Netzwerk für Messies
www.lessmess.ch
Beratungstelefon 079 304 10 97
MO 18 - 20 / DO 10 - 12

Mitteldorfweg 31
8915 Hausen a.A.
info@lessmess.ch

Letzte Revision dieses Dokuments: Juli 2011.

Messie-Selbsthilfegruppen

Der Vorstand von LessMess hat festgestellt, dass auffällig viele Selbsthilfegruppen in einer Krise stecken und im Wechsel sind. Daraus resultiert auch ein ungenauer und schleppender Informationsfluss; die Zuständigkeiten sind nur vage deklariert und ändern oft, die Gruppen fühlten sich auch durch laufende Anfragen gestört - kurz: wir wollen ja die Gruppen unterstützen und ihnen nicht noch mehr Sorgen bereiten.... Deshalb haben wir beschlossen, keinen direkten Zugang mehr zu den bestehenden Selbsthilfegruppen zu liefern. Hingegen verweisen wir zu den verschiedenen kantonalen und regionalen Selbsthilfezentren und danken diesen für ihre kompetente Zusammenarbeit. Erfahrungsgemäss sind diese Zentren besser unterrichtet über die Mutationen der aktiven Selbsthilfegruppen - sie führen auch Wartelisten und geben gerne Auskunft.
In früheren Versionen dieser Tabelle haben wir jeweils noch angegeben, ob eine regionale Selbsthilfegruppe existiert (oder in Gründung begriffen ist). Leider waren auch diese Angaben höchst unzuverlässig, die Veränderungen innerhalb der Gruppen zu dynamisch. Wir haben nun diese Angaben bewusst weggelassen und bitten alle, sich direkt bei einem Selbsthilfezentrum ihrer Region zu erkundigen.

Telefonischer Auskunft über Selbsthilfegruppen in der Schweiz: 0848 810 814

Kanton / Region	**Kontakt**	**Telefonische Sprechstunden**
AARGAU Zuständigkeitsgebiet: Kanton Aargau	SelbsthilfeZentrum Aargau Rain 6 5000 Aarau **info@selbsthilfezentrum-aargau.ch** **http://www.selbsthilfezentrum-aargau.ch**	Di 8.00h - 12.00h Do 8.00h - 12.00h Tel 056 203 00 20
APPENZELL	siehe St. Gallen	
BASEL Zuständigkeitsgebiet: Stadt und Region Basel	Zentrum Selbsthilfe Feldbergstrasse 55 4057 Basel **mail@zentrumselbsthilfe.ch** **http://www.zentrumselbsthilfe.ch**	Mo, Di 10.00 - 12.30 Uhr Mi, Do 15.00 - 17.00 Uhr Tel 061 689 90 90 Fax 061 689 90 99
BERN	Gemeinsame Website: **www.selbsthilfe-kanton-bern.ch** **www.entraide-autogeree.ch**	
Bern Selbsthilfezentrum **Bern-Mittelland**	Bollwerk 41, 3011 Bern **bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch**	Dienstag 14.00 -16.00h Mittwoch 9.00 – 12.00h / 15.00 – 18.00h Donnerstag 9.00- 12.00h Tel. 031 311 43 86

Bern Selbsthilfezentrum **Biel-Seeland-Berner Jura**	Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel 30, rue de la Gare, 2502 Bienne **biel@selbsthilfe-kanton-bern.ch**	Dienstag 8.30 – 11.30h Mittwoch 13.30 – 16.30h Donnerstag 8.30- 11.30h Tel. 032 323 05 55 Fax 032 322 39 14
Bern Selbsthilfezentrum **Emmental-Oberaargau**	Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf **burgdorf@selbsthilfe-kanton-bern.ch**	Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 – 11.00h Dienstag 13.30 – 17.30h Tel. 034 422 67 05, Fax 034 422 67 06
Bern Selbsthilfezentrum **Berner Oberland**	Marktgasse 17, 3600 Thun **thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch**	Tel. 033 221 75 76, Fax 033 221 75 74
FRIBOURG Zuständigkeitsgebiet: Kanton Fribourg	**entraide.fribourg@kosch.ch** **selbsthilfe.freiburg@kosch.ch** **http://www.selbsthilfe-freiburg.ch** Das Zentrum Info-Selbsthilfe wird umstrukturiert und seine Dienstleistungen sind bis auf weiteres eingestellt. Über die Wiedereröffnung werden Sie zu gegebener Zeit informiert.	Inwischen gibt Ihnen Tel. 0848 810 814 Auskunft.
Fürstentum Liechtenstein	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen FL Postplatz 2 Postfach 14 FL-9494 Schaan **info.shg@asd.llv.li** **http://www.kose.llv.li**	Tel 00423 236 72 56
GRAUBÜNDEN Zuständigkeitsgebiet: Kanton Graubünden	team selbsthilfe graubünden Goldgasse 4, 7000 Chur **kontakt@teamselbsthilfe.ch** **http://www.teamselbsthilfe.ch**	Di, Do 8.30 - 11.30 Uhr Tel 081 353 65 15
LUZERN und Region Zuständigkeitsgebiet: Kanton Luzern	info selbsthilfegruppen luzern Winkelriedstrasse 56 6003 Luzern Messiegruppe:**hilfsverein@freesurf.ch** **mail@info-shg-luzern.ch** **http://www.info-shg-luzern.ch**	Di - Do 10.00 – 12.30 Uhr Mi / Do 13.30 – 17.00 Uhr Tel 041 210 34 44 Fax 041 210 34 46 Messiegruppe: Tel 041 310 17 10
NEUCHATEL / NEUENBURG	Hôtel des Associations / Bureau 202 Rue Louis Favre 1 2000 Neuchâtel **entraide-autogeree-ne@net2000.ch**	lu 14-17-ve 15-19 Mo 14-17- Fr 15-19 Tel 032 724 06 41
SOLOTHURN Zuständigkeitsgebiet: Kanton Solothurn	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Tannwaldstrasse 62 Postfach 4601 Olten **info@selbsthilfe-so.ch** **http://www.selbsthilfe-so.ch**	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

SCHWYZ Zuständigkeitsgebiet: Kanton Schwyz und teilweise Innerschweiz	Kontaktstelle Selbsthilfe c/o Sozialpsychiatrischer Dienst Mittlere Bahnhofstrasse 1 8853 Lachen **selbsthilfe@spd.ch** **http://www.spd.ch**	Bürozeiten Tel 055 451 27 17 Fax 041 859 17 19
ST. GALLEN Appenzell Zuständigkeitsgebiet: Kantone St. Gallen und Appenzell	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Lämmlisbrunnstr. 55 9000 St.Gallen **selbsthilfe@fzsg.ch** **http://www.selbsthilfe-gruppen.ch**	Mo – Fr 9.30 – 12.30 Uhr Mo, Mi 14 - 17 Uhr Tel 071 222 22 63 Fax 071 222 63 27
THURGAU Zuständigkeitsgebiet: Kanton Thurgau	Team Selbsthilfe Thurgau Freiestrasse 4 Postfach 429 8570 Weinfelden **info@selbsthilfe-tg.ch** **http://www.selbsthilfe-tg.ch**	Di, Mi 14.00 - 17.00 Uhr Do 10.00 – 13.00 Uhr Tel 071 620 10 00
TICINO informazioni per la Svizzera Italiana	Conferenza del volontariato sociale Via alla Campagna 9 6900 Lugano **info@volontariato-sociale.ch** **http://www.volontariato-sociale.ch**	Lunedi: tutto il giorno, Martedi-Giovedi-Venerdi: 8.30 - 11.30 Tel 091 970 20 11 Fax 091 970 20 12
VAUD canton de Vaud.	Bénévolat-Vaud,centre de compétences pour la vie associative Av. Ruchonnet 1 1003 Lausanne **info@benevolat.ch** **http://www.benevolat.ch**	permanence du lundi au vendredi de 9h à 13h30 Tel 021 313 24 00 Fax 021 313 24 09
WINTERTHUR Zuständigkeitsgebiet: Stadt und Bezirk Winterthur, Bezirke Andelfinden und Bülach, Effretikon	SelbsthilfeZentrum Region Winterthur Holderplatz 4 8400 Winterthur **info@selbst-hilfe.ch** **http://www.selbst-hilfe.ch**	Mo 9 - 11.30 Uhr Di – Do 9 - 11.30 Uhr 14 - 17 Uhr Tel 052 213 80 60 Fax 052 213 80 61
ZÜRICH Stadt Zürich und Umgebung	Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich Jupiterstrasse 42 8032 Zürich **info@selbsthilfecenter.ch** **http://www.selbsthilfecenter.ch**	Mo - Do 10 -12.30 h 14 - 16 Uhr Fr 10 - 12.30 Uhr Tel 043 288 88 88

ZÜRCHER OBERLAND Zuständigkeitsgebiet: Zürcher Oberland und angrenzende Gebiete	Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland Im Werk 1, 8610 Uster **info@selbsthilfezentrum-zo.ch** **http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch**	Mo, Di 13.00-17.00 Uhr Mi, Do 9.00-13.00 Uhr Tel 044 941 71 00 Fax 044 941 71 40
ZUG Zuständigkeitsgebiet: Kanton Zug	Kontaktstelle Selbsthilfe Zug eff-zett das fachzentrum Tirolerweg 8 6300 Zug **selbsthilfe@eff-zett.ch** **http://www.eff-zett.ch**	Mo 14 -17 Uhr Di und Mi 8.30 - 12 und 14 - 17 Uhr Tel 041 725 26 15 Fax 041 725 26 01

Quelle: KOSCH

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

Geschäftsstelle Stiftung KOSCH : **www.kosch.ch**
Laufenstrasse 12, 4053 Basel
Tel. 061 333 86 01

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