

Liste empfohlener Selbsthilfe-Austauschforen

[Herzlich Willkommen! - Selbsthilfeforum Angst und Zwang Schweiz \(angst-zwangs-forum.ch\)](http://angst-zwangs-forum.ch)

Dies ist ein noch junges Schweizer Austauschforum für von Angst- und Zwangsstörungen betroffene Menschen. Du kannst also tatkräftig mithelfen, es weiter wachsen zu lassen!

[Angst, Panikattacken und Phobien Hilfe - Psychic.de](http://psychic.de)

Grosses und professionelles Austauschforum für Angst- und Panikbetroffene. Ist seit über 20 Jahren online. Sehr viele Mitglieder mit einem breiten Spektrum an Erkrankungen und viele Themenbereiche. Du kannst dich auf der Homepage über das Forum informieren, ohne dich bereits zu registrieren.

[Depressionen Forum - Hilfe für Betroffene & Angehörige \(depression-diskussion.de\)](http://depression-diskussion.de)

Dieses Forum wird von denselben Leuten geführt und moderiert wie das Psychic.de-Forum. Auch wenn es sich Depressionsforum nennt, wirst du dort Menschen mit ganz unterschiedlichen psychischen Erkrankungen antreffen, auch viele mit Angst- und Panikstörungen. Das Forum besteht seit ca. 10 Jahren.

[Das Chaos Linie Selbsthilfeforum - Meine Psyche und ich im Chaos \(chaos-linie.de\)](http://chaos-linie.de)

Dieses Forum ist ebenfalls sehr gross und wendet sich an alle Formen von psychischen Erkrankungen. Es ist bunt und kreativ gestaltet und du kannst aus vielen Themenbereichen aussuchen. Unter Anlaufstellen findest du dort auch mehrere Schweizer Organisationen, u.a. die aphs.

[Mutmachleute – Psychische Erkrankungen entstigmatisieren](http://mutmachleute.de)

Dieses Forum unterscheidet sich von anderen Foren: Als Mitglied kommunizierst du mit einem persönlichen Gegenüber, deine Beiträge können nicht von allen Mitgliedern gelesen werden. Wenn du also einen persönlichen Rahmen bevorzugst, ist das vielleicht etwas für dich.

[Online diskutieren. Gemeinsam die Depression bewältigen \(diskussionsforum-depression.de\)](http://diskussionsforum-depression.de)

[FIDEO – Stark gegen Depression](http://fideo.de)

Diese beiden Foren haben dieselbe Trägerschaft, die Deutsche Depressionshilfe. Da Angsterkrankungen und Depressionen oft Hand in Hand gehen, kannst du dich dort ebenfalls zuhause fühlen.

[BORDERLINE - NETZWERK ist ein Angebot des Lebenskünstler e.V. • Foren-Übersicht](http://borderline-netzwerk.de)

Dieses Forum wendet sich speziell an Borderline-Betroffene. Es ist vergleichsweise klein. Es kann sein, dass du zeitweise niemanden antriffst, der gerade online ist. Aber vielleicht behagt dir gerade der kleinere Rahmen.

[Traumabegegnen](http://traumabegegnen.de)

Ähnliches gilt für dieses auf Trauma ausgerichtete Forum. Die Anzahl aktiver Mitglieder ist überschaubar. Ist Trauma für dich ein Thema, bist du dort vielleicht richtig.

[Angstforum \(angst-und-panik.de\)](http://angst-und-panik.de)

Dies ist ein kleineres Forum, das spezifisch auf Angst- und Panikerkrankungen fokussiert. Es beschränkt sich bezüglich Vermittlung von Anlaufstellen auf Deutschland, steht aber User*innen aus anderen Ländern offen.

Falls du ein hier nicht genanntes Forum kennst, dass du empfehlen kannst, teile uns das gerne mit!