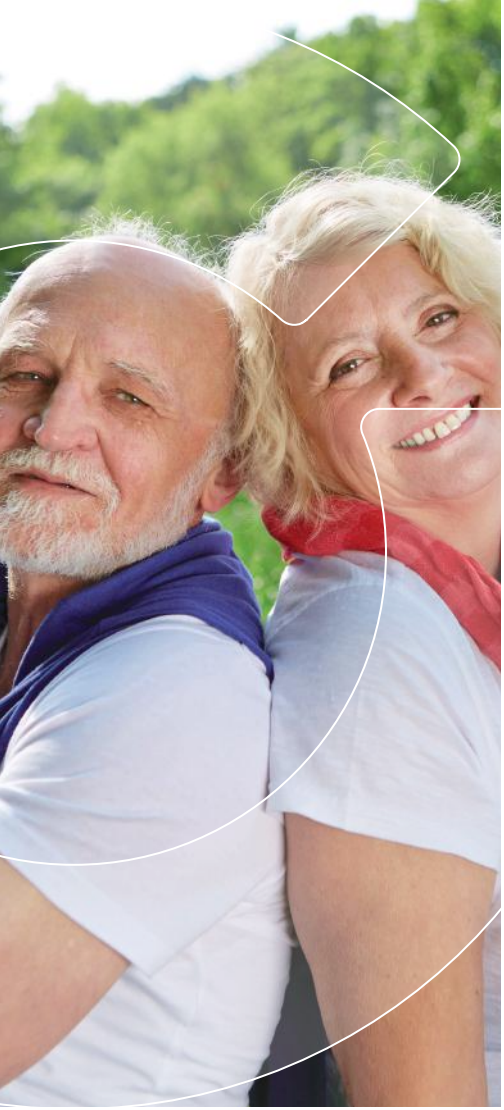
# SELBST HILFE GRUPPEN SALZBURG 2024

selbsthilfesalzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN



Österreichische Gesundheitskasse

# Gesund & informiert

## Unsere Schwerpunkte

- Ernährung
- erhöhter Blutzucker/ Diabetes
- Bluthochdruck
- Stress, Burnout
- Rauchfrei werden
- Gesundheitsberatung für Arbeitssuchende und Migrantinnen und Migranten

## Wir sind persönlich für Sie da!


**GIZ – Gesundheits-Informations-Zentrum der Österreichischen Gesundheitskasse**

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Telefon: +43 5 0766-178800, E-Mail: giz-salzburg@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/giz

# Den Patienten eine Stimme geben

In unserer schnelllebigen und digitalisierten Zeit ist es wichtiger denn je, die Menschen und deren persönliche Schicksale nicht aus den Augen zu verlieren. Eigene Erfahrungen und Bedürfnisse sichtbar und hörbar zu machen, sowie Gleichbetroffene zu vernetzen – dies sind seit mehr als 35 Jahren Kernkompetenzen der Selbsthilfe Salzburg. Wir versuchen stets ein gutes Mittelmaß an „Altbewährtem“ und neuen Innovationen zu finden.
So sind wir überzeugt, dass der persönliche Austausch unter Gleichbetroffenen nach wie vor einer der wichtigsten Faktoren der klassischen Selbsthilfe ist. Die dazu nötige Vernetzung der Betroffenen und Angehörigen untereinander, aber auch mit Kliniken, Gesundheitseinrichtungen und Institutionen ist von großer Bedeutung und genau hier versuchen wir stets neue Wege zu gehen.
Mit der kostenlosen Selbsthilfe Salzburg APP, sowie der neuen Podcastreihe unter dem Titel „Selbsthilfe Salzburg Gruppentalk“ möchten wir unsere fast 200 Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesland noch sichtbarer machen und gleichzeitig auch mehr junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern.
Unser Ziel ist es, auch weiterhin in Kooperation mit Politik und Institutionen, zur Entlastung des heimischen Gesundheitswesens beizutragen und als starke Interessensvertretung aller Menschen im Land, sowohl der Gesunden, als auch der Kranken bzw. der Betroffenen und Angehörigen, eine bestmögliche Stütze, sowie eine starke Stimme zu sein.

Wir freuen uns, wenn auch Sie uns auf diesem Weg begleiten!

Herzlichst

***Sabine Geistlinger***
***Geschäftsführung***

***Dr. med. Johann Ebner***
***Obmann***

# Selbst Hilfe

WIRKT

## Selbsthilfe Salzburg

c/o ÖGK Salzburg, Turm 2
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg

+43(0)5 0766-171800

Di-Fr 8.00 - 12.00 und n.V.

## Selbsthilfe Schwarzach

c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie
Baderstraße 10b
5620 Schwarzach/Pongau

+43(0)6415 7101-2712

Di-Fr 8.00 - 12.00 und n.V.

selbsthilfesalzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

office@selbsthilfe-salzburg.at

www.selbsthilfe-salzburg.at

www.gruppen.selbsthilfe-salzburg.at

# Inhalt

Den Patienten eine Stimme geben ..... 3
Geleitworte LH Dr. Wilfried Haslauer ..... 6
Geleitworte Mag. Daniela Gutschi ..... 7
Geleitworte Thom Kinberger / Wolfgang Reiger, ÖGK ..... 9
Dachverband Selbsthilfe Salzburg ..... 10
Team ..... 11
Selbsthilfe Salzburg, kurz erklärt ..... 12
Selbsthilfegruppen gründen? ..... 14
Selbsthilfe im Web ..... 16
Selbsthilfepodcast ..... 18
Traumanetzwerk Salzburg ..... 20
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus ..... 21
Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik ..... 24
Plattform für Long Covid-Patienten ..... 26
Gemeinsam für Selten ..... 29
GESAMTVERZEICHNIS ..... 30
Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer ..... 74
Alphabetisches Register ..... 76
Adressen ..... 82
Impressum ..... 82

# Geleitworte

## Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer

Wer von einer gesundheitlichen oder sozialen Notlage betroffen ist, hat Anspruch auf die Solidarität der Gesellschaft. Dem formalen Anspruch auf Leistungen unseres hoch entwickelten Gesundheits- und auch Sozialsystems stehen dabei in erfreulich zunehmendem Maß auch enorm engagierte und hoch professionell agierende Einrichtungen der Selbsthilfe zur Seite. Diese Einrichtungen, Vereine oder lose organisierten Personengruppen werden wiederum von einigen wenigen hauptamtlichen Aktiven getragen und zusammengehalten, vor allem aber vom enormen persönlichen Einsatz vieler ehrenamtlich, das heißt freiwillig und unentgeltlich, engagierter Menschen, nicht selten aus dem Kreis der mittelbar und unmittelbar Betroffenen.

Diese Form der wohl verstandenen Selbsthilfe ist also nicht etwa Ersatz für wesentliche staatliche Einrichtungen und Angebote, sondern eine mehr und mehr unverzichtbare Ergänzung. Sie ist Ausdruck eines aktiven, selbstbewussten und verantwortungsvollen Verständnisses von modernem Bürgersinn. Ein zeitgemäßer Wohlfahrts- und Leistungsstaat und auch eine moderne Demokratie sind ohne dieses Bürgerengagement nicht mehr vorstellbar. Die Selbsthilfegruppen bilden eine tragfähige Säule der Freiwilligentätigkeit in unserem Bundesland und sind in dieser wichtigen Funktion längst nicht mehr wegzudenken.

Selbsthilfe kann jedoch nur dort wirksam sein, wo man als Betroffener auch um sie weiß. Deshalb stellt das Verzeichnis der Salzburger Selbsthilfegruppen ein wichtiges Bindeglied zwischen der Nachfrage und dem Angebot an Möglichkeiten zur Selbsthilfe in schwierigen Lebenssituationen dar. Gemeinsam ist schließlich immer besser als einsam.

Die in Salzburg aktiven Selbsthilfegruppen sind seit mittlerweile mehr als 35 Jahren durch einen höchst engagierten Dachverband organisiert und weisen heute 200 Gruppen zu rund 180 Themen auf. Sie leisten in diesem Sinne einen wichtigen und höchst dankenswerten Beitrag zu mehr praktizierter Menschlichkeit in unserer Gesellschaft von heute und morgen. Sie üben mit ihrer Tätigkeit darüber hinaus auch eine wichtige Vorbildfunktion für ein zukunftstaugliches Modell aktiv wahrgenommener bürgerschaftlicher Verantwortung aus. Es geschieht nämlich nichts Gutes, außer man tut es!

Mit den besten Grüßen

*Dr. Wilfried Haslauer*
*Landeshauptmann von Salzburg*

LAND SALZBURG

# Geleitworte

## Mag. Daniela Gutschi

### Gemeinsam geht es besser

Die Selbsthilfe basiert darauf, dass Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen, sich gegenseitig am besten verstehen und stärken können. Durch den gemeinsamen Austausch von Erfahrungen, Tipps und Lösungsansätzen werden nicht nur Erkenntnisse gewonnen, sondern auch eine emotionale Unterstützung erfahren, die in vielen anderen Bereichen des Lebens nicht möglich ist.

Das vorliegende Verzeichnis gibt eine umfassende Übersicht über die verschiedenen Selbsthilfegruppen in Salzburg. Egal ob Unterstützung bei psychischen Belastungen, in der Pflege von Angehörigen oder bei einer seltenen Erkrankung gesucht wird - hier finden Sie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Vielfalt der Gruppen ist nahezu grenzenlos und für jede Lebenssituation wird Unterstützung geboten.

Selbsthilfegruppen leisten einen maßgeblichen Beitrag, damit Betroffene im Umgang mit ihrer Erkrankung gestärkt werden. Sie ergänzen die professionellen Angebote der medizinischen Versorgung in vielfältiger und wirksamer Weise. Grundlage dafür ist, dass aus Krankheit oder Behinderung gewonnene Erfahrungswissen der Betroffenen bzw. deren Angehörigen.

Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, im Sinne von „Empowerment“, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern.

Die in Salzburg aktiven Selbsthilfegruppen sind durch einen höchst engagierten Dachverband organisiert und weisen heute 200 Gruppen zu rund 180 Themen auf. Als Gesundheitslandesrätin möchte ich allen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen meine Anerkennung aussprechen. Durch den vorbildlichen Einsatz und die engagierte Mitarbeit, leisten sie einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsversorgung in Salzburg. Die Einrichtungen, Vereine oder lose organisierten Personengruppen werden von einigen wenigen hauptamtlichen Aktiven getragen, aber vor allem von unzähligen ehrenamtlich engagierten Menschen und sind so vielen anderen Menschen eine sehr große Hilfe.

*Mag. Daniela Gutschi*
*Landesrätin*

LAND SALZBURG

# Geleitworte

## Thom Kinberger / Wolfgang Reiger

*Vorsitzende des Landesstellenausschusses Salzburg der ÖGK*

**Selbsthilfe stärken!**

Als soziale Krankenversicherung ist die ÖGK vor weit über 100 Jahren aus der Idee geboren worden, dass die Bewältigung einer Erkrankung nicht dem Einzelnen alleine übertragen werden soll. Es ist Aufgabe der Gemeinschaft, die Rahmenbedingungen sozial und finanziell so zu gestalten, dass der Einzelne seine Erkrankung möglichst gut bewältigen kann. In diesem Sinn hat die ÖGK mit Selbsthilfeorganisationen sehr viel gemeinsam: Es geht um Zusammenhalt und um die gemeinsame Bewältigung von Belastungen und Risiken.

Vor diesem Hintergrund bekennt sich die Österreichische Gesundheitskasse zur Unterstützung der Selbsthilfe im Bundesland Salzburg. Selbsthilfegruppen sind für Menschen mit gesundheitlichen Problemen eine zentrale Anlaufstelle. Gerade in Phasen der Krankheit sind Sicherheit und Unterstützung zentrale Pfeiler, um Belastungen bewältigen zu können. Selbsthilfegruppen vermitteln diese Elemente der Sicherheit und des Austauschs mit anderen Betroffenen und vermitteln damit Kraft und Zuversicht für die Bewältigung der Herausforderungen. Dass es allein in Salzburg rund 200 Selbsthilfegruppen gibt, zeigt den Wert, den diese Form der Selbstorganisation für die Betroffenen hat.

Selbsthilfegruppen und vor allem ihre zentrale Organisation, der Dachverband der Selbsthilfe, sind aber noch mehr: Sie sind das zentrale Element im Gesundheitssystem, das die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten einbringt und deren Berücksichtigung mit Nachdruck verfolgt. Gerade komplexe Systeme wie das Gesundheitssystem brauchen eine energische Interessensvertretung derer, für die das System eigentlich zuständig ist. Denn im Dschungel der Institutionen und Zuständigkeiten geht ansonsten der Blick für die Bedürfnisse der Betroffenen allzu leicht verloren.

Wir freuen uns in diesem Sinne auf eine weitere intensive Zusammenarbeit von ÖGK und Selbsthilfeorganisationen in Salzburg!

***Thom Kinberger, Wolfgang Reiger***
***Vorsitzende des Landesstellenausschusses Salzburg der ÖGK***

Österreichische Gesundheitskasse

# Geleitworte

## Mag. Dr. med. Eugen Adelsmayr, LLM

*Geschäftsführer & Ärztlicher Direktor*
*Kardinal Schwarzenberg Klinikum GmbH, Schwarzach*

**Wie geht es überhaupt nach meiner Entlassung weiter?**

So oder so ähnlich stellt sich jeder Patient diese für ihn so überaus wichtige Frage, nachdem in unserem Klinikum eine chronische Gesundheitsstörung diagnostiziert wurde. Nach dem ersten Schock und einigen Tagen, in denen die akute Therapie bzw. Therapieeinstellung im Vordergrund steht, fragen sich unsere Patienten, wie sie mit der neuen Erkrankung weiterleben sollen, was für tiefgreifende Veränderungen auf sie zukommen und vor allem, wer ihnen all die kleinen und großen Fragen im Alltagsleben beantworten soll.

Als Schwerpunktkrankenhaus im Salzburger lnnergebirg ist es für uns von essentieller Bedeutung, dass unsere Patienten mit chronischen Gesundheitsstörungen schon während des Aufenthalts erfahren, dass es direkt bei uns im Haus angesiedelt die Selbsthilfe Salzburg gibt, die ein äußerst breites Angebot an Selbsthilfegruppen koordiniert und in deren täglicher Arbeit unterstützt. Dieses Angebot nimmt vielen unserer Patienten eine große Last von ihren Schultern, die Sorge um ihren zukünftigen Alltag.

Es war und ist eine großartige und auch aktuell immer noch visionäre ldee, als sich vor über drei Jahrzehnten Bahn brach, was sich heute mit 200 Gruppen zu 180 medizinischen Themen so nüchtern zusammenfassen lässt: Gleichbetroffene Menschen begegnen sich, tauschen ihre Ängste, Sorgen und zahllose Fragen untereinander aus und beantworten damit ein gutes Stück weit selber die Frage: „Wie geht es überhaupt nach meiner Entlassung weiter?“ Selbsthilfe bedeutet, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und sich von Gleichbetroffenen helfen zu lassen. Das macht dieses Angebot hier im Salzburger lnnergebirg, aber auch im Rest des Bundeslandes so unglaublich wertvoll.

Der Selbsthilfe Salzburg wünschen wir auch im Jahr 2024 viel Erfolg!

***Mag. Dr. med. Eugen Adelsmayr, LLM***
***Geschäftsführer & Ärztlicher Direktor***

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Vorstand, von links nach rechts
Dr. med. Erich Putz: SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe, Wolfgang Krainer: Prader-Willi-Syndrom, Gerlinde Schranzhofer: Fibromyalgie, Mst. Erwin Rinnerthaler: Herz- & Lungentransplantierte, Dr. med. Johann Ebner: Morbus Parkinson, Anna Mayer: Österreichische Diabetikervereinigung;

# Dachverband Selbsthilfe Salzburg

## 36 Jahre Ansprechpartner im Gesundheits- und Sozialbereich

**Der älteste Selbsthilfe Dachverband Österreichs** erfährt als bundeslandweiter Ansprechpartner für Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung breite Anerkennung.
Wie aktuell Selbsthilfe für viele Menschen und wie relevant sie in ihrem Leben ist, belegen die rund 20.000 Zugriffe, die der Internetauftritt monatlich verzeichnet sowie die jährlich rund 2000 persönlichen Anfragen.
Öffentliche Einrichtungen des Gesundheitswesens und die politisch Verantwortlichen sind aufgerufen, die Arbeit der Selbsthilfe Salzburg auch weiterhin zu unterstützen. So kann das Land Salzburg auf ein sehr gut organisiertes Netzwerk im Bereich der Selbsthilfe blicken.

**Ohne Abbildung:**
**Beiräte:**
**Hofrat Dr. Harald Seiss; Mag. Pharm. Dr. Wolfgang Beindl, ab Juni 2024: Sabine Geistlinger;**
**Jur. Beistand: Harisch & Partner Rechtsanwälte GmbH: Mag. Franz J. Teufl, Mag. Claudia Köhler**

Team, von links nach rechts
Alexander Geistlinger, Mag. Stephanie Hauser, GF Sabine Geistlinger, Monika Seidl, Sabine Mayr

# Team

## Hier finden Sie uns

### Selbsthilfe Salzburg
c/o ÖGK Salzburg, Turm 2, E 01, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, Austria
+43 (0)5 / 0766-171800 | +43 (0)5 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at
Beratungszeiten: DI-FR, 8-12 Uhr und nach Vereinbarung

### Selbsthilfe Schwarzach
c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie, Baderstr. 10b, 5620 Schwarzach / Pongau
+43 (0)6415 / 7101-2712 office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at
Beratungszeiten: DI-FR, 8-12 Uhr und nach Vereinbarung

### Mobile Beratung
in allen allgemein öffentlichen Selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern
Termin nach Vereinbarung, auf den ausgeschilderten Stationen.
Stationsplan: siehe www.selbsthilfe-salzburg.at

# Selbsthilfe Salzburg

## Kurz erklärt

***Was bietet die „Selbsthilfe Salzburg“?***
Die „Selbsthilfe Salzburg“ bietet den organisatorischen Rahmen für die Arbeit der über 200 Selbsthilfegruppen, unterstützt die bestehenden und hilft bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

***Was ist Selbsthilfe?***
Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit und ermöglichen so ein authentisches, wechselseitiges Verstehen. Daher sind Selbsthilfegruppen eine wesentliche Ergänzung zu professionellen Hilfen.
Aus eigener Erfahrung im Umgang mit seiner Krankheit bzw. einer psychischen oder sozialen Belastung werden Betroffene zu Experten in eigener Sache.

***Grenzen von Selbsthilfe?***
Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Behandlung, sie stellen vielmehr eine hilfreiche und wirkungsvolle Ergänzung dieser Behandlungsformen dar.
Selbsthilfegruppen sind besonders vom Engagement ihrer Mitglieder abhängig. Wenn in Selbsthilfegruppen ausschließlich Informationen und Hilfsleistungen konsumiert werden, ist das Prinzip des gegenseitigen Gebens und Nehmens gestört und Selbsthilfegruppen stoßen an ihre Grenzen.

***Die Serviceleistungen der Selbsthilfe Salzburg***
Die „Selbsthilfe Salzburg“ als themenübergreifender Dachverband bietet – neben der Beratung von Einzelpersonen und der Vermittlung an Selbsthilfegruppen – folgende Serviceleistungen:

**1. Gruppenservice für Mitglieder:**

- Unterstützung bei administrativen Tätigkeiten
- Abhalten von Konferenzen
- Ankündigung von Gruppentreffen in den Medien
- Organisation und Teilfinanzierung von Räumlichkeiten
- Medien und Materialbeschaffung
- Erstellen von Foldern und Plakaten
- Hilfestellung bei Förderansuchen

**2. Aktive Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe:**

- Führung von Erstgesprächen
- Führung von Gründungsgesprächen
- Unterstützung und Teilnahme bei Ersttreffen (auf Wunsch)

**3. Gruppenberatung:**

- Entwicklungsberatung: Beratung von Einzelpersonen (Kontaktpersonen der Gruppe)
- Teilnahme bei Gruppentreffen nach Vereinbarung und Wunsch

**4. Gesundheits- und Sozialpolitik, Interessenvertretung:**

- Gesundheits- und sozialpolitische Aktivitäten
- Stellungnahme zu Gesetzen
- Wahrung von sozial- und gesundheitspolitischen Terminen

**5. Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit:**

- Medienkontakte (Verfassen von Presseaussendungen, Leserbriefen, Artikeln, Interviews)
- Hilfe bei der Organisation von Veranstaltungen
- Repräsentation des Dachverbandes bei Veranstaltungen
- Abhaltung von Referaten
- Teilnahme an Messen / Ausstellungen
- Mediendokumentation
- Herausgabe von Printmedien
- Herausgabe von Podcasts: Selbsthilfe- und Gruppentalks
- Öffentlichkeitsarbeit durch die Selbsthilfe Salzburg Homepage und App
- Social Media (Facebook, Instagram, YouTube)
- Institutionelle Kontakte (Gespräche mit PolitikerInnen, VertreterInnen von Organisationen, Medien)

## Gremienarbeit

Gremienarbeit ist ein wichtiger und wesentlicher Teil der Selbsthilfe-Idee.
Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg ist daher in einer Reihe wichtiger Salzburger Gremien und Kommissionen vertreten.

In folgenden Gremien sind wir zur Zeit vertreten:

- Ethik-Kommission des Bundeslandes Salzburg
- Gesundheitsnetzwerk Tennengau
- Gesundheitsnetzwerk Tennengau: FORUM Primärversorgung
- Kuratorium für psychische Gesundheit
- Salzburger Gesundheitsfonds SAGES
- Berufsethisches Gremium
- Plattform Psychiatrie
- Salzburger Armutskonferenz

# Selbsthilfegruppen gründen?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten oder sozialen Belastungen richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehöriger betroffen sind.

***Aufnahmekriterien zur Mitgliedschaft im Dachverband Selbsthilfe Salzburg***

Die Aufnahme der Selbsthilfegruppe als Mitglied erfolgt vorerst befristet auf ein Jahr. Das Modul Grundkurs *(siehe Weiterbildung, Modul Grundkurs)* ist Bestandteil der Aufnahmebedingungen. Danach erfolgt die unbefristete Mitgliedschaft.

- Freier Zugang für Betroffene und Angehörige
- Grundsätzlich soll ein Betroffener oder Angehöriger die Kontaktperson sein
- Keine Verfolgung kommerzieller Interessen
- Demokratische Vorgangsweise
- Keine geleitete Gruppe, aber begleitete Gruppen (z.B. über eine Periode)
- Regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch (wöchentlich, monatlich, jährlich), dies beinhaltet persönliche Treffen als auch Chatrooms
- Freiwillige Teilnahme der Mitglieder
- Partei- und konfessionsunabhängig

**Ablehnungskriterien:**

- Selbsthilfegruppen dürfen nicht für Ausbildung von Therapeuten verwendet werden
- Weiters nicht für kommerzielle Zwecke und Werbung wie: a) Therapieangebote, b) Nutzung für Ausbildungsplätze, c) Vertrieb von Produkten, d) Provisionen, e) Werbung für konfessionelle und weltanschauliche Institutionen

## Weiterbildung für Selbsthilfegruppen

Weiterbildung hilft die Arbeit in den Gruppen leichter zu machen. Unser ständig evaluiertes Angebot orientiert sich an den Erfordernissen innovativer Bildungsarbeit. Methodik und Inhalte sind praxisnah und berücksichtigen die Erfahrungen und Bedürfnisse in den Gruppen.

Teilgefördert u.a. aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.

***Modul – Grundkurs***
Verpflichtendes Einsteigermodul für Gruppengründer
Selbsthilfe Struktur verstehen, Hilfestellungen, Aufgaben und Leistungen sowie den Dachverband Selbsthilfe Salzburg besser kennenlernen

***Modul 1: Arbeiten in Selbsthilfegruppen***
Inhalt: „Gruppen und Gründung“ - Bedürfnisse und Herausforderungen von Gruppengründern und Anfängern. Aufgaben und Grenzen von SHG, Abläufe und Strukturierung von Gruppentreffen, Gruppenregeln und Moderationsbeispiele für Gruppentreffen.

***Modul 2: Arbeiten in Selbsthilfegruppen***
Inhalt: „Körper & Sprache“ – 4 Elemente der Körpersprache verstehen und erleben, wie sie unsere Worte unterstützen können.

***Modul 3: Arbeiten in Selbsthilfegruppen***
Inhalt: „Wert & Wirkung“ – die eigenen Werte kennen lernen und damit sich und andere in Bewegung bringen.

***Modul 4: Arbeiten in Selbsthilfegruppen***
Inhalt: „Konflikt & Kompetenz“ – Umgang mit Widerständen und Hindernissen in der Kommunikation.

***Modul 5: Arbeiten in Selbsthilfegruppen***
Inhalt: „Selbst & Hilfe“ – sichere Moderation und abwechslungsreiche Gestaltung von Gruppensitzungen.

***Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen***
Keine Scheu vor der Kamera: Ideales Trainingsumfeld für den Auftritt vor einer Filmkamera mit Simulation eines Fernsehinterviews, eines Vortrages oder einer Podiumsdisskussion. Unmittelbares Feedback sowie nützliche Tipps und Tricks von Profis.

***Social Media Workshops***
Grundkurs: Vermittlung von grundlegendem Basiswissen rund um Facebook und Instagram zur Darstellung der eigenen Selbsthilfegruppe.
Aufbaukurs: Optimierung des bestehenden Social Media Auftritts, Umgang mit Postings, Kommentaren, Werbung …

**Weitere Infos:**
Selbsthilfe Salzburg
+43 (0)5 / 0766-171800
office@selbsthilfe-salzburg.at

# Selbsthilfe im Web

## Gruppenwebseiten und App

Die zunehmende Digitalisierung veranlaßt auch die Selbsthilfe vermehrt Kommunikationskanäle im Internet zu nutzen, denn eine gut funktionierende Mitgliederbetreuung ist wesentlich für eine aktive und gelingende Gruppenarbeit. Der Dachverband der Selbsthilfe Salzburg bietet daher seinen Mitgliedern seit einiger Zeit die Möglichkeit, kostenlos eine eigene Gruppenwebseite zu führen. Um dies auch weniger webaffinen Mitgliedern zu ermöglichen, bietet der Dachverband dazu auch Einführungsseminare an. Dieses Angebot wird sehr gut angenommen und hilft auch in schwierigen Zeiten weiterhin ein Gruppenleben zu gewährleisten.
Zu dieser Möglichkeit ist seit 2021 noch eine eigens für den Dachverband entwickelte App hinzugekommen, die einen weiteren vereinfachten Kommunikationsweg für Selbsthilfeinteressierte darstellt. Diese App kann gratis über den Apple AppStore oder über GooglePlay downgeloadet werden und bietet eine Vielzahl hilfreicher Community-Tools.

*gruppen.selbsthilfe-salzburg.at*

Erhältlich im App Store

APP JETZT BEI Google Play

Auch hier finden Sie uns:

selbsthilfesalzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

# Bleib auf dem neuesten Stand, mit der Selbsthilfe APP:

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

# Abonniere uns auch auf Instagram und Facebook

# Selbsthilfe Podcast

## Der Gesprächskanal

Beim Selbsthilfe Salzburg Podcast können sich die Zuhörer auf spannende und informative Gespräche mit Mitarbeitern des Dachverbandes sowie direkt betroffenen Personen aus den unterschiedlichen Selbsthilfegruppen freuen.
Die Themen sind so vielfältig wie die Selbsthilfe selbst! Unsere neue Podcastreihe umfasst bereits sechs Folgen mit interessanten Einblicken sowohl in die Arbeit der Selbsthilfe, als auch in persönliche Schicksale.
Themen wie **Sektenausstieg**, **AD(H)S Erwachsene**, **Schädel-Hirntrauma**, **Herz– und Lungentransplantierte** und **Kopfweh** wurden bereits vorgestellt.
Viele weitere Themen rund um die Selbsthilfe, unter anderem **CED**, **Tinnitus** und **Trauer nach Suizid** sind für 2024 geplant.

## Aktuell im Kanal

### Wer / was ist die Selbsthilfe Salzburg

In diesem ausführlichen Talk spricht Silvio Zanchetta mit Monika Seidl von der Selbsthilfe Salzburg/Zweigstelle Schwarzach zum Thema „Wer / was ist die Selbsthilfe Salzburg“. Erfahren Sie Details zu den umfangreichen Aufgabengebieten und Serviceleistungen der Selbsthilfe Salzburg.

### Selbsthilfegruppe Kopfweh

Kopfschmerzen betreffen ganz viele Menschen und es gibt unzählige Formen, Auslöser aber auch Behandlungsansätze. In dieser Folge unseres Gruppentalks berichtet Jolande Joy de Groot - Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppen Kopfweh – über ihre eigene Situation, sowie über die mögliche Unterstützung der Selbsthilfegruppe zu diesem Thema.

### Selbsthilfegruppe für Herz- und Lungentransplantierte Salzburg

In dieser Podcastfolge stellt sich unsere Selbsthilfegruppe der „Herz- und Lungentransplantierten Salzburg“ vor. Erwin Rinnerthaler als Gruppensprecher macht deutlich, wie wichtig und unterstützend der persönliche Austausch unter Gleichbetroffenen im Rahmen von Organtransplantationen sein kann.

### Selbsthilfegruppe für Schädel Hirn Trauma

Zu Gast bei Alex Geistlinger im Selbsthilfe Salzburg Gruppentalk ist diesmal Brigitte Queder, Gruppengründerin der Selbsthilfegruppe Schädel Hirn Trauma Pinzgau. Brigitte berichtet über ihr eigenes Schicksal und die wichtige Bedeutung von Rückhalt und Unterstützung, die auch eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema bieten kann.

### Selbsthilfegruppe für AD(H)S Erwachsene

In diesem Gruppentalk spricht Alex Geistlinger mit Elisabeth Krautgartner, aktives Mitglied als Angehörige in der Selbsthilfegruppe AD(H)S Erwachsene. Elisabeth spricht über Ihre Erfahrungen als Mutter einer von AD(H)S betroffenen Tochter und über den wertvollen Austausch in der Selbsthilfegruppe.

### Selbsthilfegruppe für Sektenaussteiger „Guru Ade!“

In diesem ersten Gruppentalk spricht Alex Geistlinger mit Maria, Gruppengründerin der ersten österreichischen Selbsthilfegruppe für Sektenaussteiger. Erfahren Sie mehr über die Selbsthilfegruppe „Guru Ade!“ sowie den meist schwierigen Weg des Ausstieges aus den unterschiedlichsten Sekten.

# Traumanetzwerk Salzburg

Das **TRAUMA**NETZWERK Salzburg und der ***Dachverband Selbsthilfe Salzburg*** agieren als unterstützende Plattform für Polytrauma Patient/Innen und deren Angehörige nach der Schwerverletztenversorgung und eines stationären Aufenthaltes.
Sie leisten somit eine erste Anlaufstelle und/oder Kommunikationsmöglichkeit.

**Weiterbehandlung:**
Polytrauma-Patient/Innen bedürfen nach der Behandlung ihrer Verletzungen eines individuell angepassten Programmes.

Bei den zuständigen Ansprechpartnern werden hilfreiche Informationsbroschüren ausgefolgt und **es besteht die Möglichkeit sich in Selbsthilfegruppen auszutauschen oder diese zu gründen.**

***www.selbsthilfe-salzburg.at***

**Netzwerksprecher**

Univ.Prof. Prim. Dr. W. Voelckel
@ wolfgang.voelckel@auva.at

**Bundeslandmoderator**

OA Dr. Michael König
@ michael.koenig@ks-klinikum.at

**Weitere Infos**
Selbsthilfe Salzburg
+43 (0)5 / 0766-171800
@ office@selbsthilfe-salzburg.at

# Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

## Selbsthilfe und Krankenhaus

Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich durch ärztliches und pflegerisches Handeln, erweitert durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe, aus. Es fördert den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen und unterstützt kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv. Dabei sollen beide Seiten nachhaltig profitieren.
Um erfolgreiche, dauerhafte Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professioneller, stationärer Versorgung zu schaffen, wurde (mit inhaltlicher und finanzieller Unterstützung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg) mit dem Modellprojekt „Qualitätssiegel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ (nach dem Modellprojekt Hamburg) begonnen.

### Vorteile für die Beteiligten

Bei erfolgreichen Kooperationen begegnen sich beide Seiten als gleichwertige Partner. Ihre Zusammenarbeit dient beiden und ist für beide gleichermaßen attraktiv. Selbsthilfegruppen tragen häufig zu einem besseren Behandlungs- und Therapieverständnis der Betroffenen bei und leisten wertvolle Arbeit bei der psychosozialen Stabilisierung und Unterstützung.

### Nutzen der Zusammenarbeit

#### Krankenhaus

Die besonderen Vorteile für die Fachabteilung / das Krankenhaus liegen im Informationsgewinn. Wird das Erfahrungswissen der Betroffenen einbezogen, erweitert dies die fachliche Kompetenz und den ganzheitlichen Heilungsansatz bei der Versorgung der Patienten.
Die ärztliche Betreuung wird durch praktische und psychosoziale Unterstützung ergänzt. Oft empfinden die Ärzte eine spürbare Entlastung. Die Arzt-Patienten-Beziehung verändert sich zumeist positiv und bezieht auch die wichtige Unterstützung durch die Angehörigen mit ein.
Die gute Zusammenarbeit aller hat auch indirekte Wirkung: Fachabteilungen und Krankenhäuser werden in Patientenkreisen weiterempfohlen.
Selbsthilfefreundlichkeit als ausgewiesenes Qualitätsmerkmal stellt einen Beitrag zur Patientenorientierung dar (z.B. im Rahmen des Versorgungsmanagements und unterstützt die gesetzlich geforderte Qualitätsentwicklung.

### Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen, die mit einem Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus kooperieren, erhalten Wertschätzung und einen Professionalisierungsschub. Die Ansprache der eigenen Zielgruppe wird erheblich erleichtert und Patienten oder Angehörige erfahren eher von ihnen. Umgekehrt erweitert der Informationsaustausch mit Ärzten und Pflegekräften auch die Kompetenzen der Selbsthilfegruppe. Der Selbsthilfe Dachverband ist für die konkrete Kooperation vor Ort eine wichtige Drehscheibe. Er verbessert das beidseitige Verständnis und setzt seine Kompetenz gezielt ein, um den Aufbau und die Verbesserung von Selbsthilfearbeit im Krankenhaus / in der Fachabteilung zu unterstützen.

### Patienten und Angehörige

Patienten gibt ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus das Vertrauen, dass sie patientenfreundlich versorgt werden. Sie und ihre Angehörige können vor und während einer Behandlung bereits Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe erhalten. Auch wissen sie, wo sie nach der Entlassung weitere Hilfe vor Ort finden können.
Alle Betroffenen, die von Seiten des Krankenhauses auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden, bewerten diesen Hinweis positiv und geben diese Erfahrungen weiter.

### Qualitätskriterien

- Infrastruktur
- Aktive Information
- Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation
- Selbsthilfebeauftragte/r
- Regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch
- Fort- und Weiterbildungen zum Thema Selbsthilfe
- Mitwirkung an Projekten
- Vereinbarung

### Die Zertifizierung des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses

Der Nachweis, dass alle Qualitätskriterien erfüllt werden konnten, wird durch ein Logo (Gütesiegel), in entsprechenden Materialien (z.B. Schild in einfacher Ausfertigung, Logo in elektronischer Form) sichtbar gemacht. Das Gütesiegel wird für vier Jahre begrenzt vergeben.
Die Rezertifizierung erfolgt nach vier Jahren und basiert auf einer Eigen- und Fremdbeurteilung.

## 2024 sind folgende Krankenhäuser im Land Salzburg zertifiziert:

**Weitere Informationen über das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ und unsere aktuellen Partner-Krankenhäuser finden Sie auf unserer Homepage unter:**

**www.selbsthilfe-salzburg.at**

# Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik

## Onkologisches Rehabilitationszentrum St. Veit

Die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen wird von immer mehr Gesundheitseinrichtungen erkannt. Durch die Einbindung von Selbsthilfe in die professionelle Versorgung entstehen neue Rollen und Partnerschaften, die letztlich den Patienten zugutekommen. Optimale Patientenorientierung ist ein wesentliches Qualitätsmerkmal in der modernen Gesundheitsversorgung geworden. Basierend auf dieser Entwicklung hat der Dachverband Selbsthilfe Salzburg nun auch eine Kooperation mit dem onkologischen Rehabilitationszentrum St. Veit abgeschlossen.

Gemeinsame Zielsetzung ist es, bestmögliche Hilfestellung für chronisch Kranke und körperlich beeinträchtigte Personen zu geben. Das Einbeziehen der Selbsthilfe in den Rehabilitationsprozess dient der besseren Krankheitsbewältigung und verhilft spürbar zu mehr Selbstbestimmung und sozialer Integration.

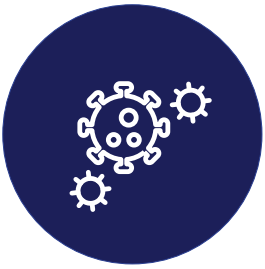
Als Grundlage für das Konzept „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ dient das Hamburger Modellprojekt, das vom Dachverband Selbsthilfe Salzburg für Rehabilitationskliniken adaptiert wurde. Aus dieser neuen Kooperation wurde bereits ein neues Projekt gestartet: „Nett`s Werk“ ermöglicht den Selbsthilfegruppen mit dem Fachpersonal der onkologischen Rehabilitationsklinik sich online auszutauschen.

Wir freuen uns über die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der onkologischen Rehabilitationsklinik St. Veit (für Erwachsene) und dem Leuwaldhof St. Veit (für Kinder und Jugendliche).

Auszeichnung
Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg
verleiht der
Auszeichnung
Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg
verleiht der
Rehabilitationszentrum St. Veit im Pongau Betriebs-GmbH
Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED health.care.vitality
und der Salzburger Landeskliniken als Rechtsträger der
Selbsthilfefreundliche
Rehabilitationsklinik
REHABILITATION
St. Veit im Pongau
selbsthilfesalzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

# Plattform für Long Covid-Patienten

## Sie sind an Long Covid erkrankt?



Chronisches Fatigue Syndrom, Antriebslosigkeit, Depressionen, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns, Kurzatmigkeit und vieles mehr sind typische Anzeichen einer Long Covid Erkrankung.
Sie möchten sich zum Thema Long Covid mit anderen Betroffenen / Angehörigen austauschen?
Wir vom Dachverband Selbsthilfe Salzburg geben Ihnen gerne die Kontaktdaten bestehender Selbsthilfegruppen weiter oder sind Ihnen behilflich, eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

### Wann spricht man von Long Covid?

Eine akute Covid-19 Infektion dauert in der Regel bis zu 4 Wochen. Bei rund 10% der Personen, die eine akute Covid-19 Infektion durchgemacht haben, entstehen in weiterer Folge Symptome bzw. bleiben diese auch über diesen Zeitraum hinaus bestehen.
Folgende Experten der Plattform Long Covid stehen Ihnen im Bundesland Salzburg für weitere Fragen zur Verfügung:

**Christian-Doppler-Klinik, Salzburg**

Univ.-Prof. Mag. Dr. Eugen Trinka FRCP,
Vorstand der Neurologie
+43 (0)5 / 7255-34601
n.hudal@salk.at

**Landesklinik Tamsweg**

Prim. DDr. Petja Piehler,
Leiterin Innere Medizin
+43 (0)5 / 7255-47130
p.piehler@salk.at

**Kardinal Schwarzenberg Klinikum Schwarzach**

Prim. Dr. Christof Bocksrucker MSc, Leiter Neurologie
+43 (0)6415 / 7101-7521
neurologie@ks-klinikum.at

**Rehazentrum Salzburg**

Prim. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer MBA, Ärztl. Leitung
+43 (0)5 / 7255-86050
office@rehazentrum-salzburg.at

Österreichische Gesundheitskasse

**Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ)**
+43 (0)5 / 0766-178800
giz-salzburg@oegk.at

**Weitere Infos**
Selbsthilfe Salzburg
+43 (0)5 / 0766-171800
office@selbsthilfe-salzburg.at

# #deineStimme
## macht uns alle stärker

AK SALZBURG

**Verlass dich drauf: Die AK ist #deineStimme für soziale Gerechtigkeit und Zusammenhalt in Salzburg.**

**www.ak-salzburg.at**

selbsthilfesalzburg

DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

# TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN

## UND ANDERE ERKRANKUNGEN

**EUROPARK SALZBURG**

**Samstag, 16. März 2024**
**9:00 - 18:00 Uhr**

In Zusammenarbeit mit: RAREDISEASEDAY.ORG, Selbsthilfe baut Brücken

gefördert durch: LAND SALZBURG, EUROPARK, Österreichische Gesundheitskasse

# Gemeinsam für Selten

Seit 2008 unterstützt der Dachverband Selbsthilfe Salzburg Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen.
Mit Einführung des Projektes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ im Bundesland Salzburg im Jahr 2010 sind die konstanten Kooperationspartner für den gemeinsamen, einzigartigen Aktionstag in Westösterreich:

- Das Zentrum für seltene Krankheiten,
- die PMU – Institut für seltene Erkrankungen,
- die Stabstelle für Qualitäts- und Riskmanagement SALK und
- der DV Selbsthilfe Salzburg.

Weitere Infos unter:

***www.selbsthilfe-salzburg.at***

RARE DISEASE DAY®

# GESAMTVERZEICHNIS

## ALLER SELBSTHILFEGRUPPEN SALZBURG 2024

## 1. Allgemeine Aufmerksamkeitsdefizite

### 1.1. AD(H)S – Erwachsene, Salzburg Stadt

*Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, Erwachsene*

Erfahrungs- und Informationsaustausch von Betroffenen und Angehörigen in einem geschützten Rahmen. Durch gezielte Aufklärung wollen wir auch die Akzeptanz und das Verständnis in der Gesellschaft und bei den Angehörigen fördern.

***Alexander Bräumann, Elisabeth Krautgartner***
***0677 / 64764045, adhserwachsene@hotmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adhssalzburg***
***1. MI / Monat, 19 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg***
***Achtung: Keine Treffen im Jänner, Juli und August***

### 1.2. Eltern von AD(H)S – Kindern, Salzburg Stadt

*Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom*

Eltern von AD(H)S-Kindern Salzburg Stadt und Umgebung. Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Selbsthilfe für Alltag und Schule.

***Brigitte Schöpfer, 0664 / 9420230, adhs.salzburg@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elternmitadhskindern***
***3. DO / Monat, 19-21 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg***
***Oder auch Zoommeetings. Achtung: Keine Treffen von Juli bis September***
***Anmeldung erwünscht***

### 1.3. Eltern von AD(H)S – Kindern, Pongau

*Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom*

Erfahrungs- und Informationsaustausch betroffener Familien mit AD(H)S. Anlaufstelle bei Problemen, die wir gemeinsam versuchen zu lösen. Anstreben der Gleichberechtigung für diese Kinder und sie zu akzeptieren. Zusammenarbeit mit Fachleuten.

***Festime Wallner, 0664 / 435521, adhs.gruppe.pongau@gmail.com***
***www.selbsthilfe-salzburg.at, Auf Anfrage***

### 1.4. Eltern von AD(H)S – Kindern, Lungau

*Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom*

Erfahrungs- und Informationsaustausch betroffener Familien mit AD(H)S. Anlaufstelle bei Problemen, die wir gemeinsam versuchen zu lösen. Anstreben der Gleichberechtigung und Akzeptanz. Zusammenarbeit mit Fachleuten.

***Yvonne Roßmann, 0664 / 2551144, Auf Anfrage***

## 2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten

### 2.1. Allergien

*Selbsthilfegruppe „Mit Allergien leben – aber wie?“*

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Allergien, welche gerne Informationen über die Bewältigung des Krankheitsverlaufes und deren Verbesserung austauschen möchten. Erkennen der auslösenden Symptome und durch prophylaktische Maßnahmen die eigene Situation verbessern.

***Christine Hofer, 0664 / 8914340, christinehofer55@a1.net***

***Nach Vereinbarung***

### 2.2. Azidose + Pilzerkrankungen

*Selbsthilfegruppe bei Körperübersäuerung u. Pilzerkrankungen*

Ziel ist, mit erfahrenen GanzheitsmedizinerInnen und TherapeutInnen aktuelle Behandlungsmöglichkeiten mit den Betroffenen zu erörtern. Erfahrungsaustausch und Informationen bei den jeweiligen Treffen.

***Dipl.-Dolmetsch Gunhild Schatz, 0662 / 644970, josef.schatz@gmx.at***

***19.00 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55 A, 5020 Salzburg***

***Termine auf Anfrage***

### 2.3. Elektrosmog Salzburg, Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern oder –Strahlungen

*Selbsthilfegruppe Elektrosmog*

Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, chronische Erschöpfung, Schmerzen, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten, Herzrasen etc. können mit einer Elektrosmog-Belastung zusammenhängen. Selbsthilfegruppe für Menschen, die bei sich einen solchen Zusammenhang vermuten oder beobachten.

***Peter Müller, 06274 / 78066, arbeitskreis-elektrosmog@gmx.at***

***Daniela Pichler, 06224 / 21510, daniela.pichler510@gmail.com***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elektrosmogsalzburg***

***Nach Vereinbarung***

### 2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit

*Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelunverträglichkeiten*

Die Selbsthilfegruppe ist ein Angebot für Betroffene und Informationssuchende. Hilfestellung und Weitergabe von Erfahrungen. Hinweise zu Vorträgen.

***Aloisia Thaler-Rutzinger, 0664 / 3862108, aloisia.thaler@gmx.at***

***Sigrid Lechner, 0676 / 7960775***

***1. DI / Monat, 17 Uhr, Bewohnerservice Aigen & Parsch, Kauftreff Aigen, Aignerstr. 78, 5026 Salzburg (Sommerpause im Juli und August)***

***Vor Erstbesuch bitte um tel. Anmeldung***

**UNIQA Österreich Versicherungen AG**
**Landesdirektion Salzburg**

Auerspergstraße 9
5020 Salzburg
Telefon: +43 (0) 50677-670
E-Mail: info@uniqa.at

**uniqa.at**

www.facebook.com/uniqa.at

Werbung

### 2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit

*Selbsthilfegruppe*

MCS – Multiple Chemische Sensitivität – ist eine chronische, meist lebenslange Erkrankung, die sich in verschiedenen Symptomen äußern kann, mehrere Körpersysteme betrifft und deshalb auch als multisystemisch bezeichnet wird. Bestimmte Chemikalien sind Ursache und akute Auslöser der Beschwerden, die oft zu massiven Einschränkungen der Betroffenen führen.

***Brigitte Flucher, 0680 / 3126810, @mcs-info@gmx.at***

***Waldorfschule Salzburg / nach Vereinbarung***

## 3. Angst, Depression, Manie

### 3.1. Angst frisst Seele auf

*Selbsthilfegruppe*

Wir sprechen Menschen mit Angst, Depression, Panikattacken und/oder seelischer Überlastung an. Diese Krankheiten nehmen keine Rücksicht auf Rang und Namen. Mit Hilfe von Gleichbetroffenen kann die Hemmschwelle der Isolation im geschützten Rahmen abgebaut werden und man kann sich gegenseitig auf dem Weg aus der Krise unterstützen.

***Manfred, 0676 / 833303000, Hans-Peter, 0681 / 20229058***

***@ afsa-salzburg@gmx.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/afsa (Infos und aktuelle Termine)***

***Jeweils an einem Montag, Einlass 17:45 Uhr, Beginn 18 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg, (Ecke Pflanzmannstraße, Obus-Linie 3, Haltestelle Zweigstraße)***

### 3.2. BIPOL – Bipolare Erkrankungen, Salzburg Stadt

*Selbsthilfegruppe (manisch – depressiv)*

Wir wollen einander helfen Vorurteile abzubauen, Wissen vermitteln und so für sich die richtigen Entscheidungen zu treffen. Je mehr jeder über das manisch-depressive Krankheitsgeschehen weiß, desto leichter wird es ihm fallen mit dieser Erkrankung zu leben.

***Gruppensprecher: 0660 / 7901050, @ sh.bipol.sbg@gmail.com***

***Stv. Sprecherin: 0699 / 19585152, @ bipolar.stvleiterin@gmx.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/bipolar***

***1. DO / Monat, 18 - 20 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55A, 5020 Salzburg (August Sommerpause)***

### 3.3. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg

*Selbsthilfegruppe St. Johann im Pongau*

Die Selbsthilfegruppe dient als Anlaufstelle für Betroffene aus dem Gasteinertal, St. Johann und Umgebung. In unseren Gruppentreffen bieten wir Informationen über die Erkrankung und Bewältigungsstrategien, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Unternehmungen und Unterstützung in Krisenzeiten. Vertrauen und Verschwiegenheit sind unsere höchsten Gebote.

***Elfriede Spörk-Sögner, 06412 / 20153, 0664 / 3429138***
***spoerk-soegner@sbg.at***
***Silvia Gschwandtner, 0699 / 11164631, silvia.gschwandtner@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/burnoutangstdepressioninnergebirg***
***2. und 4. MO / Monat, 17:30 Uhr, Brückenwirt, Hauptstraße 78, 5600 St. Johann / PG.***
***Eine telefonische Voranmeldung ist unbedingt erforderlich!***
***Sommerpause im Juli und August.***

### 3.4. DAPS Selbsthilfe, Lungau

*Selbsthilfegruppe DAPS = Depression, Angst, Panik, Selbsthilfe*

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene und/oder Angehörige zum Erfahrungsaustausch.

***Berthold Ferner, 0664 / 7993660, selbsthilfe@daps.at***
***www.daps.at***
***Auf Anfrage***

### 3.5. Depression - Angst - Zwang

*Selbsthilfegruppe Salzburg Stadt*

Wir wollen Menschen, die an Depressionen, Ängsten oder Zwängen leiden, die Möglichkeit eines vertraulichen, verständnisvollen, nach außen verschwiegenen Austausches geben. Gegenseitige Unterstützung und Ermutigung erleichtern die Bewältigung persönlicher Krisen.

***Peter, 0681 / 81956989, DepressionAngstZwang@gmx.at***
***Auf Anfrage***

**WICHTIGE INFO zu den Terminen der Selbsthilfegruppen:**
**Jede Selbsthilfegruppe ist eigenständig für die Entscheidung verantwortlich ob und wie Gruppentreffen stattfinden. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweiligen Selbsthilfegruppen um genaueres über die Termine zu erfahren.**

# 4. Atemwegserkrankungen

## 4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg

*(chronic obstructive pulmonary disease)*

COPD ist dadurch gekennzeichnet, dass der Luftstrom vor allem beim Ausatmen behindert ist und sich im Laufe der Jahre ein Gefühl der „Überblähung“ entwickelt. Durch die Atemnot kann es zu verminderter Leistungsfähigkeit, körperlicher Inaktivität und zur sozialen Isolation kommen. Verschiedene Ursachen: Es ist nicht immer das Rauchen schuld. Sondern auch Umweltverschmutzung, berufliche Belastung und vieles mehr, können der Auslöser für diese Erkrankung sein.
Unser Motto: „Die Lunge braucht die Luft für die Liebe zum Leben! Bei uns lernen Sie, diese Liebe zum Leben wieder neu zu entdecken!“ Spezieller Informationsaustausch – monatlicher Treff.

***Renata Wimmeder, 0664 / 1909247, renataw@a1.net***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/copdsalzburgstadt***
***Auf Anfrage***

## 4.2. COPD – Selbsthilfegruppe, Tennengau

*(chronic obstructive pulmonary disease)*

COPD ist eine Erkrankung der Lunge, die durch Husten, vermehrtem Auswurf und Atemnot bei Belastung gekennzeichnet ist. Durch Bewegung und Sport, sowie einer fachkundigen Begleitung, kann es zu einer erheblichen Verbesserung der Lebensqualität kommen.
Erfahrungen und gemeinsamer Informationsaustausch, sowie Unterstützung durch Experten, ist Ziel der Selbsthilfegruppe COPD Tennengau.

***Michaela Mühlbacher, 0660 / 2366000***
***michaela.muehlbacher58@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/copdtennengau***
***Auf Anfrage***

## 4.3. Schlafapnoe, Salzburg

*Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe (Atemstillstand im Schlaf)*

Schlafapnoe (Atemstillstand im Schlaf) bemerkt man nicht selbst. Vorstufe zur Krankheit kann lautes, unregelmäßiges Schnarchen sein. Bekannte Symptome sind Tagesmüdigkeit und Sekundenschlaf. Ziele der Selbsthilfegruppe sind Erfahrungsaustausch, Information der Bevölkerung über Schlafapnoe durch Teilnahme an Gesundheits-Veranstaltungen und Kontakt mit den Medien.

***Ing. Peter Lassacher, 0664 / 3939064, schlafapnoe.sbg@aon.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schlafapnoesalzburg***
***Treffen nach Vereinbarung***

## 5. Augenerkrankungen

### 5.1. Retinitis pigmentosa

*Selbsthilfegruppe für Makula- und andere Netzhauterkrankungen*

Unsere Ziele sind: Das Austauschen gemeinsamer Erfahrungen, neue Informationen in der Erforschung der Netzhaut, Zusammenarbeit mit AugenärztInnen, Optikern und TherapeutInnen.

***Edeltraud Walchshofer, 0660 / 6580258***
***Katharina Gradinger, 07716 / 6296***
***Nach telefonischer Anfrage***

## 6. Autoimmunerkrankungen

### 6.1. Churg-Strauss-Syndrom - EGPA

*Selbsthilfegruppe Salzburg*

Das Churg-Strauss-Syndrom gehört zu der Gruppe der Vaskulitiden (Gefäßentzündungen) und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Unsere Ziele sind der gegenseitige Austausch von Betroffenen über den Krankheitsverlauf, Diagnose und Erfahrungen / Informationen und Vorträge von Ärzten.

***Cornelia Fasching-Schlager, 0664 / 4153630***
***@ confasching@sbg.at, Auf Anfrage***

### 6.2. Lichen Sclerosus

*Selbsthilfegruppe Tennengau*

Lichen Sclerosus ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die zu den Autoimmunerkrankungen zu zählen ist. Die Selbsthilfegruppe will Betroffenen die Möglichkeit geben, sich im geschützten Rahmen auszutauschen.

***0664 / 6409476 bitte SMS mit Thema „Lichen Sclerosus, bitte um Rückruf“ schreiben oder Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800***
***+43 (0)5 / 0766-171804, Nach telefonischer Anfrage***

### 6.3. Multiple Sklerose

*(siehe neurologische Erkrankungen 16.12. – 16.15.)*

### 6.4. SSHG – Schilddrüsenselbsthilfe

*(siehe innere Krankheiten 14.7.)*

# 7. Behinderung

## 7.1. Behinderte – Angehörige

*Familien- und Frauengruppe mit behinderten Angehörigen Anthering*

Unsere Ziele: Empowerment, Teilhabe, Partizipation und Solidarität für Betroffene mit dem Lebensthema Handicap, Behinderung. Es geht uns aber auch um die Familie, Freunden, Partner der betroffenen Personen. Inhalte / Aktionen / Veranstaltungen: Erfahrungsaustausch, Selbsterfahrung, persönliche Weiterbildung, miteinander Schreiben, Feiern, Freizeit gestalten.

***Armella Schober, 0660 / 8163692, armella@gmx.at***
***Rosi Schiefer, 06223 / 2939***
***Hedwig Windberger, 0664 / 3427674***
***1x pro Monat auf Anfrage***

## 7.2. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt

*Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen*

Wir begleiten und unterstützen Menschen mit Behinderungen auf ihrem ganz persönlichen Weg in ein „selbstbestimmtes Leben".

***Gabriele Weißenbäck, 0699 / 19600509, g88219@yahoo.de***
***Auf Anfrage***

## 7.3. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL

*ISAL Bürmoos*

Die Gruppe versteht sich als Übungsfeld zur sozialen Integration für Menschen mit verschiedenen Behinderungen jeden Alters, um individuelle und gruppendynamische Prozesse zu erfahren und zu erspüren. Gemeinsam mit Angehörigen und Freunden bieten wir regelmäßig viele verschiedene Aktivitäten an.

***Gertrude Rakusan, 06274 / 6573, isal.buermoos@gmx.at***
***1 x wöchentlich Freitag, 14:30 -17 Uhr, in der katholischen Kirche Bürmoos (Eingang Pfarrkanzlei), Voranmeldung erbeten***

## 8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen

### 8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Das Angelman Syndrom ist die Folge einer seltenen Genbesonderheit auf Chromosom 15, die unter anderem mit psychischen und motorischen Entwicklungsverzögerungen, kognitive Behinderung, Hyperaktivität und einer stark reduzierten Lautsprachenentwicklung einhergeht. Die Ziele der Selbsthilfegruppe sind: der Austausch zwischen betroffenen Familien, Zusammenarbeit mit Ärzten, Öffentlichkeitsarbeit.

***Claudia Schwöllinger, 0664 / 3320878, c.schwoellinger@angelman.at***

***Nach telefonischer Anfrage***

### 8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie

*Selbsthilfegruppe*

AED ist eine massive Störung der Tätigkeit der Schweißdrüsen. Durch die dadurch verminderte / fehlende Schweißdrüsenaktivität kommt es zu Störungen der Wärmeregulation und somit zu geringerer Hitzeverträglichkeit, die sich häufig in Fieber, zum Teil über 40°C, äußert.

***Johannes Reischl, 0650 / 4023839***

***Nach telefonischer Anfrage***

### 8.3. Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen

*Selbsthilfegruppe*

Als Störung innerhalb des Autismus-Spektrums wird u.a. das Asperger-Syndrom angesehen, das besonders – aber nicht nur – durch Schwächen in den Bereichen des sozialen Verhaltens, der sozialen Interaktionen, einer Wahrnehmungsschwäche u. daraus resultierenden Kommunikationsproblemen gekennzeichnet ist. Ziel unserer Gruppe ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch.

***Dr. Manuela Kollnberger, 0664 / 5028465, asperger@gmx.at***

***Termine auf Anfrage***

### 8.4. Chromosom 18

*Selbsthilfegruppe für Familien und Freunde von Menschen mit verändertem 18. Chromosom*

Unsere Kinder mit verändertem 18. Chromosom 18q-, Ring 18, Tetrasomie 18p, 18p-, sind so einzigartig, dass kaum zwei Kinder die gleichen Symptome besitzen. Wir können nur selbst aktiv werden, um Wissen und Erfahrung auszutauschen. Aus diesem Grund bauen wir eine regionale Selbsthilfegruppe der Chromosome 18 Registry & Research Society für Deutschland, Österreich und der Schweiz auf.

***Theresa Sax-Lichtblau, 0650 / 3931194, theresa.sax-lichtblau@gmx.at***

***Nach Vereinbarung***

## 8.5. Cystische Fibrose Hilfe

*Selbsthilfegruppe Salzburg*

Cystische Fibrose oder Mukoviszidose ist eine unheilbare Erbkrankheit, die relativ häufig auftritt. Unsere wichtigsten Ziele sind die Bekämpfung der Krankheit, persönliche Gespräche mit erkrankten Personen und deren Angehörigen sowie Hilfestellung bei allen Problemen in sozialen, finanziellen, schulischen, beruflichen und psychischen Bereichen.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

## 8.6. Down-Syndrom

*Selbsthilfegruppe*

Das Down-Syndrom ist eine durch eine angeborene Veränderung des Erbmaterials verursachte Störung der geistigen und körperlichen Entwicklung.

***Maria Loos, 0699 / 12358646, info@downsyndrom-salzburg.at***
***Nach telefonischer Anfrage***

## 8.7. Epidermolysis Bullosa (EB)

*DEBRA Austria, Hilfe bei Epidermolysis bullosa (Schmetterlingskinder)*

DEBRA Austria hat sich als Patientenorganisation das Ziel gesetzt, kompetente medizinische Versorgung für „Schmetterlingskinder“ in der Spezialklinik EB-Haus Austria zu ermöglichen und durch gezielte, erstklassige Forschung die Chance auf Heilung zu erhöhen. Dazu kommt die unmittelbare Hilfe für Betroffene und Angehörige in Notfällen oder wenn das Krankenkassen- bzw. Sozialsystem nicht ausreichend unterstützt.

***DSA Sabine Wittmann, DEBRA Austria, Am Heumarkt 27/1, 1030 Wien***
***01 / 8764030-14, (MO - DO 9-15 Uhr), sabine.wittmann@debra-austria.org***
***www.schmetterlingskinder.at***
***EB-Haus Austria, Salzburg, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg***
***05 / 7255-82400, (MO-FR 9 – 13 Uhr), info@eb-haus.org , www.eb-haus.org***
***1x jährlich in Salzburg für Betroffene und Angehörige auf Anfrage.***

## 8.8. Huntigton Shg, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Chorea Huntington ist eine bis heute unheilbare, autosomal-dominant vererbte, neurodegenerative Erkrankung des Gehirns mit Hirnleistungs- und Bewegungsstörungen. Es ist eine Multi-System-Krankheit welche das ganze Gehirn sowie den gesamten Körper betrifft.

***Bernhard Gantschnigg, 0664 / 4238013, gant47@sbg.at***
***Termine auf Anfrage in der Chorea Huntington Ambulanz, Christian Doppler Klinik für Patienten / Angehörige, nur nach tel. Voranmeldung unter: 05 7255– 30300***

## 8.9. Hydrocephalus

*Selbsthilfegruppe Pinzgau*

Ein Hydrocephalus oder auch Erweiterung des Gehirns kann angeboren oder in jeder Lebenslage zum Beispiel durch Unfall, Infektionen oder Tumore erworben werden und ist eine Abflussstörung des Gehirnwassers. Gruppenreflexion und gegenseitiges unterstützen im selbstbestimmten Leben, Bestärkung um unsere Wege einzuschlagen, Fachvorträge.

***Alexandra Dick, 0660 / 2342313, hydrocephalus@gmx.at***
***Auf Anfrage***

## 8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF)

*Bundesverband – Regionalgruppe Salzburg*

Ziel der Gruppe ist Information, Beratung und Begleitung der Betroffenen / ihrer Familien und Öffentlichkeitsarbeit, damit kleinwüchsige Menschen jeden Alters in der Gesellschaft wie „Gleichaltrige“ und nicht wie „Gleichgroße“ anerkannt und behandelt werden.

***www.bkmf.at, Nach Vereinbarung***

## 8.11. MCOPS 12

*(siehe neurologische Erkrankungen 16.11.)*

## 8.12. Morbus Recklinghausen

*Selbsthilfegruppe*

Morbus Recklinghausen (Neurofibromatose Typ1) sind gutartige Knötchen in der Haut, sogenannte Neurofibrome. Sie werden durch eine Gen-Veränderung hervorgerufen. Da die Wege zur Behandlung sehr langwierig und schwierig sind, können Betroffene in der Gruppe offen über ihre Befindlichkeit sprechen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

***Anna Moser, 0662 / 643492, 0664 / 2306192, anna.moser@gmx.at***
***Nach Vereinbarung***

## 8.13. PhenylKetonUrie

*Selbsthilfegruppe für Betroffene, Angehörige und Interessierte*

PKU ist eine angeborene, seltene Eiweißstoffwechselstörung. Unbehandelt führt sie zu körperlichen und geistigen Schwerstbehinderungen. Für eine normale, physische und psychische Entwicklung ist eine strenge phenylarme Diät zwingend nötig. In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen, Informationen sammeln und Erfahrungen austauschen.

***Jasmine Trinkl, 0676 / 4584663, phenylketonurie@gmail.com***
***Nach Vereinbarung***

## 8.14. Prader-Willi-Syndrom

*PWS / Selbsthilfegruppe*

PWS, als sehr seltene Erkrankung, entsteht durch eine spontane Mutation des Erbgutes. Gedeihstörungen, Muskelhypotonie im Neugeborenenalter, später Übergewicht durch mangelhaftes Sättigungsgefühl sind die Folgen. Wir bieten an: Beratung, Informations-/ Austauschmöglichkeiten für betroffene Familien, Diätberatung, Zusammenarbeit mit ÄrztInnen, DiätberaterInnen, Öffentlichkeitsarbeit.

***Bundesadresse: PWS-Austria, Anton-Steinhart-Straße 14, 5020 Salzburg***
***Wolfgang Krainer, 0677 / 61348614, wolfgang.krainer777@gmail.com***
***Franz Prankl (Obmann), office@prader-willi-syndrom.at***
***Dr. Verena Wanker-Gutmann, 0699 / 10610541, verenagutmann29@gmail.com (Allgemeine Information und Sprechtage)***
***www.prader-willi-syndrom.at***
***PWS-Sprechtag: 05 7255 -26399, 1. DI / Monat nach tel. Terminvereinbarung, Univ. Klinik für Kinder u. Jugendheilkunde SALK, Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg***

## 8.15.Smith-Magenis-Syndrom Österreich

*Selbsthilfegruppe Salzburg*

Das Smith-Magenis-Syndrom (SMS) ist eine komplexe genetische Erkrankung mit unterschiedlich schweren intellektuellen Beeinträchtigungen, Schlafstörungen, psychiatrischen Auffälligkeiten, sowie verzögerter sprachlicher und motorischer Entwicklung. Wir bieten im Rahmen des Vereins interessierten Angehörigen und Fachpersonal Informationen und Rat im Umgang mit der Krankheit an.

***Hanny Maltan, 0650 / 2753166, hanny.maltan@sbg.at***
***Mag. Dr. Alexander Ströher, 0650 / 9348381, info@smith-magenis.at***
***www.smith-magenis.at, Nach Vereinbarung***

## 8.16. Spastische Spinalparalyse – SSP

*Selbsthilfegruppe*

Die SSP (Spastische Spinalparalyse oder HSP=Hereditäre Spastische Spinalparalyse) ist eine genetisch bedingte Erkrankung. Sie bewirkt die Degeneration bestimmter Nervenzellen im Rückenmark. Von SSP betroffene Menschen haben Probleme in ihrem Bewegungsvermögen. Häufig zeigen sich die ersten Anzeichen dadurch, dass sportliche Aktivitäten nicht mehr möglich sind.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

## 9. Essstörung

### 9.1. Adipositas, Magen-OP

*Selbsthilfegruppe*

Begleitung und Informationsaustausch zum Thema Fettleibigkeit, Übergewicht, Erfahrungsaustausch zu den verschiedenen Magen OPs. (Magenbypass, Schlauchmagen…)

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

### 9.2. Essstörungen Salzburg Stadt „Wenn Essen dein Leben bestimmt“

*Selbsthilfegruppe*

Willkommen sind Personen mit Essstörungen aller Art.
Euch erwartet gemeinsamer Austausch und gegenseitige Unterstützung!

***Carolina, 0681 / 84990583, Anfragen bitte nur per WhatsApp und per Mail!***
***essstoerungen-salzburg@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/essstoerungensalzburg***
***1. DI / Monat, 17:30 Uhr, Hilfswerk Regionalstelle Salzburg Stadt - Lehen, Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg***

### 9.3. SHG für Angehörige von Jugendlichen mit Essstörung, Pinzgau

*Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Syndrom*

Wir bieten den Austausch und die Ermutigung für Angehörige und Freunde von Jugendlichen, die eine Essstörung entwickelt haben.

***Birgit, 0677 / 64853768, redenhilft@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/essstoerungenpinzgau***
***Jeden 2. MO / Monat, 19 Uhr, Pfarrzentrum Saalfelden, 1. Stock***

**WICHTIGE INFO zu den Terminen der Selbsthilfegruppen:**
**Jede Selbsthilfegruppe ist eigenständig für die Entscheidung verantwortlich ob und wie Gruppentreffen stattfinden. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweiligen Selbsthilfegruppen um genaueres über die Termine zu erfahren.**

## 10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen

### 10.1. Endometriose

*Selbsthilfegruppe*

Endometriose ist eine gutartige aber oftmals sehr schmerzhafte, chronische Erkrankung bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter. Dabei treten Herde aus der Gebärmutterschleimhaut (dem Endometrium) ähnlichem Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle (Ektop) auf. Eine in der Gesellschaft eher unbekannte aber häufige (10 – 15%) Frauenkrankheit.

***Nicolé Birnbacher, 0664 / 5399990, endo-innergebirg@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/endometriose***
***Auf Anfrage***

## 11. Gewalt / Missbrauch

### 11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften“

*Selbsthilfegruppe*

Psychische Gewalt ist noch immer ein Tabu in unserer Gesellschaft und oft wird Psychoterror gar nicht richtig von den Betroffenen wahrgenommen. Erst wenn Betroffene ihr Schweigen brechen, ist ein Entrinnen aus der Entwertung und gewaltgeplagten Beziehung möglich.

***J. Boeen, 0664 / 3207120***
***Nach Vereinbarung***

### 11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz

*(siehe verschiedene Themen 27.5.)*

### 11.3. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch

*Selbsthilfegruppe zum Thema Vergewaltigung*

Es braucht Mut, das Schweigen zu brechen, aber es lindert den Schmerz und öffnet den Weg zur Heilung. Unser Ziel ist es, gute Gespräche zu führen, Erfahrungen auszutauschen, Fachvorträge zu hören und hin und wieder gemeinsame nette kleine Aktivitäten zu planen.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

### 11.4. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer

*Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer*

Wir begrüßen alle Frauen und Männer, die durch jahrelangen psychischen Missbrauch oder körperlichen Misshandlungen traumatisiert wurden und über ihr Schicksal sprechen wollen. Zu Missbrauch und Misshandlungen kommt es nicht nur auf Grund der Täter, sondern fast immer, weil es darüber hinaus ein Umfeld gibt, welches konsequent „weg schaut"- sei es aus Angst, oder auch aus Bequemlichkeit. Wir wollen gemeinsam „hinschauen" und über das sprechen, was uns wirklich bewegt.

***Christian Reittner, 0677 / 62620530, schau_hin_shg@web.de***

***Regelmäßige Treffen auf Anfrage***

### 11.5. SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt

*Selbsthilfegruppe*

Es gibt unterschiedliche Arten der Gewalt, eine davon ist die psychische Gewalt. Viel zu oft sind Kinder von psychischer Gewalt betroffen, z.B. bei einer Trennung oder Scheidung und werden dadurch traumatisiert. In dieser Selbsthilfegruppe können sich Angehörige von traumatisierten Kindern austauschen und gegenseitig stützen. Es ist wichtig, dass Kinder sich in ihrer Entwicklung frei fühlen und dabei begleitet werden.

***Carina Holzer, 0660 4422737, shg.psychischegewaltkinder@gmail.com***

***Auf Anfrage***

## 12. Hals-/ Nasen- / Ohren- Erkrankungen

### 12.1. Cochlear Implant

*Österreichische Gesellschaft (ÖCIG)*

Die Österreichische Cochlear Implant Gesellschaft fördert die Rehabilitation hörbehinderter bzw. gehörloser Kinder und Erwachsener. Wir bieten kostenlose Information über Cochlea-Implantation (eine Technologie, die tauben Menschen das Hören ermöglicht), den Erfahrungsaustausch mit Cochlea-Implantatträgern und ärztliche Beratung.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***

***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***

***Auf Anfrage***

VdÄ | BÜCHER

€ 21,90

144 Seiten, brosch.,
ISBN: 978-3-99052-260-8

Dr. med. Alexandra Knauer

## Meine Darmgesundheitskur

### Gesunder Darm – gesunder Körper

Du bist, was du isst. So einfach lässt sich beschreiben, welchen Einfluss Ernährung auf unsere Gesundheit hat. Die in diesem Buch vorgestellte siebentägige Darmgesundheitskur bietet die Möglichkeit, über eine einfach durchzuführende Darmsanierung Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Dr. med. Klaus-Dieter Kieslinger
Mag. Wolfgang Bauer

## Tremor

### Was hilft gegen mein Zittern?

Unwillkürliches Zittern der Finger, Hände, Füße oder anderer Körperteile ist ein häufiges Beschwerdebild in einer neurologischen Praxis: der Tremor.
Dieser Ratgeber bietet Betroffenen und Angehörigen hilfreiche Informationen zu Diagnostik und Therapie, aber auch viele Alltagstipps und ist ein wertvoller Begleiter.

€ 21,90

160 Seiten, brosch.,
ISBN: 978-3-99052-247-9

€ 21,90

224 Seiten, brosch.,
ISBN: 978-3-99052-214-1

Prim. Priv.-Doz. Dr. med. Peter Peichl

## Rheuma

### Arten – Diagnosen – Therapien

Schmerzen an Gelenken, Muskeln oder Knochen führen oft zu der Frage: Habe ich Rheuma? Und was kann ich dagegen tun? Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind allerdings vielgestaltig und erfordern eine klare Diagnose, um zielgerichtet behandelt werden zu können. Dieser Ratgeber stellt alle wichtigen Erkrankungsarten mit ihren wesentlichen Erkennungsmerkmalen vor und erläutert das gesamte Spektrum an Therapiemöglichkeiten von Komplementärmedizin über Medikamente bis Operation.

**www.aerzteverlagshaus.at/shop/**

BESTELL-COUPON

# Ich bestelle

Sie können gerne auch telefonisch, per Fax oder Mail bestellen.

**Bestellservice**
**Verlagshaus der Ärzte GmbH**
**Nibelungengasse 13**
**1010 Wien**

Tel.: +43/(0)1/512 44 86-19
Fax: +43/(0)1/512 44 86-24
E-Mail: office@aerzteverlagshaus.at

☐ **Exemplar(e) à € 21,90**
**Meine Darmgesundheitskur**

☐ **Exemplar(e) à € 21,90**
**Tremor**

☐ **Exemplar(e) à € 21,90**
**Rheuma**

**Vorname Nachname**

**Straße, Nummer, Stiege, Stock, Tür**

**Plz, Ort**

**Datum, Unterschrift**

Es gelten unsere AGB für den Buchverkauf. Diese, die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung finden Sie unter www.aerzteverlagshaus.at

### 12.2. „Hallo hört“

*Selbsthilfegruppe für hörgeschädigte Kinder und Jugendliche*

Die wichtigsten Ziele sind: Gedanken- und Erfahrungsaustausch, gegenseitige Motivation, psychologischer Aufbau betroffener Eltern und Hörgeschädigter, gegenseitige Hilfestellung.

***Claudia Kopetzky, 0664 / 1066400, claudia.kopetzky@orf.at***
***www.hallo-hoert.at***
***Nach Vereinbarung***

### 12.3. Taub und trotzdem hören

*Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI - (Cochlear-Implant)*

Selbsthilfegruppe für Hörbeeinträchtigte, Schwerhörige und CI-Betroffene (Cochlear-Implant). Kostenlose Information über Cochlear-Implant (ein Sprachprozessor für taube Menschen!), aber auch Erfahrungsaustausch durch Selbstbetroffene rund ums Hören.

***Elisabeth Krenner, 0664 / 8939461, nur SMS(!), office@ci-selbsthilfe.at***
***www.ci-selbsthilfe.at***
***Nach Vereinbarung***

### 12.4. Tinnitus, Salzburg Stadt

*Selbsthilfegruppe*

In der Gruppe möchten wir gerne Erfahrungen und Tipps austauschen. Du bist mit deinen Tönen nicht allein, wir hören sie auch und laden dich herzlich zu unseren Treffen ein.

***Sylvia Wondrak, 0650 / 3632108, tinnitus.sbgstadt@gmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/tinnitus***
***Auf Anfrage***

## 13. Herz- und Kreislauferkrankungen

### 13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg

*Verschiedene Selbsthilfegruppen und Aktivitäten*

Dass nach herzchirurgischer und kardiologischer Behandlung der Alltag anders weitergeht, hat eines notwendig gemacht: die gegenseitige Lebenshilfe der HerzpatientInnen. Die Antwort darauf: der Österreichische Herzverband (Landesstelle Salzburg) mit seinen verschiedenen Aktivitäten.

***Ulrike Eder, 0664 / 2857785, office@herzverband-salzburg.at***
***Gruppe PONGAU:***
***Elisabeth Wenisch, 0676/ 3575064, wenisch.e@sbg.at***
***Gruppe LUNGAU:***
***Roswitha Major, 0664 / 2344815, roswitha.major@herzverband-salzburg.at***
***www.herzverband-salzburg.at***
***Termine werden im Herzjournal und Homepage bekannt gegeben.***

## 13.2. Meine Herzklappe

*Verein*

Herzklappenerkrankungen betreffen jeden 8. über 75 Jahre. Trotzdem sind die Symptome häufig unbekannt, was zu später Diagnose und Behandlung führt - und damit potentiell tödlich verläuft. Wir möchten die Früherkennung von Herzklappenerkrankungen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.a. durch Aufklärung fördern und PatientInnen unterstützen.

***Katja Teichert, 0670 / 5544740, office@meineherzklappe.at***
***www.meineherzklappe.at***
***2x im Jahr im Haus der Selbsthilfe Salzburg, Termine auf Anfrage***

## 13.3. INR-Austria

*Selbsthilfegruppe von Gerinnungspatienten*

Alle antikoagulierten Patienten, unabhängig von der Art ihrer individuellen Behandlung, eingeschlossen alle Patienten als Nutzer von „Direkten Oralen Antikoagulantien“ (DOACs) oder Patienten, die auf „DOACs“ umgestellt werden sollen / geworden sind, finden bei uns Rat und Hilfe. Wir setzen uns für eine Verbesserung der Qualität der Gerinnungseinstellung unter besonderer Berücksichtigung des Patienten-Selbstmanagements (PSM) ein.

***Heinrich Spitzer, stv. Finanzreferent, 06244 / 4323, heinzspitzer@icloud.com***
***Regina Eberherr, 0664 / 4856674, r.eberherr@hotmail.com***
***Büro der INR- AUSTRIA: info@inr-austria.at***
***www.inr-austria.at***
***3x – 5x jährlich, auf Anfrage***

## 13.4. Schlaganfall, Salzburg Stadt

*Selbsthilfegruppe*

Betroffene nach einem Schlaganfall und deren Angehörige, sind bei uns jederzeit willkommen. Wir tauschen unsere Gedanken und Erfahrungen im geschützten Rahmen aus.

Wir holen uns nützliche Tipps von den behandelnden Ärzten und Therapeuten.

***Ingrid Saria, 0699 / 10630549***
***Auf Anfrage***

# 14. Innere Krankheiten

## 14.1. CED Salzburg

*Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen*

Durch Austausch von Erfahrungen, Therapiemaßnahmen und durch neue Erkenntnisse aus der Medizin unterstützen wir uns gegenseitig. Wir befassen uns mit Themen, die das Bewusstsein für Eigeninitiative fördern. Unsere Säulen sind Ernährung, Psyche und Bewegung. Wir helfen einander und/oder wir sind für einander da.

***CED Salzburg Stadt, Flachgau & Tennengau:***
***Lisbeth Julholm-Unterberger, Ivan Cindric***
***0650 / 4636832, ced.sh.sbg@gmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/ced***
***Regelmäßige Treffen in der Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg (O-Bus Linie 3 / Haltestelle Zweigstraße)***
***Termine auf Anfrage***

## 14.2. CED Innergebirg

*Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen*

Durch Austausch von Erfahrungen, Therapiemaßnahmen und durch neue Erkenntnisse aus der Medizin unterstützen wir uns gegenseitig. Wir befassen uns mit Themen, die das Bewusstsein für Eigeninitiative fördern. Unsere Säulen sind Ernährung, Psyche und Bewegung. Wir helfen einander und/oder wir sind für einander da.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

## 14.3. Herz- und Lungentransplantierte Patienten

*(siehe Transplantation 25.1.)*

## 14.4. Österreichische Lymphliga

*ÖLL – Landesleitung Salzburg*

Gedanken- und Erfahrungsaustausch von ÖdempatientInnen, gegenseitige Hilfe bei der „Problemstellung" Ödem, egal welcher Ursache.

***Daniela Ziegler, 0699 / 15612020, ziegler.p@aon.at***
***Auf Anfrage***

## 14.5. Morbus Addison

*NebennierenRINDENinsuffizienz*

Beim Morbus Addison handelt es sich um eine Unterfunktion der Nebennierenrinde.

***Beatrix Pop, 0664 / 2216547, beatrix.pop@sol.at***
***Auf Anfrage***

## 14.6. Niere Salzburg

*(siehe Transplantation 25.2.)*

## 14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe

*Schilddrüsenerkrankungen*

Die Schilddrüsen-Selbsthilfegruppe bietet eine Plattform zum Informationsaustausch über Schilddrüsenerkrankungen für Betroffene und deren Angehörige.

***Dr. Erich Putz, 0662 / 628512, dr.erich.putz@aon.at***

***Franz Sommeregger, 06225 / 28927***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schilddruese***

***Letzten MI / Monat, 19:30 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstrasse 55a, 5020 Salzburg***

***Um Anmeldung wird gebeten. Sommerpause: Juli und August***

## 14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg

*Ileostomie-, Colostomie-, Urostomie- Selbsthilfegruppe Salzburg*

*(Stoma= Künstlicher Ausgang)*

Wir sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit künstlichem Dünndarmausgang (Ileostomie), Dickdarmausgang (Colostomie), Harnblasenausgang (Urostomie). Unser Ziel ist es, die Situation der Stomaträger zu verbessern. Die Gruppe steht den Betroffenen und Angehörigen mit Rat und Tat zur Verfügung. Wir versuchen Mut zu machen und zu zeigen, dass auch mit einem künstlichen Ausgang ein fast normales Leben in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft möglich ist.

***Hans-Rainer Offenhuber, 0662 / 661997, 0664 / 4531845***

***offenhuber@stoma-sbg.at***

***Christiane Andexer, 0664 / 5067544, andexer@stoma-sbg.at***

***Barbara Bärnthaler, 0676 / 5604815***

***www.stoma-sbg.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/stoma***

***Gruppe SALZBURG STADT:***

***Treffen 6-mal jährlich, ab 16 Uhr, Volkshilfe Itzling,***

***Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg (Obuslinie 3, HST-Zweigstraße)***

***Termine auf Anfrage bei den Kontaktpersonen***

***Gruppe PONGAU:***

***Martina Salchegger, 0660 / 6010365, stoma_ced_pongau@gmx.at***

***Treffen 6-mal jährlich, 16 – 18 Uhr, Luisensaal Schwarzach, Kardinal Schwarzenberg Klinikum (Haus Luise, Luisensaal) Vinzenzstraße 3, 5620 Schwarzach im Pongau***

***Gruppe PINZGAU:***

***Siegfried Buchner, 0664 / 3530690***

***Treffen 6-mal jährlich, 16 - 18 Uhr, Rot-Kreuz-Saal, Zell am See***

***Tauernklinikum Zell am See, Paracelsusstraße 14, 5700 Zell am See***

# 15. Krebs

## 15.1. Brustkrebs, Salzburg

*Selbsthilfegruppe Stadt Sbg. und Umgebung – für Männer und Frauen*

Erfahrungs- und Informationsaustausch: Hier können Sie Ängste ansprechen, Fragen stellen, Erfahrungen austauschen und sich zum Thema Brustkrebs informieren. Praktische Infos zu Perücken, kosmetischen Veränderungen, Krankentransporten, Rehas, Behindertenpass, diverse Spartipps etc.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at Auf Anfrage***

## 15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill

*Selbsthilfegruppe*

***Margarete Schmiedl, 0664 / 5237084***
***1. DI / Monat (außer Juli, Aug., Sept.), 15 Uhr, Seniorenheim Mittersill***

## 15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See

*Selbsthilfegruppe Pinzgau*

Nach einer Krebserkrankung fällt es oft schwer, über die Diagnose und Gefühle zu sprechen. Das Zusammenspiel von Erfahrungs- und Informationsaustausch, gegenseitiger Hilfestellung, Bewegung, Spaß und Gemütlichkeit hat für die an Brustkrebs erkrankten Frauen einen großen Stellenwert bei den monatlichen Treffen.

***Ingrid Zingerle, 06563 / 8505, 0664 / 4219264, ing.zingerle@sbg.at***
***Elisabeth Dick, 06545 / 7246, 0650 / 5814301, sissi.dick@gmx.at***
***1x im Monat, auf Anfrage***

## 15.4. Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Pongau

*Selbsthilfegruppe Pongau*

Die Diagnose Krebs bedeutet für viele Menschen eine Zeit der Neuorientierung. Dann tut es gut, mit anderen an Brustkrebs erkrankten Frauen Kontakt aufzunehmen, offen über Ängste und Hoffnungen zu sprechen und zu versuchen, die Situation gemeinsam ein Stück besser zu bewältigen.

***Ursula Schober, 0676 / 4620907, ursula.schober@gmx.at, Auf Anfrage***

## 15.5. Verein Kehlkopfloser und Halsatmer

*Landesverein Salzburg*

Die Kehlkopflosen sind Menschen, die durch eine Operation, meistens wegen Kehlkopfkrebs, ihre natürliche Sprache für immer verloren haben. Der Verein will Kehlkopflosen sowie deren Angehörige, wenn möglich schon vor der Operation, mit Erfahrungen sowie Information unterstützen.

***Franz Engl, 0680 / 3105478, englfranz@aon.at, www.halsatmer.at***
***Auf Anfrage***

## 15.6. Kinderkrebshilfe

*Salzburger Kinderkrebshilfe*

Die Salzburger Kinderkrebshilfe versteht sich als Selbsthilfegruppe von Eltern krebskranker Kinder. Unsere Aufgabe sehen wir in der Betreuung dieser Eltern in sozialer und psychologischer Hinsicht, bei finanzieller Notlage und durch Pflege des Kindes zu Hause. Darüber hinaus unterstützt der Verein die wissenschaftliche Forschung.

***Büro: Leonhard-v.-Keutschach-Straße 4/2, 5020 Salzburg, MO-FR, 8-17 Uhr, danach Rufumschaltung auf Obfrau Heide Janik, 0662 / 431917***
***office@kinderkrebshilfe.com, www.kinderkrebshilfe.com***
***ELTERNGESPRÄCH: DI ab 14 Uhr, Landeskrankenhaus Salzburg, Kinderspital, Station Sonnenschein, Krebshilfe***

## 15.7. Österreichische Krebshilfe, Salzburg

*Organisation*

Psycho(onko)logische Betreuung und Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen und deren Angehörigen. Unsere Ziele: Die Krebsverhütung durch Aufklärung (Lebensführung), Krebsfrüherkennung, Unterstützung der Vorsorgeuntersuchung, Nachsorge, Unterstützung von SH-Gruppen, finanzielle Unterstützung in Notlagen, sowie der Krebsforschung. Im Projekt „Mama / Papa hat Krebs“ werden Kinder, die unter einer Krebserkrankung der Eltern leiden unterstützt. Es werden zahlreiche Kurse angeboten. Alle Leistungen können kostenlos genutzt werden.

***Vereinssitz und Beratungsstelle Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg MO-FR, 9-16 Uhr, Terminvereinbarung unter 0662 / 873536***
***beratung@krebshilfe-sbg.at, www.krebshilfe-sbg.at***
***Obmann: Univ.-Doz. DDr. Anton H. Graf, GF: Mag. Stephan Spiegel***
***Mag. Martha Lepperdinger, Psychologin, Klinische-/ Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin***
***Nach telefonischer Anfrage***

## 15.8. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

*Selbsthilfegruppe*

Multiples Myelom ist eine bösartige Erkrankung der Plasmazellen (Knochenmark). Die Krankheit ist bis heute noch nicht heilbar. Durch verschiedene Therapien kann der Krebs aber auf eine niedrige Stufe zurückgeführt werden. Man weiß noch nicht, wie die Krankheit entsteht, es gibt allerdings verschiedene Theorien, wie Viren, Umweltbelastung, Strahlen, Chemikalien, usw.

***Herbert Lemberger, 0664 / 2743674, herbert.lemberger@sbg.at***
***Thomas Derntl, 0664 / 80541414, th.derntl@multiplesmyelom.at***
***office@multiplesmyelom.at, www.multiplesmyelom.at***
***Nach Anfrage***

### 15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs

*Selbsthilfegruppe*

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Zungen- und Mundhöhlenkrebserkrankte und deren Angehörige. Diese Krebsformen bedeuten einen besonders großen Einschnitt in das bisherige Leben der Betroffenen, wir bieten Ihnen an, den schweren Weg gemeinsam zu bewältigen.

***Claudia Braunstein, @ selbsthilfe.zungenkrebs@gmx.at***

***Nach Anfrage***

## 16. Neurologische Erkrankungen

### 16.1. Alzheimer-Angehörige, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Angehörige wie Betroffene sind durch Demenzerkrankungen mit weitreichenden Veränderungen konfrontiert. Informations- und Erfahrungsaustausch bei den Gruppentreffen erleichtern den Pflege- und Betreuungsalltag. Fallweise finden auch Expertengespräche statt.

***Christine Braumiller, 0664 / 5731594, @ christine.braumiller@sbg.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/alzheimerangehoerige***

***Auf Anfrage***

### 16.2. Alzheimer-Angehörige, Pongau

*Selbsthilfegruppe*

Angehörige, die pflegen, sind in vielen Lebensbereichen belastet. Oft fehlt im Alltag ein Mensch, mit dem man über Probleme und Schwierigkeiten, die mit der Pflege / Betreuung entstehen, reden kann. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe erfolgt in gegenseitiger Achtung und Diskretion.

***Maria Theresia Grimus, 0664 / 1719664, @ mthgrimus@sbg.at***

***2. MO / Monat, 18-20 Uhr, Hilfswerk, Hauptstr. 67, 5600 St. Johann / Pg.***

***Voranmeldung erbeten***

### 16.3. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg

*(siehe Erbkrankheiten 8.8.)*

### 16.4. Demenz – Angehörige „Vergiss dich nicht“, Lungau

*Selbsthilfegruppe*

Oft fehlt im Alltag ein Mensch, mit dem man über Probleme und Schwierigkeiten, die mit der Pflege und Betreuung entstehen, reden kann. Gemeinsam versuchen wir Unterstützung in der Begleitung mit den betroffenen und dementen Menschen zu geben. Dies erfolgt in gegenseitiger Achtung und Diskretion.

***Helga Lintschinger, PDL Carmen Schager-Wahlhütter, 0660 / 6164243***
***@ demenzangehoerige@gmx.at***
***1.DI / Monat, 18:30 Uhr, Marienheim in Mariapfarr (Lungau)***

## 16.5. Demenz – „Der Garten“ pflegende Angehörige von jung betroffenen Menschen mit Demenz

*Selbsthilfegruppe*

Die Selbsthilfegruppe bietet ein geschütztes Online Angebot, das ortsungebunden und unkompliziert genutzt werden kann. Das Erkennen eigener Ressourcen, Selbstführsorge, Selbstwirksamkeit können in der Gruppe reflektiert werden. „Ihr seid nicht alleine!“ - „Wir können etwas tun!“.

***Mag. Susanne Schmidt-Neubauer, 0676 / 848210-548***
***@ susanne.schmidt-neubauer@caritas-salzburg.at***
***DGKP Katja Gasteiger, 0676 / 848210-336***
***@ katja.gasteiger@caritas-salzburg.at***
***Auf Anfrage (1x im Monat Online. Präsenzgruppentreffen nach Vereinbarung)***

## 16.6. Dystonie

*Selbsthilfegruppe*

Dystonie (neurologische Bewegungsstörung) = zentralnervöse Fehlfunktion bei der Kontrolle von Bewegungen.
Verschiedenste Diagnosen fallen unter Dystonie: z.B.: Torticollis spasmodicus, Blepharospasmus, Schreibkrampf, Meige Syndrom, usw. Nach dem Motto „Du bist nicht allein“, sehen wir uns als Anlaufstelle für alle Betroffenen.

***DGKP Gabriele Huber, 0650 / 9211079***
***Sabine Emeder, 0650 / 4709644, @ dystonie.salzburg@aon.at***
***Wohnquartier Rosa Zukunft (Gemeinschaftssaal), Rosa-Hofmann-Str. 6A, 5020 Salzburg, Termine auf Anfrage***

## 16.7. Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Felder oder Strahlungen

*(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)*

Schmerzen wie Kopfweh, Weichteilschmerzen oder Brennen auf der Haut etc. können mit einer körperlichen Unverträglichkeit gegenüber Elektrosmog (Mobilfunk, WLAN etc.) zusammenhängen.

### 16.8. Epikinder-Elterngruppe („EEG“), Salzburg und Umgebung

*SHG für Eltern epilepsiekranker Kinder*

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwer ein Alltag mit einem epilepsiekranken Kind sein kann. In regelmäßigen Treffen mit betroffenen Eltern tauschen wir Erfahrungen aus. Ängste, Probleme, Fragen werden offen ausgesprochen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

***Heidrun Buchmayer, 0650 / 2135420 o. 0650 / 8102515***
***heidrun_buchmayer@gmx.at***
***epikinder-eltern-gruppe.jimdo.com oder hannahs-geschichte.jimdo.com***
***Nach Vereinbarung***

### 16.9. Hydrocephalus

*(siehe Erbkrankheiten 8.9.)*

### 16.10. „Kopfweh“ Salzburg, für Migräne, Cluster & Co.

*Selbsthilfegruppe*

Unsere Selbsthilfegruppe spricht Betroffene und Angehörige von Migräne, Spannungskopfschmerzen und Clusterkopfschmerzen an. Ziel ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch zu möglichen Therapien und Bewältigungsstrategien. Zusätzlich sind in diesem Bereich Fachvorträge von Spezialisten und alternativ Praktizierenden vorgesehen.

***Jolande Joy de Groot, 0660 / 4551088, degrootjoy1@gmail.com***
***www.shgkopfweh.at***
***Auf Anfrage***

### 16.11. MCOPS 12 – „Cure MCOPS 12“

*Verein zur Förderung einer Therapieentwicklung für MCOPS 12 Patienten*

Der Verein Cure MCOPS 12 unterstützt die Forschung und Therapieentwicklung der sehr seltenen neurologischen Krankheit MCOPS 12. Es sind weltweit nur ca. 50 Kinder davon betroffen und es gibt keine etablierte Therapie. Typische Krankheitsmerkmale sind Fehlentwicklungen der Augen, geistige Beeinträchtigungen und schwerwiegende Bewegungsstörungen.

***Reinhard und Edith Pell, 0699 / 11315650, rpell@rarbmutation.org***
***www.rarbmutation.org***
***Auf Anfrage***

### 16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Information – Gespräche – Freude – Fröhlichkeit in einer Gruppe gleichbetroffener Personen erfahren und erleben.

***Anna Penatzer, 0664 / 3429140***

***3. MO / Monat, 14 Uhr, Gasthaus Laschenskyhof, Josef-Hauthaler-Str. 2, 5071 Wals / Viehausen b. Salzburg, telefonische Voranmeldung erbeten***

### 16.13. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene bis max. 28 Jahre – parallellaufend, betroffene Eltern und / oder PartnerInnen und Geschwister. Gespräche unter Betroffenen, Erfahrungsaustausch. Auf Wunsch auch Organisation von Vorträgen fachspezifischer Personen, eventuell gemeinsame Unternehmungen.

***Astrid Reiser, 0664 / 4340510, ms-jugend.conny@gmx.at***

***2. MO der ungeraden Monate, 19 Uhr, Parkhotel Brunauer-Café La Lontra, Elisabethstraße 45a, 5020 Salzburg***

### 16.14. Multiple Sklerose Selbsthilfe, Oberndorf

*Selbsthilfegruppe*

Unsere Gruppe soll ein lebensbejahendes Beispiel sein, wie man trotz Behinderung das Leben und dessen Aufgaben positiv meistern kann! Wir wollen gemeinsam aus einem Kraftbrunnen schöpfen, der uns das Gefühl gibt, nicht alleine im Kampf gegen eine heimtückische Krankheit zu sein. Eigeninitiative soll unser Selbstvertrauen stärken und ein Stück hoffnungsvolle Zukunft gestalten.

***Hildegard Christian, 06223 / 2944, 0664 / 4544151***
***hildegard.christian@ymail.com***

***Elfi Wimmer, 0664 / 1300970, elfi.wimmer@gmx.at***

***1. SA / Monat, 9–11 Uhr, Gasthof Bauernbräu, Salzburger Straße 119, 5110 Oberndorf, Jänner, Juli und August keine Treffen***

### 16.15. Multiple Sklerose, Pongau

*Selbsthilfegruppe*

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die damit verbundenen Probleme sollen bei unseren Treffen gemeinsam besprochen bzw. Lösungen erarbeitet werden. Erfahrungsaustausch, Diskussionen mit Fachleuten sind vorgesehen.

***Michaela Schlager, 0677 / 18009966, mischlager@gmx.at***

***Auf Anfrage***

### 16.16. Muskel Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Muskelschwund verursacht durch neurolmuskuläre Erkrankungen, bringt im Alltag viele Herausforderungen mit sich. Die Gruppe (Betroffene, Angehörige) dient zur Information und dem Austausch, um den Alltag besser bewältigen zu können.

***Monika Schmerold, 0670 / 5050861, shg-muskel@gmx.at***

***Auf Anfrage***

### 16.17. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG)

*Selbsthilfegruppe (Zwanghafte Schlafanfälle am Tag)*

Die österreichische Narkolepsie Gesellschaft (ÖNG) ist eine Selbsthilfevereinigung von Narkolepsie-Betroffenen und Angehörigen, die sich in Zusammenarbeit mit erfahrenen ÄrztInnen helfen, besser mit den Problemen der Erkrankung fertig zu werden.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***

***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***

***Auf Anfrage***

### 16.18. Parkinson Selbsthilfe Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Durch die verschiedenen Erscheinungsformen dieser Krankheit, wie Bewegungsarmut, Steifheit, gebeugte Haltung, Trippelschritt, Zittern der Hände u. Gliedmaßen, Unruhebewegungen und dem oft wechselnden körperlichen Zustand, ziehen sich viele Kranke in eine Isolation zurück. Wir wollen die Betroffenen aus diesem Schneckenhaus hervorlocken und zu mehr Selbstwertgefühl verhelfen. Wir freuen uns über jedes Mitglied. Die Mitgliedschaft ist kostenfrei.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***

***office@selbsthilfe-salzburg.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/parkinson-salzburg***

***2. MO / Monat, 13:15 – 15:15 Uhr, Wohnquartier Rosa Zukunft, Rosa-Hofmann-Straße 6A, 5020 Salzburg, (Veranstaltungssaal)***

### 16.19. Schlaganfall

*(siehe Herz- und Kreislauferkrankungen 13.4.)*

## 16.20. SHT - Schädel Hirn Trauma, Pinzgau

*Selbsthilfegruppe*

Ein SHT (Schädel Hirn Trauma) überrollt das Leben wie eine Welle. Es folgen Wellentäler und -berge. Ziel ist es, die Täler gemeinsam zu durchwandern und die Berge mit gegenseitiger Unterstützung zu erobern. Platz haben sollen auch Ängste, Träume, Hoffnungen…, die die Zukunft betreffen – sowohl von Betroffenen wie Angehörigen.

***Brigitte Queder, 0676 / 7542482, shg.sht.sbg@gmail.com***
***Florian Rehrl, 0664 / 4373171, rehrl.florian@gmail.com***
***Auf Anfrage (Im Pfarrzentrum Schüttdorf)***

## 16.21. Spina Bifida und Hydrocephalus

*Anlaufstelle für Erwachsene Selbstbetroffene*
*Selbsthilfegruppe für junge Eltern und Eltern mit der Diagnose in der Schwangerschaft*

Die Selbsthilfegruppe Spina bifida & Hydrocephalus hat sich zusammengeschlossen, um Betroffene Erwachsene und junge Eltern und Eltern mit der Diagnose in der Schwangerschaft bestmöglich zu unterstützen. Auf Basis unserer Erfahrungen wollen wir erste Fragen beantworten und praktisches Wissen teilen, auch nach der Diagnose in der Schwangerschaft.

***Erwachsene Selbstbetroffene:***
***Claudia Dux, 0664 / 5738107, claudia.dux@gamil.com***
***Junge Eltern u. Diagnose in der Schwangerschaft:***
***Mirjam Winter, 0664 / 1690239, Steffi Alvarez, +49 179 / 1243757***
***kontakt@spinabifida-sbg-bgl.info, www.spinabifida-sbg-bgl.info***
***Auf Anfrage***

# 17. Orthopädische Erkrankungen

## 17.1. Arthrose Selbsthilfegruppe, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Sie beschreibt den Zustand nach der Zerstörung eines Gelenks und die damit verbundenen Veränderungen der Knochen. Es geht die Fähigkeit verloren, sich frei zu bewegen. Unsere Ziele: Gemeinsame Gespräche, Informationsaustausch, Unternehmungen, Lösungen suchen für die mit der Arthrose verbundenen Probleme.

***Mag. Sigrid Hamberg, 0676 / 3318046, hamberg@aon.at***
***Anna Elisabeth Egger, 0676 / 82608105, eggerann@hotmail.com***
***Auf Anfrage***

## 17.2. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See

*Selbsthilfegruppe*

Die Osteoporose ist eine häufige Erkrankung des Knochens, die ihn für Brüche (Frakturen) anfälliger macht. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine geringe Knochenmasse und den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und Struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen. Bei Erstkontakt wird um Voranmeldung erbeten.

***Waltraud Oberaigner, 0664 / 1787017***
***Alice Wenghofer, 0664 / 1767817, alweng@sbg.at***
***Auf Anfrage***

## 17.3. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden

*Selbsthilfegruppe*

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die Osteoporose haben oder vorbeugend auf starke Knochen hinarbeiten möchten. Unseren Mitgliedern ist es wichtig, sich gegenseitig bei der Erhaltung der Lebensqualität und Lebensfreude zu unterstützen und dabei viel Spaß zu haben. Wir bieten auf professioneller Basis Präventionsturnen, therapeutisches Turnen, Wassergymnastik und Ernährungsinformation an.

***DI Judith Hasenauer, 0650 / 4511141***
***oshg_saalfelden@hotmail.com***
***www.starkeknochen.at***
***Regelmäßige Gruppentreffen, Ausflüge und andere Veranstaltungen***

## 18. Psychische Erkrankungen

### 18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

*Verein*

Bei „AHA“ finden Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen Aussprachemöglichkeiten, Beratung, Selbsthilfegruppen, Weiterbildung, Information u.v.m.

***Verein AHA Lessingstraße 6, 5020 Salzburg, 0662 / 882252-16***
***aha-salzburg@hpe.at***
***www.aha-salzburg.at, Bürozeiten: MO–DO von 09–14:30 Uhr***
***Gruppe FLACHGAU:***
***Kontakt über AHA Salzburg Stadt, 0662 / 882252-16, aha-salzburg@hpe.at***
***1. DI / Monat, 19 Uhr, im Ärztezentrum Neumarkt,***
***Salzburger Straße 5, Neumarkt am Wallersee***
***nach telefonischer Voranmeldung***
***Gruppe ZELL AM SEE:***
***Helmut Ettenauer, 0664 / 4451196, h.ettenauer@sbg.at***
***3. DI / Monat, 19 Uhr, in der Laube, Zell am See***
***nach telefonischer Voranmeldung***
***Gruppe ST. JOHANN / PG:***
***Maria Wieland, 0650 / 4003156, maria.wieland@gmx.at***
***2. MI / Monat, 18 Uhr, Pfarrhof St. Johann / PG.***
***nach telefonischer Vereinbarung***
***Juli / August Sommerpause***
***Gruppe LUNGAU:***
***Elisabeth Santner, 0650 / 4441885***
***nach telefonischer Voranmeldung***

### 18.2. Angst frisst Seele auf

*(siehe Angst, Depression, Manie 3.1.)*

### 18.3. Bipol – Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv)

*(siehe Angst, Depression, Manie, 3.2.)*

### 18.4. Burnout, Angst, Depression Innergebirg

*(siehe Angst, Depression, Manie, 3.3.)*

### 18.5. DAPS Selbsthilfe Lungau

*(siehe Angst, Depression, Manie, 3.4.)*

## 18.6. Elektrosmog Salzburg
### Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern oder - Strahlungen

*(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)*

Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, chronische Erschöpfung, Schmerzen, Tinnitus, Herzrasen etc. können mit einer Belastung durch Elektrosmog wie z.B. Handystrahlung, Mobilfunk oder WLAN zusammenhängen. Solche Symptome führen leider oft zu einer psychischen Diagnose, obwohl sie mit einer körperlichen Funk-Unverträglichkeit in Zusammenhang stehen können.

## 18.7. Psychiatrie Positiv

*Initiative Psychiatrie Positiv*

Initiative, deren Anliegen die Verbesserung der psychosozialen Versorgung im Bundesland Salzburg ist. Sie ist für alle Personen offen, die dieses Ziel verfolgen und an entsprechenden Projekten mitwirken wollen.

***Sigrid Fechter, 0676 / 9616047***

***Nach Vereinbarung***

## 18.8. Stimmen hören

*Selbsthilfegruppe Salzburg*

Stimmenhören ist eine ungewöhnliche Erfahrung, die ca. 4-6% der Personen in unserem Kulturkreis machen. Diese Erfahrung ist manchmal ängstigend und verstörend, doch viele haben einen guten Umgang mit ihren Stimmen gelernt. Die Selbsthilfegruppe will Betroffenen die Möglichkeit geben, sich im geschützten Rahmen auszutauschen.

***HOTLINE: 0660 / 9085767 täglich von 8-20 Uhr***

***Bernd, bernd_rosenkranz@hotmail.com***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/stimmenhoeren***

***Auf Anfrage***

# 19. Rheumatische Erkrankungen

## 19.1. Fibromyalgie

*Selbsthilfegruppe*

Fibromyalgie ist eine nicht entzündliche chronische Erkrankung, die durch brennende, stechende Schmerzen der Muskulatur, des Bindegewebes und der Sehnen gekennzeichnet ist. Die Betroffenen fühlen sich krank, müde und ausgelaugt („Alles tut weh"), haben Schmerzen am ganzen Körper, Schlafstörungen, morgendliches Steifheitsgefühl und vieles mehr.

***Gerlinde Schranzhofer, 0664 / 4157235, shg-fibromyalgie@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/fibromyalgie***
***1x / Monat, FR, 15 Uhr, Bewohnerservice Itzling, Reimsstraße 6, 5020 Salzburg, Termine auf Anfrage, Januar, Juli und August keine Gruppentreffen***

## 19.2. Morbus Bechterew

*Selbsthilfegruppe*

Morbus Bechterew ist eine schmerzhafte, aktuell leider noch unheilbare, entzündlich rheumatische Autoimmunerkrankung. Einzel-/ Gruppengespräche, Beratung und Erfahrungsaustausch. In unseren Turn- und Wassergymnastik Gruppen werden regelmäßig Bewegungsprogramme durch professionelle Trainer und Physiotherapeuten abgehalten.

***SELBSTHILFEGRUPPE:***
***Hermann Kurzreiter, ÖVMB Landesstellenleiter, 0650 / 2772257***
***salzburg@bechterew.at***
***Gruppentreffen: 1.MO / Monat, 20 Uhr, Müllner Bräu / Bräustüberl, Stammtisch, Sbg. Stadt***

***THERAPIEGRUPPE SALZBURG:***
***Martin Grabner, 0675 / 9468834, martingrabner@drei.at***
***Gymnastik: MO, 17:30 Uhr, ARTMA Akadmie, Gaswerkgasse 17, 5020 Salzburg***
***Unterwassergymnastik: MI 18 Uhr, UKH Salzburg***

***THERAPIEGRUPPE MITTERSILL:***
***Margret Wartbichler, 0664 / 2333979, h.wartbichler@sol.at***
***Gymnastik: DO, 18:15 - 19:15 Uhr, Mittelschule Mittersill***

***THERAPIEGRUPPE WERFEN:***
***Margarete Saller, 0650 / 5565670***
***Gymnastik: MI, 19 Uhr, Turnhalle der SMS-Werfen***

## 19.3. Rheuma

*Österreichische Rheumaliga – Akkreditierte Selbsthilfegruppen (AKKRED) Landesgruppe Salzburg*

Rheuma ist eine Krankheit, die es den Betroffenen oft sehr schwer macht, den Alltag zu meistern. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es ist, dass Betroffene / Angehörige im geschützten Rahmen über die Krankheit und deren Bewältigung sprechen können. Die Gruppentreffen geben uns die Möglichkeit zur gegenseitigen Hilfe und Erfahrungsaustausch.

***Gertraud Schaffer, 0664 / 5965849***
***rheuma-salzburg@sbg.at***
***www.rheumaliga.at***
***Alle Termine der jeweiligen Gruppen finden Sie auf der Homepage und auf Anfrage bei den Kontaktpersonen.***

## 19.4. Rheuma, Salzburg Stadt (AKKRED)

*Rheuma Selbsthilfegruppe Salzburg Stadt*

***Gertraud Schaffer, 0664 / 5965849***
***rheuma-salzburg@sbg.at***
***Termine auf Anfrage, 16 – 18 Uhr, im Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes, (Rauchgründe), Innsbrucker Bundesstraße 36, 5020 Salzburg***

## 19.5. Rheuma, Pongau – St. Johann (AKKRED)

*Rheuma Selbsthilfegruppe St. Johann / PG*

***Manuela Wacheck, 0664 / 4945597, m.wacheck@gmx.at***
***1. MO / Monat, 18 – 20 Uhr, Hilfswerk St. Johann / Pg.***
***Rheumaunterwassergymnastik: 1x wöchentlich von 17-18 Uhr, Tag auf Anfrage – Anmeldung erforderlich***

## 19.6. Rheuma, Pongau – Gastein (AKKRED)

*Rheuma Selbsthilfegruppe Gasteinertal*

***Manuela Wacheck, 0664 / 4945597, m.wacheck@gmx.at***
***Katja Hofmann, 0664 / 5225258, katjahofmann@aon.at***
***Jeden letzten DI / Monat, 19 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz, Bad Gastein***

## 19.7. Rheuma, Pinzgau - Saalfelden (AKKRED)

*Rheuma Selbsthilfegruppe Saalfelden*

***Gertraud Schaffer, 06584 / 2067, 0664 / 5965849***
***rheuma-salzburg@sbg.at***
***Treffen auf Anfrage***
***Rheumagymnastik: Jeden DI, 14:45 – 15:45 Uhr, Therapiezentrum Saalfelden, Pfaffing 43, 5760 Saalfelden, Anmeldung erforderlich!***

## 20. Schmerz

### 20.1. Elektrosmog Salzburg
### EHS, Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern oder - Strahlungen

*(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)*

### 20.2. Fibromyalgie

*(siehe rheumatische Erkrankungen 19.1.)*

## 21. Sprach- und Stimmstörungen

### 21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau

*Selbsthilfegruppe*

Diese Selbsthilfegruppe soll betroffenen Eltern einen Erfahrungsaustausch ermöglichen und so bei der Bewältigung des persönlichen Schicksals, aber auch bei den Forderungen an die Schulen und bei den Unterstützungsstrategien für die Kinder durch Gespräche und Informationen helfen.

***Melita Hochleitner, 0650 / 6000803, melita.hochleitner@sbg.at***

***Nach Vereinbarung***

### 21.2. Stottern

*Selbsthilfegruppe für Erwachsene*

Informationen für betroffene Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Angehörige.

***Stefan Nothnagel, 0688 / 8112783 (ab 18 Uhr), salzburg@stotternetz.at***

***Auf Anfrage***

## 22. Stoffwechselkrankheiten

### 22.1. Adipositas Selbsthilfegruppe

*(siehe Essstörung 9.1.)*

### 22.2. Alpha 1 – Salzburg

*Selbsthilfegruppe für Menschen mit Antitrypsinmangel*

Der Alpha 1-Antitrypsinmangel ist eine noch nicht heilbare Stoffwechselerkrankung und die häufigste genetisch bedingte Ursache von Lungenemphysem bei Erwachsenen und Lebererkrankungen bei Kindern.

(weitere Informationen unter: ***www.atemlos.info***)

***Bernd Stuppner, 0699 / 11064210, shg.alpha1@sbg.at***

***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/alpha1-salzburg***

***Auf Anfrage***

## 22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV)

Gruppentreffen, Schulungen und Informationen für Menschen mit Diabetes in enger Zusammenarbeit mit FachärztInnen, DiätologInnen und DiabetesberaterInnen sowie PsychologInnen. Organisation von Kinder-, Schulungs- und Erholungscamps. Informationstage, Vortragsabende, Einzelberatung. Online Newsletter ca. einmal monatlich per Mail mit aktuellen Informationen rund um Diabetes und Lifestyle.

Weitere Informationen: **www.diabetes.or.at**

***ÖDV-Bundesservicezentrale:***

***0662 / 827722, oedv.office@diabetes.or.at***

***Moosstraße 18, 5020 Salzburg (Beratung & Auskunft Mo - Do von 8-12 Uhr)***

***ÖDV Landesleitung Salzburg:***

***Anna Mayer, 0662 / 630348, mayer.anna@diabetes.or.at***

***Referat für Kinder und Jugendliche:***

***DGKS Ulrike Humpel, 0699/10707374, humpel.ulrike@diabetes.or.at***

***Servicestelle Österreichische Gesundheitskasse Salzburg:***

***05 / 0766-178800, MI, 13-15 Uhr, Ebene 00 / GIZ. Informationen auf Anfrage***

## 22.4. Morbus Wilson

*Selbsthilfegruppe*

Morbus Wilson ist eine seltene, angeborene Stoffwechselerkrankung. Durch den fehlerhaften Kupferstoffwechsel, wird Kupfer in den verschiedenen Organen abgelagert, was zu Störungen der Organe (z.B. Leber, Niere, Hornhaut, Herz oder Gehirn) führen kann.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***

***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***

***Auf Anfrage***

## 22.5. Prader-Willi-Syndrom

*(siehe Stoffwechselkrankheiten 8.14.)*

## 22.6. Tay-Sachs-Syndrom

*Hand in Hand für Tay-Sachs & Palliativkinder*

Gemeinnütziger Verein zur Hilfe und Selbsthilfe im Falle der Diagnose der Krankheit „Tay-Sachs Syndrom“ und weiteren palliativen Erkrankungen bei Kindern. Bereitstellung von umfassenden Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten in Österreich für palliativ erkrankte Kinder und deren Familien, sowie Informationen der Krankheit Morbus Tay-Sachs betreffend.

***Eva Binder, 0660 / 1509967, eva.binder@palliativkinder.at***

***www.palliativkinder.at***

***Auf Anfrage***

## 23. Stress, Burnout & Erschöpfung

### 23.1. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg

*(siehe Angst, Depression, Manie 3.3.)*

### 23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom

*(CHRONIC FATIGUE SYNDROME)*

*Selbsthilfegruppe*

CFS ist eine chronische Krankheit, die häufig zur Behinderung führt. Sie ist durch eine lähmende, geistige und körperliche Erschöpfung / Erschöpfbarkeit charakterisiert. Auch weitere Symptome sind möglich.

***Mag. Johannes Gimm, 0664 / 75025959, Johannes.Gimm@gmx.at***

***Nach Vereinbarung***

### 23.3. Hochsensitivität - SHG für hochsensible Menschen

*(siehe Verschiedene Themen 27.3.)*

### 23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz

*(siehe Verschiedene Themen 27.5.)*

## 24. Sucht-Erkrankungen

### 24.1. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Salzburg

*Begegnungsgruppe Aufwind Salzburg*

Engagierte, ehrenamtlich ausgebildete Gruppensprecher / Suchtkrankenhelfer (ehemals Betroffene) bieten Beratung und Austausch in Form von Einzelgesprächen für Alkoholkranke, Gefährdete und Angehörige an und in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe.

***Christoph Kleinfeld, 0676 / 4761717, Hermann Höllbacher, 0676 / 9496585***
***Sepp Horvat, 06217 / 8235 (Mittag von 11 – 14 Uhr)***
***info@derblauekreis.org, www.derblauekreis.org***
***1.+ 3. FR/ Monat, 19 Uhr, Bewohnerservice, Laufenstraße 36, 5020 Salzburg***

### 24.2. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Berndorf

*Begegnungsgruppe Aufwind Berndorf*

Engagierte, ehrenamtlich ausgebildete Gruppensprecher / Suchtkrankenhelfer (ehemals Betroffene) bieten Beratung und Austausch in Form von Einzelgesprächen für Alkoholkranke, Gefährdete und Angehörige an und in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe.

***Franz Helminger, 0664 / 73003970,***
***Regina Winklhofer, r.winklhofer@gmx.at***
***derblauekreis.berndorf@aon.at, www.derblauekreis.org***
***MO + FR, 19.30 Uhr, Gemeindeamt Berndorf (Untergeschoss)***

### 24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz

*Begegnungsgruppen des Blauen Kreuzes*

Selbsthilfegruppen mit familiärem Begegnungscharakter. Fachliche Beratung / Betreuung, sowohl im Bereich der Krisenintervention als auch Aufklärung über Alkohol- und Drogenmissbrauch.

***Aktuelle Termine unter: www.blaueskreuz.at***

### 24.4. Angehörige von Alkoholkranken Al-Anon (AL)

*Anonyme Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern*

Sollte jemand, der Ihnen nahesteht, Probleme mit Alkohol haben, sind Sie bei uns willkommen.

***Aktuelle Termine finden Sie unter: www.al-anon.at***
***Kostenlos und ohne Anmeldung***

### 24.5. Angehörige anonymer Spieler

*Selbsthilfegruppe*

Wir sind eine Gruppe von Menschen, deren Angehörige (PartnerInnen, Eltern, Kinder, Freunde) SpielerInnen sind (Casino, Automaten, Karten usw.).

***Hildegard, 0662 / 825250, Auf Anfrage***

## 24.6. Anonyme Akoholiker (AA)

*Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke*

Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

***Kontakt: 0699 / 11131680, sbg@anonyme-alkoholiker.at***
***Aktuelle Termine zu allen Gruppentreffen auf Anfrage und unter:***
***www.anonyme-alkoholiker.at/salzburg***
***Regelmäßige Gruppentreffen in Salzburg Stadt, St. Johann/ Pg, Mittersill, Bruck a. d. Glocknerstraße, Saalfelden, Hallein, Zell am See, kostenlos und ohne Anmeldung***

## 24.7. CODA – Anonyme CO-Abhängige, Salzburg

*Selbsthilfegruppe*

Anonyme Co-Abhängige in CODA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

***Helmuth, 0699 / 19073349, Herbert, 0680 / 1113367***
***Eva, 0650 / 2091951***
***FR, 18:30 Uhr - Suchthilfe Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 88, 5020 Salzburg***

## 24.8. Angehörige von drogenabhängigen Jugendlichen, Pongau „Unser gemeinsamer Weg“

*Selbsthilfegruppe*

Wir bieten Angehörigen die Möglichkeit sich mit Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, 100% vertraulich und anonym.

***Peter Zauner, 0660 / 1153311, unsergemeinsamerweg2021@gmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/unsergemeinsamerweg***
***Auf Anfrage***

## 24.9. Institut Glücksspiel & Abhängigkeit

*Glücksspielsucht / Spielsucht Selbsthilfegruppe*

Wir bieten Glücksspielsucht-Betroffenen sowie deren Angehörigen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu entlasten und zu ermutigen. Neben aktuellen Themen sind auch die Themen zu Glücksspielabstinenz, Reflexion über das Glücksspielverhalten, Steigerung des Selbstwerts, Geldmanagement, Freizeitgestaltung und Rückfallprophylaxe wichtiger Bestandteil der Sitzungen.

***Institut Glücksspiel & Abhängigkeit, Wilhelm-Kreß-Straße 3, 5020 Salzburg***
***0662 / 874030, office@spielerschutz.at, www.spielerschutz.eu***
***MI, 19 Uhr. Eine telefonische Voranmeldung sowie ein persönliches Erstgespräch sind Voraussetzungen zur Teilnahme.***

### 24.10. Nachsorgegruppe Alkohol im Tennengau – „Mal anders!“

*Selbsthilfegruppe*

Als Selbstbetroffene, nach vielen Jahren trockener Erfahrung, soll mit der Selbsthilfegruppe die Möglichkeit geschaffen werden anderen Betroffenen zu zeigen wie es funktioniert, trocken zu bleiben, mit alltäglichen Problemen nüchtern umzugehen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

***Andrea Auer, 0699 / 10629102***
***Harald Auer, 0699 / 10629103, fatamorgana63@gmx.at***
***Nach Vereinbarung***

## 25. Transplantationen

### 25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten

*Selbsthilfegruppe Stadt Salzburg*

Informationsaustausch und Unterstützung der Transplantierten, Beratung und Begleitung von Patienten auf der Warteliste.

***Mst. Erwin Rinnerthaler (Lunge), 0650 / 4849932, optomet_rie@sol.at***
***Alexander Salzmann (Herz), 0664 / 1808912, salzmann.alex@sbg.at***
***Claudia Vins (Lunge), 0664 / 5383944, claudia.vins@gmx.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/zweitesleben***
***1. MI / Monat, 18 Uhr, Gasthaus Hölle, Dr.-Adolf-Altmann-Straße 2, 5020 Salzburg***

### 25.2. Niere, Salzburg

*Selbsthilfegruppe für Dialyse- und transplantierte Nierenpatienten*

Unsere Ziele sind: Gemeinsame Bewältigung von Problemen, Organisieren von Treffen mit speziellen Fachleuten (ÄrztInnen, DiätassistentInnen usw.), Herstellen von Kontakten, Öffentlichkeitsarbeit, gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge).

***1. Anlaufstelle:***
***Karin Wohlschlager, Obfrau, 0670 / 2005777, pr.wohlschlager@sbg.at***
***www.sbg.argeniere.at***

***Stadt Salzburg / Flachgau / Tennengau:***
***Mag. Rosmarie Listmaier, 0664 / 1058743***
***rosmarie@salzburgsmiletours.at***
***Auf Anfrage***

***Pinzgau / Pongau / Lungau:***
***Karin Wohlschlager, 0664 / 5829960, pr.wohlschlager@sbg.at***
***Auf Anfrage***

## 26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma

### 26.1. Selbsthilfegruppe für Sternenkind-Eltern

*Selbsthilfegruppe*

Austausch für alle, die ihre Babys in der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt verloren haben.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

### 26.2. Trauer nach Suizid

*Selbsthilfegruppe für Angehörige, Salzburg Stadt*

Der Suizid eines nahestehenden Menschen bedeutet einen besonders großen Einschnitt in das bisherige Leben der Betroffenen. Wir bieten an, den schweren Weg gemeinsam zu bewältigen.

***Wolfgang Rambauske, 0664 / 9863465***
***Sonja Reimann, 0664 / 1823733***
***trauernachsuizid@gmx.net***
***Regelmäßig auf Anfrage***

### 26.3. Verlust durch Suizid, Pinzgau

*Gesprächsrunde für Betroffene in Saalfelden*

Trauer nach Suizid einer nahestehenden Person ist keine Krankheit, sondern ein Prozess der unerlässlich ist, damit die seelischen Verletzungen heilen können. Wir bieten eine geschützte Gruppe um die Trauer, Wut, Leere & den Schmerz anzunehmen und uns auszutauschen.

***Claudia Hutter-Moritz, 0677 / 63305524***
***suizid-hinterbliebene-pzg@gmx.at***
***1. MI / Monat, 19:30 Uhr, Techno-Z, Yogaraum „Die Heldin“, Leogangerstr. 51, 5760 Saalfelden***

### 26.4. Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid, Mittersill

*Selbsthilfegruppe*

Nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen verspürt man neben der tiefen Trauer oft Wut und hat unzählige offene Fragen.
In dieser Gruppe kann man gemeinsam über dieses Gefühlschaos sprechen und sich gegenseitig mit dem Austausch seiner Erfahrungen helfen.

***Lisa Gritzner, 0664 / 1302121, shg.mittersill@gmail.com***
***1. MO/Monat, 19:30 Uhr, im Vielfalt – coffee & more, Wachtlehenweg 1, 5730 Mittersill***

## 27. Verschiedene Themen

### 27.1. Soziale Kontakte – keine Chance der Einsamkeit

*Selbsthilfegruppe zur Aktivierung sozialer Kontakte*

Einsamkeit betrifft viele Menschen aus allen Alters- und Gesellschaftsgruppen. Diese Selbsthilfegruppe hat sich zum Ziel gesetzt, genau diese Menschen zusammenzuführen, um im geschützten Rahmen und unter Gleichbetroffenen neue soziale Kontakte zu knüpfen, sich über Probleme und Sorgen auszutauschen, gemeinsame Aktivitäten zu planen und zusammen wieder am sozialen Leben teilzunehmen. (Wichtig: Keine Partnervermittlung!)

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***Auf Anfrage***

### 27.2. Guru Ade! SHG für Sektenaussteiger

*Selbsthilfegruppe für Aussteiger aus Sekten und deren Angehörige*

Selbsthilfegruppe für Menschen die den Ausstieg aus einer Sekte gewagt haben und mit Betroffenen und / oder Angehörigen ihre Erlebnisse und Erfahrungen teilen möchten. Es geht darum, sich im völlig geschützten Rahmen vertraulich auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

***Maria Reich, 0677 / 63781396, guruaway9@gmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/guruade***
***Auf Anfrage***

### 27.3. Hochsensibilität / Hochsensitivität

*Selbsthilfegruppe / Gesprächskreis für hochsensible / hochsensitive Menschen*

15-20% der Menschen nehmen aufgrund einer besonderen neurologischen Konstitution mehr und intensiver wahr als andere. Unsere Ziele: Information, Selbsterfahrung und Austausch über das Phänomen Hochsensibilität / Hochsensitivität. Erkennen der spezifischen Fähigkeiten und Stärken, sowie lernen diese gewinnbringend ins eigene Leben zu integrieren.

***0699 / 11661060, HSP-sbg@gmx.at***
***Nach Vereinbarung***

### 27.4. KiB – Verein rund ums erkrankte Kind

*Familienselbsthilfeverein*

Neben zahlreichen Unterstützungen, wie bei der Begleitung eines Kindes im Krankenhaus, der Organisation einer mobilen Kinderkrankenpflege, die Betreuung eines Kindes zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie u.v.m., hat sich der Verein die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen zur Aufgabe gemacht. Hierzu wird durch Vorträge, Veranstaltungen und die enge Zusammenarbeit mit Hilfsorganisationen, ärztlichem Fachpersonal und Pflegepersonal auf

die Problematik der Betreuung von Kindern zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie aufmerksam gemacht. Eine Mitarbeiterin des Vereins ist rund um die Uhr erreichbar, somit kann in dringenden Fällen rasch reagiert werden.

***Weitere Informationen:***
***www.kib.or.at oder***
***www.notfallmama.or.at***
***Hotline - Tag und Nacht erreichbar: 0664 / 6203040, info@notfallmama.or.at***
***Brigitte Haidenthaler, 0664 / 6203025, haidenthaler.b@kib.or.at***
***1x im Jahr, 16-18 Uhr, Termine nach telefonischer Anfrage und auf www.kib.or.at***

## 27.5. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz

*Selbsthilfegruppe*

Wo Menschen zusammenarbeiten, kann es schon mal zu Konflikten kommen. Wichtig ist es diese rechtzeitig zu erkennen, konstruktiv zu handeln um Ängste und Unsicherheiten zu überwinden. Im geschützten Rahmen sprechen wir über unsere Erfahrungen, geben uns gegenseitige soziale und emotionale Unterstützung und lernen Anregungen für neue Handlungsmöglichkeiten kennen.

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/mobbingarbeitsplatz***
***Nach Vereinbarung***

## 27.6. SHG Schwindelerkrankungen

*Selbsthilfegruppe*

„Mir ist so schwindlig!“ – „Oh, du Arme(r), das kenne ich auch. Am besten machst du…oder…hilft dir…“

Solche oder ähnliche Antworten bekommst du oft zu hören, stimmt´s? So gut jede einzelne auch gemeint sein mag, helfen können sie nicht wirklich. Wir – von der SHG Schwindelerkrankungen – verstehen, wie du dich fühlst, weil wir alle selbst Betroffene sind. Ehrlicher Austausch, offene Worte, respektvoll – ohne Wertigkeit, in einer vertrauensvollen Umgebung und absoluter Verschwiegenheit.

***Sabina AL Treiber, 0677 / 626 802 41***
***shg.schwindelerkrankungen@gmail.com***
***gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schwindelerkrankungen***
***Auf Anfrage, telefonische Erstanmeldung erwünscht***

## 27.7. Seltene Erkrankungen im Bundesland Salzburg

*Anlaufstelle für Menschen mit seltenen Erkrankungen im Bundesland Salzburg.*

***Selbsthilfe Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804***
***office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at***
***In Kooperation mit den Salzburger Spitälern***

### 27.8. Stiefmutter - oder doch Bonusmama?

*SHG für Stiefmütter und Stiefväter*

Es braucht Mut über seine Gefühle und Gedanken in einer Patchworkfamilie zu sprechen. Besonders Stiefmütter stehen immer wieder im Fokus der Gesellschaft. Im gemeinsamen Austausch können wir uns helfen, gedanklich weg von der „bösen“ Stiefmutter hin zur Bonusmama zu kommen. Zuhören, Mut machen und sich austauschen, das steht bei uns in einem geschützten Rahmen im Vordergrund.

***Daniela Grabherr, 0660 / 2815353, kontakt.stiefmütter@gmail.com***

***Auf Anfragei***

Salzburger
SPARKASSE

# Welche Ziele haben Sie?

Reden wir darüber:
**Der Financial Health Check.**

Jetzt
**Termin**
vereinbaren

# Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer

## Burgenland

**Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen – BLSHG**
*+43 (0)2682 / 90301, +43 (0)2682 / 90301*
*office@selbsthilfe-bgld.at, www.selbsthilfe-bgld.at*
ZVR: 436591181

## Kärnten

**Dachverband Selbsthilfe Kärnten**
*+43 (0)463 / 504871, +43 (0)463 / 504871-24*
*office@selbsthilfe-kaernten.at, www.selbsthilfe-kaernten.at*
ZVR: 949747510

## Niederösterreich

**Dachverband NÖ Selbsthilfe**
*+43 (0)2742 / 22644, +43 (0)2742 / 22686*
*info@selbsthilfenoe.at, www.selbsthilfenoe.at*
ZVR: 244690535

## Oberösterreich

**Dachverband Selbsthilfe Oberösterreich**
*+43 (0)732 / 797666, +43 (0)732 / 797666-14*
*office@selbsthilfe-ooe.at, www.selbsthilfe-ooe.at*
ZVR: 12314015
*Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen-Magistrat der Stadt Wels*
*+43 (0)7242 / 235-1749*

## Steiermark

**Kontaktstelle Selbsthilfe Steiermark**
*+43 (0)50 / 79005910*
*office@selbsthilfe-stmk.at, www.selbsthilfe-stmk.at*

## Tirol

**Dachverband Selbsthilfe Tirol**
*+43 (0)512 / 577198*
*dachverband@selbsthilfe-tirol.at, www.selbsthilfe-tirol.at*
ZVR: 242499369

**Zweigverein Osttirol**
*/ +43 (0)4852 / 606-290, +43 (0)664 / 3856606, info@selbsthilfe-osttirol.at*
*www.selbsthilfe-osttirol.at*
ZVR: 60281235

## Vorarlberg

**Selbsthilfe Vorarlberg, Service- und Kontaktstelle**
*+43 (0)664 / 4349654*
*info@selbsthilfe-vorarlberg.at, www.selbsthilfe-vorarlberg.at*
ZVR: 731407364

## Wien

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle S.U.S. Wien**
*+43 (0)1 / 4000-76944, selbsthilfe@wig.or.at*
*www.sus-wien.at*

**Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“**
*+43 (0)1 / 3302215-0, +43 (0)1 / 3302215-1, +43 (0)699 / 17396488*
*office@medshz.org*
*www.medshz.org*
ZVR: 359216170

**1. Allgemeine Aufmerksamkeitsdefizite ..... 30**
1.1. AD(H)S – Erwachsene, Salzburg Stadt ..... 30
1.2. Eltern von AD(H)S – Kindern, Salzburg Stadt ..... 30
1.3. Eltern von AD(H)S – Kindern, Pongau ..... 30
1.4. Eltern von AD(H)S – Kindern, Lungau ..... 30

**2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten ..... 31**
2.1. Allergien ..... 31
2.2. Azidose + Pilzerkrankungen ..... 31
2.3. Elektrosensibilität ..... 31
2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit ..... 31
2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit ..... 33

**3. Angst, Depression, Manie ..... 33**
3.1. Angst frisst Seele auf ..... 33
3.2. BIPOL – Bipolare Erkrankungen, Salzburg Stadt ..... 33
3.3. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg ..... 34
3.4. DAPS Selbsthilfe, Lungau ..... 34
3.5. Depression - Angst - Zwang ..... 34

**4. Atemwegserkrankungen ..... 35**
4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg ..... 35
4.2. COPD – Selbsthilfegruppe, Tennengau ..... 35
4.3. Schlafapnoe, Salzburg ..... 35

**5. Augenerkrankungen ..... 36**
5.1. Retinitis pigmentosa ..... 36

**6. Autoimmunerkrankungen ..... 36**
6.1. Churg-Strauss-Syndrom - EGPA ..... 36
6.2. Lichen Sclerosus ..... 36
6.3. Multiple Sklerose *(siehe neurologische Erkrankungen 16.12. – 16.15.)* ..... 55
6.4. SSHG – Schilddrüsenselbsthilfe *(siehe innere Krankheiten 14.7.)* ..... 49

**7. Behinderung** ..... **37**
7.1. Behinderte – Angehörige ..... 37
7.2. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt ..... 37
7.3. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL ..... 37

**8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen** ..... **38**
8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg ..... 38
8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie ..... 38
8.3. Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen ..... 38
8.4. Chromosom 18 ..... 38
8.5. Cystische Fibrose Hilfe ..... 39
8.6. Down-Syndrom ..... 39
8.7. Epidermolysis Bullosa (EB) ..... 39
8.8. Huntigton Shg, Salzburg ..... 39
8.9. Hydrocephalus ..... 40
8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF) ..... 40
8.11. MCOPS 12 *(siehe neurologische Erkrankungen 16.11.)* ..... 54
8.12. Morbus Recklinghausen ..... 40
8.13. PhenylKetonUrie ..... 40
8.14. Prader-Willi-Syndrom ..... 41
8.15.Smith-Magenis-Syndrom Österreich ..... 41
8.16. Spastische Spinalparalyse – SSP ..... 41

**9. Essstörung** ..... **42**
9.1. Adipositas, Magen-OP ..... 42
9.2. Essstörungen Salzburg Stadt „Wenn Essen dein Leben bestimmt“ ..... 42
9.3. SHG für Angehörige von Jugendlichen mit Essstörung, Pinzgau ..... 42

**10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen** ..... **43**
10.1. Endometriose ..... 43

**11. Gewalt / Missbrauch** ..... **43**
11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften“ ..... 43
11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz *(siehe verschiedene Themen 27.5.)* ..... 71
11.3. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch ..... 43
11.4. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer ..... 44
11.5. SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt ..... 44

**12. Hals-/ Nasen- / Ohren- Erkrankungen ..... 44**
12.1. Cochlear Implant ..... 44
12.2. „Hallo hört“ ..... 46
12.3. Taub und trotzdem hören ..... 46
12.4. Tinnitus, Salzburg Stadt ..... 46

**13. Herz- und Kreislauferkrankungen ..... 46**
13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg ..... 46
13.2. Meine Herzklappe ..... 47
13.3. INR-Austria ..... 47
13.4. Schlaganfall, Salzburg Stadt ..... 47

**14. Innere Krankheiten ..... 48**
14.1. CED Salzburg ..... 48
14.2. CED Innergebirg ..... 48
14.3. Herz- und Lungentransplantierte Patienten *(siehe Transplantation 25.1.)* ..... 68
14.4. Österreichische Lymphliga ..... 48
14.5. Morbus Addison ..... 48
14.6. Niere Salzburg *(siehe Transplantation 25.2.)* ..... 68
14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe ..... 49
14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg ..... 49
Ileostomie-, Colostomie-, Urostomie- Selbsthilfegruppe Salzburg ..... 49
(Stoma= Künstlicher Ausgang) ..... 49

**15. Krebs ..... 50**
15.1. Brustkrebs, Salzburg ..... 50
15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill ..... 50
15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See ..... 50
15.4. Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Pongau ..... 50
15.5. Verein Kehlkopfloser und Halsatmer ..... 50
15.6. Kinderkrebshilfe ..... 51
15.7. Österreichische Krebshilfe, Salzburg ..... 51
15.8. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich ..... 51
15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs ..... 52

**16. Neurologische Erkrankungen ..... 52**
16.1. Alzheimer-Angehörige, Salzburg ..... 52
16.2. Alzheimer-Angehörige, Pongau ..... 52
16.3. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg *(siehe Erbkrankheiten 8.8.)* ... 39
16.4. Demenz – Angehörige „Vergiss dich nicht“, Lungau ..... 52

16.5. Demenz – „Der Garten“ pflegende Angehörige von jung betroffenen Menschen mit Demenz....53
16.6. Dystonie....53
16.7. Elektrosensibilität *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)*....31
16.8. Epikinder-Elterngruppe („EEG“), Salzburg und Umgebung....54
16.9. Hydrocephalus *(siehe Erbkrankheiten 8.9.)*....40
16.10. „Kopfweh“ Salzburg, für Migräne, Cluster & Co.....54
16.11. MCOPS 12 – „Cure MCOPS 12“ ....54
16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg....55
16.13. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg....55
16.14. Multiple Sklerose Selbsthilfe, Oberndorf....55
16.15. Multiple Sklerose, Pongau ....55
16.16. Muskel Salzburg....56
16.17. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG) ....56
16.18. Parkinson Selbsthilfe Salzburg ....56
16.19. Schlaganfall *(siehe Herz- und Kreislauferkrankungen 13.4.)* ....47
16.20. SHT - Schädel Hirn Trauma, Pinzgau....57
16.21. Spina Bifida und Hydrocephalus....57

**17. Orthopädische Erkrankungen....58**
17.1. Arthrose Selbsthilfegruppe, Salzburg....58
17.2. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See....58
17.3. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden....58

**18. Psychische Erkrankungen....59**
18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen ....59
18.2. Angst frisst Seele auf *(siehe Angst, Depression, Manie 3.1.)*....33
18.3. Bipol – Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv) *(siehe Angst, Depression, Manie, 3.2.)* ....33
18.4. Burnout, Angst, Depression Innergebirg *(siehe Angst, Depression, Manie, 3.3.)*34
18.5. DAPS Selbsthilfe Lungau *(siehe Angst, Depression, Manie, 3.4.)*....34
18.6. Elektrosensibilität *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)* ....31
18.7. Psychiatrie Positiv....60
18.8. Stimmen hören ....60

**19. Rheumatische Erkrankungen ....61**
19.1. Fibromyalgie....61
19.2. Morbus Bechterew....61
19.3. Rheuma....62
19.4. Rheuma, Salzburg Stadt (AKKRED) ....62

19.5. Rheuma, Pongau – St. Johann (AKKRED) ..... 62
19.6. Rheuma, Pongau – Gastein (AKKRED) ..... 62
19.7. Rheuma, Pinzgau – Saalfelden (AKKRED) ..... 62

**20. Schmerz ..... 63**
20.1.Elektrosensibilität *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)* ..... 31
20.2. Fibromyalgie *(siehe rheumatische Erkrankungen 19.1.)* ..... 61

**21. Sprach- und Stimmstörungen ..... 63**
21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau ..... 63
21.2. Stottern ..... 63

**22. Stoffwechselkrankheiten ..... 63**
22.1. Adipositas Selbsthilfegruppe *(siehe Essstörung 9.1.)* ..... 42
22.2. Alpha 1 – Salzburg ..... 63
22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV) ..... 64
22.4. Morbus Wilson ..... 64
22.5. Prader-Willi-Syndrom *(siehe Erbkrankheiten 8.14.)* ..... 41
22.6. Tay-Sachs-Syndrom ..... 64

**23. Stress, Burnout & Erschöpfung ..... 65**
23.1. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg *(siehe Angst, Depression, Manie 3.3.)* ... 34
23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom ..... 65
23.3. Hochsensitivität *(siehe Verschiedene Themen 27.3.)* ..... 70
23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz *(siehe Verschiedene Themen 27.5.)* ..... 71

**24. Sucht-Erkrankungen ..... 66**
24.1. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Salzburg ..... 66
24.2. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Berndorf ..... 66
24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz ..... 66
24.4. Angehörige von Alkoholkranken Al-Anon (AL) ..... 66
24.5. Angehörige anonymer Spieler ..... 66
24.6. Anonyme Akoholiker (AA) ..... 67
24.7. CODA – Anonyme CO-Abhängige, Salzburg ..... 67
24.8. Angehörige von drogenabhängigen Jugendlichen, Pongau
„Unser gemeinsamer Weg“ ..... 67
24.9. Institut Glücksspiel & Abhängigkeit ..... 67
24.10. Nachsorgegruppe Alkohol im Tennengau – „Mal anders!“ ..... 68

**25. Transplantationen ..... 68**
25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten ..... 68
25.2. Niere, Salzburg ..... 68

**26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma ..... 69**
26.1. Selbsthilfegruppe für Sternenkind-Eltern ..... 69
26.2. Trauer nach Suizid ..... 69
26.3. Verlust durch Suizid, Pinzgau ..... 69
26.4. SHG für Hinterbliebene nach Suizid, Mittersill ..... 69

**27. Verschiedene Themen ..... 70**
27.1. Soziale Kontakte – keine Chance der Einsamkeit ..... 70
27.2. Guru Ade! SHG für Sektenaussteiger ..... 70
27.3. Hochsensibilität / Hochsensitivität ..... 70
27.4. KiB – Verein rund ums erkrankte Kind ..... 70
27.5. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz ..... 71
27.6. SHG Schwindelerkrankungen ..... 71
27.7. Seltene Erkrankungen im Bundesland Salzburg ..... 71
27.8. Stiefmutter - oder doch Bonusmama? ..... 72

**WICHTIGE INFO zu den Terminen der Selbsthilfegruppen:**
**Jede Selbsthilfegruppe ist eigenständig für die Entscheidung verantwortlich ob und wie Gruppentreffen stattfinden. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweiligen Selbsthilfegruppen um genaueres über die Termine zu erfahren.**

## Adressen

Selbsthilfe Salzburg
*c/o ÖGK Salzburg, Turm 2, Ebene 01,*
*Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, Austria*
*+43 (0)5 / 0766-171800, +43 (0)5 / 0766-171804*
*office@selbsthilfe-salzburg.at*
*www.selbsthilfe-salzburg.at*

Selbsthilfe Schwarzach
*c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie*
*Baderstr. 10b, 5620 Schwarzach / Pg.*
*+43 (0)6415 / 7101-2712*
*office@selbsthilfe-salzburg.at*
*www.selbsthilfe-salzburg.at*

## Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Selbsthilfe Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Für den Inhalt verantwortlich: Selbsthilfe Salzburg , ZVR-Nr.: 949930454,
Sabine Geistlinger, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, +43 (0)5 / 0766-171800
Layout: Albert Prommegger
Druck: GWS Salzburg, Warwitzstraße 9, 5023 Salzburg
Das Verzeichnis erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Texte wurden behutsam redaktionell bearbeitet. Der Inhalt unterliegt dem Urheberrecht und darf nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz.

Zur besseren Lesbarkeit benutzen wir die männliche Schreibform. Wir sprechen jedoch alle Geschlechter in gleicher, höflicher Form an.

Bildnachweis: © Dachverband Selbsthilfe Salzburg, © Landesregierung Salzburg, © Helge Kirchberger, © Foto Flausen, © Privat, © Shutterstock, © Vecteezy.com, © A. Geistlinger, © Österreichische Gesundheitskasse, © SALK, © Kardinal Schwarzenberg Klinikum, © Rehazentrum Salzburg, © AUVA.

Aktueller Stand auf: www.selbsthilfe-salzburg.at

1. Auflage Januar 2024: 8.000 Stück

# WENN'S AKUT IST

## Immer, wenn Ihr Hausarzt Pause macht ...

Abends heftige
Bauchschmerzen,
rasant steigendes Fieber
gerade am Feiertag oder am Wochenende
vom Hexenschuss geplagt – was tun? Medizinische Hilfe
bei akuten Beschwerden außerhalb der Ordinationszeiten
Ihres Hausarztes finden Sie in Ihrer Region unter Telefon 141.

TELEFON 141

# Hausarzt NOTDIENST

Hausärztliche Not-Ordination, Telefon- und Visitendienst. **Bitte unbedingt vorher Tel. 141 anrufen!**

www.notdienst141.at

die fliegenden fische werbeagentur

„Weil wir miteinander so viel mehr sind."
Unsere Welt ist schön. Damit sie auch für zukünftige Generationen ein lebenswerter Ort bleibt, braucht es unser aller Engagement. Denn im Miteinander liegt das Wesen unseres Menschenseins. Deshalb unterstützen wir laufend soziale Projekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen sowie Initiativen für ökologische Nachhaltigkeit. Mehr dazu unter
dm-miteinander.at
Mein dm-App
dm.at
dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN