selbsthilfe sowie Kliniken und Spitälern ermöglicht dialogische Formen der Zusammenarbeit, die als Multiplikatoren in der Förderung der Selbsthilfe wirken.

Martina: Die Pilotphase des Projektes hat klar aufgezeigt, dass in den Kliniken und Spitälern ein hoher Bedarf besteht, den direkten Kontakt zu den Selbsthilfegruppen institutionell zu verankern.

Francisca: Umso mehr bedauern wir, dass die weitere Finanzierung offen ist; dem zeitgemässen und kostengünstigen Projekt droht so bereits das Ende.

Lea: Das Thema Selbsthilfe für jüngere Menschen finde ich spannend. Das liesse sich gezielter in den Fokus unserer Arbeit rücken; wir haben durchaus Anfragen von jüngeren Personen, die sich Gruppen wünschen, wo sie sich mit Gleichaltrigen zu ihren Lebenslagen austauschen können.

Stephanie: «Quo vadis?» erreicht uns nicht zuletzt über die Themen, welche aus

der Gesellschaft an uns gelangen, zur Gründung von Selbsthilfegruppen, aktuell zum Beispiel die Elektrosensibilität.

Francisca: Somit benennen nicht wir zwangsläufig die Themen und den Weg, wohin es gehen soll. Wir müssen die Fähigkeit pflegen, uns immer wieder neu und adäquat auf kommende Themen in der Selbsthilfe einzustellen.

Welchen Schritt unternimmt das Zentrum Selbsthilfe als nächstes?

Nadja: Wir entwickeln uns grade neu, als frisch zusammengesetztes Team – ein spannender Prozess, gilt es doch gleichzeitig, frische Ideen von aussen aufzunehmen, aber auch das alte Wissen zu bewahren.

Karin: Wir sind als Team eben auch eine Gruppe, jetzt wohl grade in der Forming-Phase.

Francisca: Genau: Wir leisten uns jetzt selbst eine Starthilfe, samt abschliessendem Standort-Treffen.

Unsere geleiteten Gruppen

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

Suchen Sie als Mensch mit einem psychisch belastenden Thema Kontakt und Unterstützung? In den geleiteten «Selbsthilfegruppen plus» finden Sie Austausch und Sozialberatung zu Themen wie: Umgang mit Krankheit und Gesundheit, Arbeit, Wohnen, Freizeitgestaltung, Leben mit einer IV-Rente oder zwischenmenschliche Beziehungen.

Eine Beraterin oder ein Berater mit Ausbildung in Sozialarbeit und Gruppendynamik leiten diese Gruppen. Das Zentrum Selbsthilfe bietet vier Formen von «Selbsthilfegruppen plus» an:

Rollenspiel

In unserer geleiteten Rollenspielgruppe stellen Sie Themen spielerisch in Szenen dar, die Sie im Alltag beschäftigen. Dadurch finden Sie zu einem besseren Verständnis und erkennen eingefahrene Verhaltensweisen. Indem Sie die Szenen verändert spielen oder in eine andere Rolle schlüpfen, eröffnen sich Ihnen neue Handlungsweisen. Sie entdecken unbekannte Seiten an sich, gewinnen dabei Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie.

Wochentag, Zeit, Rhythmus:

Donnerstag, am Abend, wöchentlich, 12 Treffen

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

Gesprächsgruppe

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

Wochentag, Zeit, Rhythmus:

Montag, am Abend oder
Mittwoch, am Nachmittag, wöchentlich, 12 Treffen

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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

Kreative Materialien

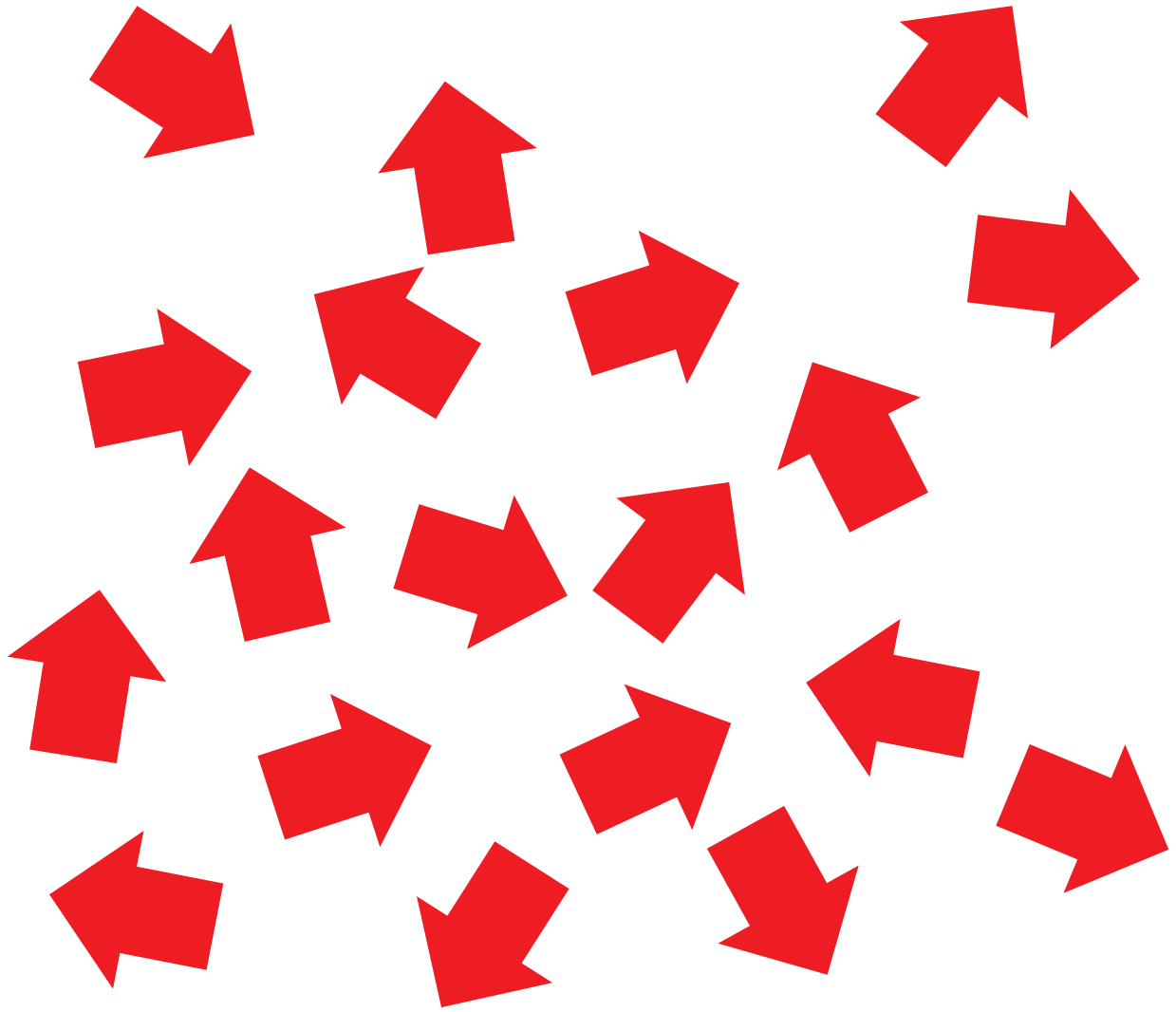
In unseren geleiteten Kreativgruppen stellen Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe, Collagen, Speckstein oder Ton gestalterisch dar, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Im schöpferischen Tun finden Sie zu sich und erkennen Lösungswege. Durch den Austausch mit anderen Menschen finden Sie Unterstützung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

Wochentag, Zeit, Rhythmus:

Montag, am Morgen oder
Dienstag, am Abend, wöchentlich, 12 Treffen

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90

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



**Weil das Leben nicht immer
gradlinig verläuft.**

Verein Zentrum Selbsthilfe – werden Sie Mitglied.

Unterstützen Sie unsere Arbeit für die Selbsthilfe
in Form einer Mitgliedschaft:
Einzelmitglied CHF 30.–
Familien oder Selbsthilfegruppen CHF 40.–
Gönner-/Kollektivmitglied CHF 120.–

Oder durch Ihre Spende auf:
PG 40-25073-5 / IBAN CH23 0900 0000 4002 5073 5

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme unter:
Tel. 061 689 90 90 oder mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch

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



GEMEINSAM
MEHR
CHANCEN
GEGEN KREBS
Tumorzentrum

Gemeinsam statt einsam: Unterstützung für Menschen mit Krebs

Schöne Momente mit Freunden oder Angehörigen zu verbringen – das ist Ziel unserer Bewegung. Unter mehrchancengegenkrebs.ch erfahren Sie, wie wir uns gegen die Vereinsamung von Krebspatientinnen und Krebspatienten einsetzen.

 **Universitätsspital
Basel**

mehrchancengegenkrebs.ch

Mehr wissen. Alles geben.