

## Messie-Selbsthilfegruppen

Telefonische Auskunft über Selbsthilfegruppen in der Schweiz: 0848 810 814  
Es wird hier auf die regionalen Selbsthilfezentren verwiesen – wir danken für die Zusammenarbeit!

Die Angaben über bestehende Gruppen (#) entsprechen dem Stand Februar 2010 (\*= Gruppe im Aufbau). Alle Angaben ohne Gewähr.

Kanton / Region	Kontakt	Telefonische Sprechstunden	#
<b>AARGAU</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Aargau	SelbsthilfeZentrum Aargau Rütistrasse 3A 5400 Baden  <a href="mailto:info@selbsthilfezentrum-aargau.ch">info@selbsthilfezentrum-aargau.ch</a> <a href="http://www.selbsthilfezentrum-aargau.ch">http://www.selbsthilfezentrum-aargau.ch</a>	Di 9.00h - 12.00h Mi 8.00h - 12.00h Mi 13.00h - 17.00h Do 9.00h - 12.00h  Tel 056 203 00 20 Fax 056 203 00 25	
<b>APPENZELL</b>	siehe St. Gallen		
<b>BASEL</b>  Zuständigkeitsgebiet: Stadt und Region Basel	Zentrum Selbsthilfe Feldbergstrasse 55 4057 Basel  <a href="mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch">mail@zentrumselbsthilfe.ch</a> <a href="http://www.zentrumselbsthilfe.ch">http://www.zentrumselbsthilfe.ch</a>	Mo, Di 10.00 - 12.30 Uhr Mi, Do 15.00 - 17.00 Uhr  Tel 061 689 90 90  Fax 061 689 90 99	1
<b>BERN</b> Berner Oberland Biel  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Bern	SelbsthilfeZentrum Kanton Bern Marktgasse 17 3600 Thun  <a href="mailto:sh@selbsthilfe-kanton-bern.ch">sh@selbsthilfe-kanton-bern.ch</a> <a href="http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch">http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch</a>  Zentrum Bern Bollwerk 41 3011 Bern  <a href="mailto:bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch">bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch</a>	Mo - Fr 8.45 - 11.45 Mi 14.15 - 16.45  Tel 033 221 75 76 Fax 033 221 75 74  Di, Do 9.00 – 12.00 Uhr Mi 15.00 – 18.00 Uhr  Tel 031 311 43 86 Fax 031 311 43 85	1
<b>FRIBOURG</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Fribourg	Info-Selbsthilfe Freiburg / Info-Entraide Fribourg Bd Pérolles 32 1700 Fribourg  <a href="mailto:entraide.fribourg@kosch.ch">entraide.fribourg@kosch.ch</a> <a href="mailto:selbsthilfe.fribourg@kosch.ch">selbsthilfe.fribourg@kosch.ch</a> <a href="http://www.selbsthilfe-fribourg.ch">http://www.selbsthilfe-fribourg.ch</a>	Mo, Di, Mi 14 - 17 Uhr  Tel 026 321 39 75	

<b>GRAUBÜNDEN</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Graubünden	Team Selbsthilfe Graubünden Oberalpstrasse 29 7000 Chur  <a href="mailto:kontakt@teamselbsthilfe.ch">kontakt@teamselbsthilfe.ch</a>  <a href="http://www.teamselbsthilfe.ch">http://www.teamselbsthilfe.ch</a>	Di, Do 8.30 - 11.30 Uhr  Tel 081 353 65 15	
<b>LUZERN</b> und Region  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Luzern	Info selbsthilfegruppen luzern Winkelriedstrasse 56 6003 Luzern  Messiegruppe: <a href="mailto:hillfsverein@freesurf.ch">hillfsverein@freesurf.ch</a>  Allgemein: <a href="mailto:mail@info-shg-luzern.ch">mail@info-shg-luzern.ch</a>  <a href="http://www.info-shg-luzern.ch">http://www.info-shg-luzern.ch</a>	Tel 041 210 34 44 Fax 041 210 34 46  Messiegruppe: Tel 041 310 17 10	1
<b>SOLOTHURN</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Solothurn	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Tannwaldstrasse 62 Postfach 4601 Olten  <a href="mailto:info@selbsthilfe-so.ch">info@selbsthilfe-so.ch</a>  <a href="http://www.selbsthilfe-so.ch">http://www.selbsthilfe-so.ch</a>	Mo, Mi 9.00 - 12.00 und 13.30 - 16.00 Uhr Fr 9.00 - 12.00 Uhr  Tel 062 296 93 91  Fax 062 296 61 16	
<b>SCHWYZ</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Schwyz und teilweise Innerschweiz	Kontaktstelle Selbsthilfe c/o Sozialpsychiatrischer Dienst Rigistr. 11 6410 Goldau  <a href="http://www.spd.ch">http://www.spd.ch</a>	Bürozeiten  Tel 041 859 17 17 Tel 055 451 27 17 Fax 041 859 17 19	
<b>ST. GALLEN</b> Appenzell  Zuständigkeitsgebiet: Kantone St. Gallen und Appenzell	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Lämmlisbrunnstr. 55 9000 St.Gallen  <a href="mailto:selbsthilfe@fzsg.ch">selbsthilfe@fzsg.ch</a>  <a href="http://www.selbsthilfe-gruppen.ch">http://www.selbsthilfe-gruppen.ch</a>	Mo – Fr 9.30 – 12.30 Uhr Mo, Mi 14 - 17 Uhr  Tel 071 222 22 63 Fax 071 222 63 27	1 *
<b>THURGAU</b>  Zuständigkeitsgebiet: Kanton Thurgau	Team Selbsthilfe Thurgau Freiestrasse 4 Postfach 429 8570 Weinfelden  <a href="mailto:info@selbsthilfe-tg.ch">info@selbsthilfe-tg.ch</a>  <a href="http://www.selbsthilfe-tg.ch">http://www.selbsthilfe-tg.ch</a>	Di, Mi 14.00 - 17.00 Uhr Do 10.00 – 13.00 Uhr  Tel 071 620 10 00	1
<b>TICINO</b>  informazioni per la Svizzera Italiana	Conferenza del volontariato sociale Via alla Campagna 9 6900 Lugano  <a href="mailto:info@volontariato-sociale.ch">info@volontariato-sociale.ch</a>  <a href="http://www.volontariato-sociale.ch">http://www.volontariato-sociale.ch</a>	Lunedì: tutto il giorno, Martedì-Giovedì-Venerdì: 8.30 - 11.30  Tel 091 970 20 11  Fax 091 970 20 12	

<b>VAUD</b> canton de Vaud.	L'ASSOCIATION avec Av. Ruchonnet 1 1003 Lausanne  <a href="mailto:info@benevolat.ch">info@benevolat.ch</a> <a href="http://www.benevolat.ch">http://www.benevolat.ch</a>	Tel 021 646 21 96 Fax 021 646 18 97	
<b>WINTERTHUR</b> Zuständigkeitsgebiet: Stadt und Bezirk Winterthur, Bezirke Andelfingen und Bülach, Effretikon	SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Holderplatz 4 8400 Winterthur  <a href="mailto:info@selbst-hilfe.ch">info@selbst-hilfe.ch</a> <a href="http://www.selbst-hilfe.ch">http://www.selbst-hilfe.ch</a>	Mo 9 - 11.30 Uhr Di – Do 9 - 11.30 Uhr 14 - 17 Uhr  Tel 052 213 80 60 Fax 052 213 80 61	1*
<b>ZÜRICH</b> Zuständigkeitsgebiet: Stadt Zürich und Umgebung	Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich Jupiterstrasse 42 8032 Zürich  <a href="mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch">selbsthilfe@offenetuer-zh.ch</a> <a href="http://www.offenetuer-zh.ch">http://www.offenetuer-zh.ch</a>	Mo, Di, Do 13 -16 h  Tel 043 288 88 88	2
<b>ZÜRCHER OBERLAND</b> Zuständigkeitsgebiet: Zürcher Oberland und angrenzende Gebiete	Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland Im Werk 1, 8610 Uster  <a href="mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch">info@selbsthilfezentrum-zo.ch</a> <a href="http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch">http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch</a>	Mo, Di 13.00-17.00 Uhr Mi, Do 9.00-13.00 Uhr  Tel 044 941 71 00 Fax 044 941 71 40	1
<b>ZUG</b> Zuständigkeitsgebiet: Kanton Zug	Kontaktstelle Selbsthilfe Zug Frauenzentrale Zug Tirolerweg 8 6300 Zug  <a href="mailto:sh@frauenzentralezug.ch">sh@frauenzentralezug.ch</a> <a href="http://www.zug.ch/frauenzentrale">http://www.zug.ch/frauenzentrale</a>	Di und Do 8.30 - 11.30 und 13.30 - 17.00h Mi 8.30 - 12.00  Tel 041 725 26 15 Fax 041 725 26 01	

Quelle: KOSCH

Sämtliche Anlaufstellen für alle Arten von SHG verwaltet deren Dachorganisation,  
die Stiftung KOSCH:

Geschäftsstelle Stiftung KOSCH : [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

Laufenstrasse 12, 4053 Basel

Tel. 061 333 86 01

Selbsthilfeforen: [www.selbsthilfe.ch](http://www.selbsthilfe.ch)

Messies sind vielseitig interessierte, engagierte und einfühlsame Menschen.  
Sie sammeln... und bringen nicht immer alles unter einen

