



## Merkblatt 8

### Stiftung KOSCH

Die Stiftung KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) ist die schweizerische Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen. Ihre Geschäftsstelle hat hauptsächlich die Aufgabe, Kontaktstellen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und das Netzwerk auf die ganze Schweiz auszudehnen. Sie übernimmt im Dienste einer schweizerischen Übersicht zentrale Aufgaben, ist Ansprechstelle für nationale und internationale Anliegen und vertritt das Netzwerk der Kontaktstellen nach Außen.

Zurzeit gibt es in der Schweiz 17 Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen. Diese fördern die Gruppen in ihrer Region durch direkte Beratung und Unterstützung sowie mit vielfältigen „Umgebungsarbeiten“, um ein Selbsthilfe freundliches Klima zu schaffen.

Stiftung KOSCH, Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz  
Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Tel. 061-333 86 01, Fax 061-333 86 02, [gs@kosch.ch](mailto:gs@kosch.ch), [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

**AARGAU**  
SelbsthilfeZentrum Aargau  
Rütistrasse 3A  
5400 Baden  
Fon 056 203 00 20  
[selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch](mailto:selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch)  
<http://www.frauenzentrale.ch/ag>

**LUZERN UND REGION**  
info selbsthilfegruppen luzern  
Winkelriedstrasse 56  
6003 Luzern  
Fon 041 210 34 44  
[mail@info-shg-luzern.ch](mailto:mail@info-shg-luzern.ch)  
<http://www.info-shg-luzern.ch>

**VAUD**  
L'ASSOCIATION avec  
Av. Ruchonnet 1  
1003 Lausanne  
Fon 021 646 21 96  
[info@benevolat.ch](mailto:info@benevolat.ch)  
<http://www.kosch.ch/francais.html>

**BERN**  
Selbsthilfe-Zentrum Bern  
Bollwerk 41  
3011 Bern  
Fon 031 311 43 86  
[bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch](mailto:bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch)  
<http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch>

**ST. GALLEN - APPENZEL**  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Lämmlisbrunnenstr. 55  
9000 St.Gallen  
Fon 071 222 22 63  
[selbsthilfe@fzsg.ch](mailto:selbsthilfe@fzsg.ch)  
<http://www.selbsthilfe-gruppen.ch>

**WINTERTHUR**  
SelbsthilfeZentrum  
Region Winterthur  
Holderplatz 4  
8400 Winterthur  
Fon 052 213 80 60  
[info@selbst-hilfe.ch](mailto:info@selbst-hilfe.ch)  
<http://www.selbst-hilfe.ch>

Selbsthilfe-Zentrum Kanton Bern  
Marktgasse 17, 3600 Thun  
Fon 033 221 75 76  
[sh@selbsthilfe-kanton-bern.ch](mailto:sh@selbsthilfe-kanton-bern.ch)  
<http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch>

**SOLOTHURN**  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Tannwaldstrasse 62  
Postfach  
4601 Olten  
Fon 062 296 93 91  
[kontaktstelle-ktso@bluewin.ch](mailto:kontaktstelle-ktso@bluewin.ch)  
<http://www.selbsthilfe-so.ch>

**ZÜRICH**  
Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
Fon 043 288 88 88  
[selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)  
<http://www.offenetuer-zh.ch>

**BASEL**  
Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Fon 061 689 90 90  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)  
<http://www.zentrumselbsthilfe.ch>

**SCHWYZ**  
Kontaktstelle Selbsthilfe  
c/o Sozialpsychiatrischer Dienst  
Registr. 11  
6410 Goldau  
Fon 041 859 17 17 / 055 451 27 17  
<http://www.spd.ch>

**ZÜRCHER OBERLAND**  
Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland  
Im Werk 1,  
8610 Uster  
Fon 044 941 71 00  
[info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)  
<http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch>

**FRIBOURG**  
Info-Selbsthilfe Freiburg /  
Info-Entraide Fribourg  
Bd Pérolles 32  
1700 Fribourg  
Fon 026 321 39 75  
[selbsthilfe.freiburg@kosch.ch](mailto:selbsthilfe.freiburg@kosch.ch)  
<http://www.selbsthilfe-freiburg.ch>

**THURGAU**  
Team Selbsthilfe Thurgau  
Freiestrasse 4  
Postfach  
8570 Weinfelden  
Fon 071 620 10 00  
[info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
<http://www.selbsthilfe-tg.ch>

**ZUG**  
Kontaktstelle Selbsthilfe Zug  
Frauzentrale Zug  
Tirolerweg 8  
6300 Zug  
Fon 041 725 26 15  
[sh@frauenzentralezug.ch](mailto:sh@frauenzentralezug.ch)  
<http://www.zug.ch/frauenzentrale>

**GRAUBÜNDEN**  
Team Selbsthilfe Graubünden  
Kontaktstelle  
Oberalpstrasse 29  
7000 Chur  
Fon 081 353 65 15  
[kontakt@teamselbsthilfe.ch](mailto:kontakt@teamselbsthilfe.ch)  
<http://www.teamselbsthilfe.ch>

**TICINO**  
Conferenza del volontariato sociale  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano  
Fon 091 970 20 11  
[info@volontariato-sociale.ch](mailto:info@volontariato-sociale.ch)  
<http://www.kosch.ch/italiano.html>

**FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**  
Kontaktstelle SHG  
Postfach 1  
FL-9494 Schaan  
Fon 079 419 18 02  
[info.shg@asd.llv.li](mailto:info.shg@asd.llv.li)  
<http://www.kose.li>