

Selbsthilfeorganisationen und Gruppen in der Schweiz zum Thema Herz und Psyche

Neben den regional organisierten Selbsthilfegruppen gibt es schweizweite Organisationen, die Information, Beratung und wissenschaftlich fundierte Präventionsarbeit leisten. Die Schweizerische Herzstiftung etwa engagiert sich in der Forschung, in der Aufklärung und in der Koordination fachgeleiteter Herzgruppen für Rehabilitations- und Bewegungsprogramme. Die SAPPM (Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin) wiederum fördert den interdisziplinären Austausch zwischen Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaften mit dem Ziel, körperliche und psychische Aspekte der Herzgesundheit gleichermassen zu berücksichtigen.

Ergänzt wird dieses Netzwerk durch spezialisierte Selbsthilfevereinigungen wie die Elternvereinigung für das herzkrankte Kind (EVHK), cuore matto für Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler oder die Association Cœur battant in der französisch sprechenden Schweiz. Für Menschen mit technischen Implantaten wie einem Defibrillator (ICD) oder einem Kunstherz sowie für Transplantierte bieten Gruppen wie Spenderherz und die regionalen ICD-Gruppen Raum für Austausch und Entlastung. Auch moderne Formen der Online-Selbsthilfe, etwa für Patientinnen und Patienten mit dem posturalen orthostatischen Tachykardiesyndrom (POTS), zeigen, wie digitale Angebote niederschwellige Zugänge schaffen.

Die nachfolgende Übersicht stellt eine Auswahl an Anlaufstellen, Fachorganisationen und Selbsthilfegruppen in der Schweiz dar.

Organisation / Gruppe	Typ	Region / Kantone	Kontakt / E-Mail	Website	Kernelemente / Beschreibung
Schweizerische Herzstiftung / Swiss Heart Groups	Nationale Fach- und Selbsthilfeorganisation	Schweizweit	Dufourstrasse 30, Postfach, 3000 Bern 14 Telefon: +4131 388 80 80 info@swissheart.ch	swissheart.ch / swissheartgroups.ch	Nationale Stiftung für Prävention, Forschung & Rehabilitationsgruppen (Herzsport). Koordiniert kantonale Herzgruppen und bietet Beratung & Informationsmaterial.
SAPPM – Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin	Fachorganisation	Schweizweit	SAPPM, Haus der Aerzte, Postfach, 8036 Zürich info@sappm.ch	sappm.ch	Ärztliche Fachgesellschaft für psychosomatische & psychosoziale Medizin; fördert ganzheitliche Betreuung chronisch Kranker, Fortbildung & interdisziplinären Austausch.
SCPRS - Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Sports Cardiology	Fachorganisation	Schweizweit	Dufourstrasse 30, 3005 Bern, Schweiz; scprs@swisscardio.ch		Förderung der Psychokardiologie innerhalb der Schweizer Gesellschaft für Kardiologie (SGK). Fortbildungen zum Thema, z.B. Intensivkurs Psychokardiologie oder wissenschaftliche Symposien auf der Jahrestagung der SGK
Elternvereinigung für das herzkranke Kind (EVHK)	Selbsthilfeorganisation (mit regionalen Gruppen)	Schweizweit – Regionen Aargau, Thurgau, Ostschweiz & FL	Zentrale: Reichsgasse 25, 7000 Chur Telefon: +41 81 353 65 15 kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch Regional: Selbsthilfe AG (info@selbsthilfe-ag.ch), TG (info@selbsthilfe-tg.ch), SG (selbsthilfe@fzsg.ch)	evhk.ch	Unterstützung & Begleitung für Eltern herzkranker Kinder, Austausch, Informationsveranstaltungen, Freizeitlager & Netzwerkangebote.
Association Cœur battant (Familles d'enfants cardiopathes)	Selbsthilfeorganisation (französischsprachig)	Romandie – Lausanne (VD, FR, GE, JU, NE, VS)	Centre Info-Entraide Vaud, Av. Ruchonnet 1, 1003 Lausanne Telefon: +41 21 313 24 04 entraide@benevolat-vaud.ch	coeur-battant.ch	Vereinigung von Familien herzkranker Kinder; Cafés-Rencontres, Austauschgruppen und Begleitung für Jugendliche und Eltern.
cuore matto – Vereinigung für Jugendliche & Erwachsene mit angeborenem Herzfehler	Selbsthilfeorganisation	Schweizweit	info@herzfehler-schweiz.ch	herzfehler-schweiz.ch	Netzwerk & Plattform für Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler; Austausch, Peer-Support, Aufklärung.
Herztransplantation / Kunstherzpatient:innen („Spenderherz“) – Zürich & Zentralschweiz	Selbsthilfegruppe / Einzelaustausch	Zürich & Zentralschweiz	Selbsthilfe Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich Telefon: +41 43 288 88 88 selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch	spenderherz.ch	Austausch und Beratung für Herztransplantierte und Angehörige; auch individueller Peer-Kontakt („Einzelaustausch“).
ICD-Patient:innen (Defibrillator-Gruppe)	Selbsthilfegruppe	Luzern	Roland Feer Präsident roland.feer@icdselbsthilfegruppe.ch	ICD-Selbsthilfegruppe – Du liegst mir am Herzen	Austausch über Leben mit ICD, Ängste und Alltag, soziale und psychische Unterstützung für Betroffene und Angehörige.
POTS (Posturales orthostatisches Tachykardiesyndrom)	Online-Selbsthilfegruppe	Schweizweit (alle Kantone)	Selbsthilfe BE, Bollwerk 41, 3011 Bern Telefon: +41 848 33 99 00 info@selbsthilfe-be.ch	https://www.selbsthilfe-schweiz.ch/	Online-Treffen für Betroffene von POTS; Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung.