

# SELBST HILFE GRUPPEN SALZBURG 2025



## Gesund & informiert



### Unsere Schwerpunkte

- Ernährung
- erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Blutdruck
- Stress, Burnout, Schlaf
- 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

## Innovation kombiniert mit starken Wurzeln



Seit nunmehr 37 Jahren steht unsere Arbeit für Gemeinschaft, Unterstützung und Solidarität. Unser Ziel ist es, den Betroffenen und ihren Angehörigen eine Stimme zu verleihen, ihre Anliegen sichtbar zu ma-



chen und ihnen in schwierigen Lebensphasen oder nach einer Diagnose die notwendige Unterstützung zu bieten.

Doch der Wandel gehört zum Leben – auch bei der Selbsthilfe Salzburg.

Im Frühjahr 2024 mussten wir leider Abschied von unserem langjährigen Obmann, Dr. med. Johann Ebner, nehmen. Mit seinem unermüdlichen Engagement hat er die Selbsthilfe Salzburg und die Parkinson Selbsthilfegruppe nachhaltig geprägt.

Für mich als neuen Obmann ist dies sowohl Verpflichtung als auch Ansporn. Dank meiner langjährigen Erfahrung in der Selbsthilfegruppe STOMA Salzburg und im Österreichischen ILCO, STOMA Dachverband werde ich alles daransetzen, die Arbeit der Selbsthilfe Salzburg weiterhin zu unterstützen und den wertvollen Austausch unter Betroffenen noch stärker zu fördern.

Auch auf der Ebene der Geschäftsführung gab es 2024 eine bedeutende Veränderung: Nach beeindruckenden 22 Jahren hat Geschäftsführerin Sabine Geistlinger ihre Verantwortung an ihre Kollegin Monika Seidl übergeben. Sabines jahrzehntelanges Engagement hat ein stabiles Fundament und ein weitreichendes Netzwerk geschaffen, auf dem wir nun weiter aufbauen. Wir sind dankbar, dass sie uns auch künftig als Vorstandsbeirätin sowie im Bereich Finanzmanagement und Gremienarbeit erhalten bleibt.

Für Monika Seidl und mich bedeutet diese Übergangszeit nicht nur Veränderung, sondern auch eine große Verantwortung. Unser gemeinsames Ziel ist es, die starken Wurzeln der Selbsthilfe Salzburg zu bewahren und gleichzeitig neue Ideen und Impulse sichtbar umzusetzen.

Wir beide freuen uns darauf, gemeinsam mit unserem Team, den Selbsthilfegruppen, unseren Unterstützern und Partnern, diese Vision zu verwirklichen.

Herzlichst

  
Hans-Rainer Offenhuber  
Obmann

  
Monika Seidl  
Geschäftsführung

# 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.



 **selbsthilfe**salzburg  
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

@ office@selbsthilfe-salzburg.at

🌐 www.selbsthilfe-salzburg.at

🌐 www.gruppen.selbsthilfe-salzburg.at

## Inhalt

Innovation kombiniert mit starken Wurzeln .....	3
Geleitworte LH Dr. Wilfried Haslauer .....	6
Geleitworte Mag. Daniela Gutschi .....	7
Geleitworte Thom Kinberger / Wolfgang Reiger, ÖGK .....	8
Geleitworte Mag. Dr. med. Eugen Adelsmayr, LLM .....	9
Dachverband Selbsthilfe Salzburg .....	10
Team .....	11
Selbsthilfe Salzburg, kurz erklärt .....	12
Selbsthilfegruppen gründen? .....	14
Weiterbildung für Selbsthilfegruppen .....	15
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 .....	72
Alphabetisches Register .....	74
Adressen .....	80
Impressum .....	80

## 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 37 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



## Geleitworte

### Mag. Daniela Gutsch



#### **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 Gutsch  
Landesrätin



## 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 Rahmen-



bedingungen 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*



## Geleitworte

**Mag. Dr. med. Eugen Adelsmayr, LL.M.**

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



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

Diese Frage beschäftigt nahezu jeden Patienten, der nach der Diagnose einer chronischen Erkrankung aus unserem Klinikum entlassen wird. Nachdem der erste Schock überstanden ist und die Akuttherapie sowie die Einstellung auf eine langfristige Behandlung im Vordergrund standen, fragen sich viele Betroffene, wie sie mit der neuen Situation umgehen sollen. Welche

Veränderungen kommen auf sie zu, und vor allem: Wer hilft ihnen, die vielen praktischen Fragen des Alltags zu bewältigen?

Als führendes Krankenhaus im Salzburger Inneergebirg ist es uns ein großes Anliegen, dass unsere Patienten während ihres Aufenthalts von der Möglichkeit erfahren, die Selbsthilfe Salzburg direkt bei uns im Haus zu nutzen. Diese Organisation koordiniert ein umfangreiches Netzwerk an Selbsthilfegruppen und unterstützt Menschen bei der Bewältigung ihrer alltäglichen Herausforderungen mit ihrer Erkrankung. Diese Hilfe nimmt vielen Patienten eine erhebliche Last ab und gibt ihnen Zuversicht für ihren weiteren Weg.

Es war vor über drei Jahrzehnten eine innovative und zukunftsweisende Idee, die sich heute in der beeindruckenden Zahl von 200 Gruppen zu 180 verschiedenen medizinischen Themen widerspiegelt: Betroffene begegnen sich, tauschen Ängste und Sorgen aus und geben einander Antworten – eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig stärkt und auf die eingangs formulierte Frage gemeinsam Antworten findet. Selbsthilfe bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich von Gleichbetroffenen unterstützen zu lassen.

Das macht das Angebot im Salzburger Inneergebirg und im gesamten Bundesland so unschätzbar wertvoll.

Der Selbsthilfe Salzburg wünschen wir auch im Jahr 2025 viel Erfolg und alles Gute für ihre wichtige Arbeit!

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





Vorstände, von links nach rechts  
 Wolfgang Krainer: Prader-Willi-Syndrom, Dr.med. Erich Putz: SSHG Schilddrüse, Anna Mayer:  
 Österreichische Diabetikervereinigung, Hans-Rainer Offenhuber: Stoma, Gerlinde Schranzhofer:  
 Fibromyalgie, Erwin Rinnerthaler: Herz & Lungentransplantierte



Team, von links nach rechts  
 Alexander Geistlinger, Christina Mussbacher, Sabine Geistlinger, GF Monika Seidl, Barbara Hainacher, Sabine Mayr

## Selbsthilfe Salzburg - Dachverband der Selbsthilfegruppen

37 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, Sabine Geistlinger;  
 Jur. Beistand: Harisch & Partner Rechtsanwälte GmbH; Mag. Franz J. Teufel, Mag. Claudia Köhler

## 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.

# Selbsthilfe Salzburg

## Kurz erklärt



### Was bietet die „Selbsthilfe Salzburg“?

Der Dachverband „Selbsthilfe Salzburg“ bietet den organisatorischen Rahmen für die Arbeit der über 200 Salzburger Selbsthilfegruppen.

Er betreut die bestehenden Gruppen und unterstützt aktiv die Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

### Was ist Selbsthilfe?

Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit. Das ermöglicht ein authentisches, wechselseitiges Verstehen im eigenen Anliegen. Selbsthilfegruppen bilden so 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 Presseausendungen, 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 Politikern, Vertretern von Organisationen, Medien)

## Gremienarbeit



Im Land Salzburg gibt es eine Reihe von Gremien und Kommissionen, die sich mit Themen rund um die Gesundheit befassen.

Es ist ein wesentliches Anliegen der Selbsthilfe-Idee, in diesen Gremien vertreten zu sein.

Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg bringt aktuell in folgenden Gremien die Interessen der Salzburger Selbsthilfegruppen aktiv ein:

- 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 im Dachverband erfolgt vorerst befristet auf ein Jahr.

Das Modul Grundkurs (siehe Weiterbildung, Modul Grundkurs) ist Bestandteil der Aufnahmebedingungen. Danach erfolgt die unbefristete Mitgliedschaft.

#### **Aufnahmekriterien:**

-  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

#### **Weitere Infos:**

Selbsthilfe Salzburg

+43 (0)5 / 0766-171800

@ office@selbsthilfe-salzburg.at



## 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**

Inhalt: „Verpflichtendes Einsteigermodul für Gruppengründer“ - Selbsthilfestruktur 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**

Inhalt: „Keine Scheu vor der Kamera“ - Ideales Trainingsumfeld für den Auftritt vor einer Filmkamera mit Simulation eines Fernsehinterviews, eines Vortrages oder einer Podiumsdiskussion.

Unmittelbares Feedback sowie nützliche Tipps und Tricks von Profis.



## 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. Die Selbsthilfe Salzburg bietet daher ihren 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](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at)



Erhältlich im  
App Store

APP JETZT BEI  
Google Play



Auch hier finden Sie uns:



## Bleib auf dem neuesten Stand



# Selbsthilfe App

## Selbsthilfe Podcast

### Der Gesprächskanal



Die Podcasts der Selbsthilfe Salzburg faszinieren durch authentische Geschichten, die direkt aus dem Leben gegriffen sind. Sie bieten nicht nur wertvolle Einblicke in die Welt der Selbsthilfe, sondern inspirieren und ermutigen mit bewegenden Erzählungen und Expertenwissen. Die Themen sind so vielfältig wie die Selbsthilfe selbst.

### Selbsthilfe Talk



Im Selbsthilfe Talk geben Mitarbeiter der Selbsthilfe Salzburg spannende Einblicke in die vielfältigen Tätigkeitsbereiche ihrer Arbeit und sprechen über geplante Projekte und Ziele des Dachverbandes. Hier wird unter anderem das riesige Netzwerk mit seinen vielen Kooperationspartnern vorgestellt und dabei sichtbar und hörbar gemacht, welche unterschiedlichen Unterstützungen die Selbsthilfe bietet.

### Aktuell im Kanal



- Wer / was ist die Selbsthilfe Salzburg
- Gütesiegel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus / Selbsthilfefreundliche Rehaklinik



### Selbsthilfe Salzburg Gruppen Talk

In dieser Podcastreihe gewähren einzelne Gruppensprecher der Selbsthilfe Salzburg faszinierende Einblicke in persönliche Schicksale und bewegende Lebensgeschichten. Sie zeigen, wie Gruppenarbeit nicht nur Unterstützung bietet, sondern auch Raum für die Entwicklung von Freundschaften schafft und die Menschen hinter den Geschichten sichtbar macht. Dabei wird deutlich, wie vielfältig und bereichernd die Welt der Selbsthilfe sein kann – authentisch, menschlich und inspirierend.



- SHG für Sektenaussteiger - "Guru Ade!"
- SHG AD(H)S Erwachsene
- SHG Schädel-Hirn-Trauma
- SHG Herz- und Lungentransplantierte
- Österreichische Diabetikervereinigung
- Österreichischer Herzverband/ Landesverband Salzburg
- SHG Fibromyalgie
- SHG Tinnitus
- SHG Prader Willi Syndrom
- SHG Darmgesundheit (CED)
- SHG "Der blaue Kreis Berndorf" Thema Alkohol
- Meine Herzklappe
- SHG Schlafapnoe
- Verein unSICHTBAR

## Traumanetzwerk Salzburg




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

### Weiterbehandlung:

Polytrauma-Patienten 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](http://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 Selbsthilfefarbeit 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 Angehörigen 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.

2025 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](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

# Selbsthilfefreundliche Rehabilitationskliniken



Als Grundlage für das Konzept „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ dient das Hamburger Modellprojekt, das von der Selbsthilfe Salzburg für Rehabilitationskliniken adaptiert wurde.

Die kontinuierliche Informationen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Rehabilitationskliniken ist von großer Bedeutung, um die Patienten nachhaltig zu unterstützen.

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.

Wir freuen uns sehr über die erfolgreiche Zusammenarbeit mit :

## Rehabilitation und Selbsthilfe



Viele Betroffene haben sich bereits intensiv mit ihrer Erkrankung auseinandergesetzt oder leben seit längerer Zeit mit einer Diagnose. Durch die gezielte Zusammenarbeit mit dem Dachverband der Selbsthilfe Salzburg wird ein strukturierter Zugang zu Selbsthilfegruppen ermöglicht, der es den Betroffenen erleichtert, nach der Reha den Weg in eine unterstützende Gemeinschaft zu finden. Diese Kooperation schafft eine wertvolle Brücke zwischen medizinischer Rehabilitation und langfristiger psychosozialer Stabilität.



## Plattform für Long Covid-Patienten

### Sie sind an Long Covid erkrankt?



Chronisches Fatigue Syndrom, Antriebslosigkeit, Depressionen, Verlust des Geschmacks- und Geruchsinns, 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

#### 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

# Ihre Mitgliedschaft. Ihre Rechte.



## Für Sie da! Das AK-Beratungsservice

Arbeit & Recht  
Konsumentenschutz  
Steuer & Einkommen  
Beruf & Familie  
Gesundheit & Pflege  
Bildung & Jugend

Ermäßigungen bis zu 50 %  
Reinschauen zahlt sich aus!



ak-salzburg.at










# TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN UND ANDERE ERKRANKUNGEN

**EUROPARK  
SALZBURG** **Samstag, 15. März 2025**  
**9:00 - 18:00 Uhr**

## Gemeinsam für Selten



Seit 2008 unterstützt der Dachverband Selbsthilfe Salzburg Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen. Neben unseren vielen Selbsthilfegruppen haben wir seit Einführung des Projektes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ & „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ auch zahlreiche, konstante Kooperationspartner seitens der Kliniken für unseren gemeinsamen und einzigartigen Aktionstag:

-  Zentrum für seltene Krankheiten
-  PMU – Institut für seltene Erkrankungen
-  DV Selbsthilfe Salzburg
-  Uniklinikum Campus CDK - Zentrum für seltene u. komplexe Epilepsien (EpiCARE)
-  A.ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg
-  Rehabilitationskliniken St. Veit im Pongau (Onkologische Rehabilitation & Leuwaldhof)
-  Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Weitere Infos unter:

 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)



**RARE DISEASE DAY®**

# GESAMTVERZEICHNIS

## ALLER SELBSTHILFEGRUPPEN SALZBURG 2025

### 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](mailto:adhserwachsene@hotmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adhssalzburg](http://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](mailto:adhs.salzburg@gmx.at)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elternmitadhskindern](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elternmitadhskindern)

👥 3. DI / jedes zweite Monat ab Jänner, 19-21 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße

55a, 5020 Salzburg; **Achtung: Keine Treffen von Juni bis September (Sommerpause)**

**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 / 4355212, @ [adhs.gruppe.pongau@gmail.com](mailto:adhs.gruppe.pongau@gmail.com)

👥 **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](mailto:christinehofer55@a1.net)

👥 **Nach Vereinbarung**

#### 2.2. Azidose + Pilzerkrankungen

*Selbsthilfegruppe bei Körperübersäuerung u. Pilzerkrankungen*

Ziel ist es, 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

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

**Termine auf Anfrage**

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

*Selbsthilfegruppe Elektromog*

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

👤 **Peter Müller**, ☎ 06274 / 78066, @ [arbeitskreis-elektromog@gmx.at](mailto:arbeitskreis-elektromog@gmx.at)

👤 **Daniela Pichler**, ☎ 06224 / 21510, @ [daniela.pichler510@gmail.com](mailto:daniela.pichler510@gmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elektromogsalzburg](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elektromogsalzburg)

👥 **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, @ [aloesia.thaler@gmx.at](mailto:aloesia.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**



## 2.5. Multiple Chemikaliensensibilität (MCS)

### Selbsthilfegruppe

Wir sind wenige und anders, sind wir wirklich wenige und anders? Hast auch Du Kopfschmerzen, bist geruchsensibel und anders als andere? Dann bist Du bei uns richtig! Ziele unserer Selbsthilfegruppe sind der Erfahrungsaustausch sowie ein nettes Beisammensein.

👤 Christian, 📞 0660 / 1483332, @salzburgmcs@gmail.com

👥 Auf Anfrage

## 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.

Wir sind auch per WhatsApp erreichbar!

👤 Hans-Peter, 📞 0681 / 20229058, @hps64@web.de

👤 Manfred, 📞 0676 / 833303000, @afsa-salzburg@gmx.at

📄 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/afsa](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/afsa) (Infos und aktuelle Termine)

👥 Auf Anfrage

### 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](http://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, 📞 0664 / 3429138, @spoerk-soegner@sbg.at

📄 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/burnoutangstdepressioninnergebirg](http://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. 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

## 4. Atemwegserkrankungen

### 4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg

#### (chronic obstructive pulmonary disease)

COPD ist gekennzeichnet, dass der Luftstrom vor allem beim Ausatmen behindert ist und nach und nach 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 Wimmerer, 📞 0664 / 1909247, @renataw@a1.net

📄 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/copdsalzburgstadt](http://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](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/copdtennengau), 👥 Auf Anfrage



# Gemeinsam gelingt alles besser.

UNIQA Österreich Versicherungen AG  
Landesdirektion Salzburg

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

[uniqa.at](http://uniqa.at)



[www.facebook.com/uniqa.at](https://www.facebook.com/uniqa.at)



Werbung

## 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](mailto:schlafapnoe.sbg@aon.at)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schlafapnoesalzburg](http://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 Augenärzten, Optikern und Therapeuten.

👤 *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](mailto: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.)

## 6.5. Sjögren Syndrom

Selbsthilfegruppe

Seltene, chronisch verlaufende Autoimmunerkrankung aus der Gruppe der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Die körpereigene Abwehr richtet sich hauptsächlich gegen die Speichel- und Tränendrüse. Sie verursacht Entzündungen und extreme Trockenheit. Es können aber auch viele andere Bereiche betroffen sein. Uns ist wichtig, sich mit Personen austauschen zu können die dasselbe Problem haben.

👤 Sonja Größinger, ☎ 0664 / 2142984, @ sjoegren\_syndrom@outlook.com

👤 Auf Anfrage

## 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 aber auch um die Familien, Freund\*innen, 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 Weißenböck, ☎ 0699 / 19600509, @ g88219@yahoo.de

👤 Auf Anfrage

## 7.3. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung

Selbsthilfegruppe Salzburg

FASD ist eine unsichtbare Behinderung. Das stille Leiden der Betroffenen und ihrer Angehörigen wollen wir in unserer Gruppe durch regelmäßigen Austausch, Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten verbessern und gemeinsam daran arbeiten, es zu verhindern.

👤 Michaela Stephan, ☎ 0660 / 1854533, @ fasd.shg@gmail.com

👤 Auf Anfrage

## 7.4. 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

## 7.5. Selbsthilfegruppe „unSICHTBAR“ Salzburg

Pflegende Angehörige und Betroffene „unSICHTBAR“er Beeinträchtigungen und Erkrankungen

Wir bieten Zeit und Raum für pflegende Angehörige und Betroffene "unSICHTBAR"er Beeinträchtigungen wie zum Beispiel ASS, AD(H)S, Cerebralparese, Hör- oder Sehbehinderung, Epilepsie etc. Bei uns findest du Gleichgesinnte, offene Ohren und einen geschützten Raum zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.verein-unsichtbar.at](http://www.verein-unsichtbar.at)

👤 Melanie Lahl, ☎ 0677 / 64641204, @ Salzburg@verein-unsichtbar.at

👤 Regelmäßige 14-tägige Online-Gruppentreffen (damit jeder in Salzburg teilnehmen kann. Unabhängig von einem Babysitter, Mobilität oder persönlichen Gründen). Auf Wunsch organisieren wir persönliche Treffen nach Vereinbarung und Absprache.

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👥 **Auf Anfrage**

### 8.6. Down-Syndrom

#### Selbsthilfegruppe

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

👤 **Maria Loos**, 📞 0699 / 12358646, @ [info@downsyndrom-salzburg.at](mailto:info@downsyndrom-salzburg.at)

🌐 <https://downsyndrom-salzburg.at>

👥 **Nach telefonischer Anfrage**

### 8.7. Epidermolysis Bullosa (EB)

#### DEBRA Austria - Hilfe für 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](mailto:sabine.wittmann@debra-austria.org)

🌐 [www.schmetterlingskinder.at](http://www.schmetterlingskinder.at)

👤 **EB-Haus Austria - Salzburg, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg**

📞 05 / 7255-82400, (MO-FR 9 - 13 Uhr), @ [info@eb-haus.org](mailto:info@eb-haus.org), 🌐 [www.eb-haus.org](http://www.eb-haus.org)

👥 **1x jährlich in Salzburg für Betroffene und Angehörige auf Anfrage.**

### 8.8. Huntington Shg, Salzburg

#### Selbsthilfegruppe

Chorea Huntington ist eine 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](mailto: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

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.

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

@ [office@selbsthilfe-salzburg.at](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👤 **Auf Anfrage**

## 8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF)

### Bundesverband – Regionalgruppe Salzburg

Ziel der Gruppe ist die 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](http://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](mailto: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](mailto: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 Ärzten, Diätberatern, Öffentlichkeitsarbeit.

👤 **Bundesadresse: PWS-Austria, Anton-Steinhart-Straße 14, 5020 Salzburg**

👤 **Wolfgang Krainer**, 📠 0677 / 61348614, @ [kassier@prader-willi-syndrom.at](mailto:kassier@prader-willi-syndrom.at)

👤 **Franz Prankl (Obmann)**, @ [office@prader-willi-syndrom.at](mailto:office@prader-willi-syndrom.at)

👤 **Dr. Verena Wanker-Gutmann**, 📠 0699 / 10610541, @ [verenagutmann29@gmail.com](mailto:verenagutmann29@gmail.com)

(Allgemeine Information und Sprechtag)

🌐 [www.prader-willi-syndrom.at](http://www.prader-willi-syndrom.at)

👤 **PWS-Sprechtag: 1. DI / Monat in den Salzburger Landeskliniken, Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg. Anmeldung unter: @ [kinderendo@salk.at](mailto:kinderendo@salk.at)**

**Medizinische Beiräte - Sekretariat:** ☎ 05 / 7255-26255, Mo-Fr, 08:30 – 11 Uhr

## 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](mailto:hanny.maltan@sbg.at)

👤 **Mag. Dr. Alexander Ströher**, 📠 0650 / 9348381, @ [info@smith-magenis.at](mailto:info@smith-magenis.at)

🌐 [www.smith-magenis.at](http://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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://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!

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

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

👥 **Auf Anfrage**

### 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**, ☎ 0650 / 8969342, @redenhilft@gmx.at

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/essstoerungenpinzgau](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/essstoerungenpinzgau)

👥 **Jeden 2. MO / Monat, 17 Uhr, Pfarrzentrum Saalfelden, 1. Stock**

## 10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen

### 10.1. „AdenoMetriose“ – Salzburg Stadt und Umgebung

*Selbsthilfegruppe für Adenomyose und Endometriose*

Was ist AdenoMetriose? AdenoMetriose ist ein Wortspiel aus den Begriffen Adenomyose und Endometriose. In unserer Gruppe bieten wir einen geschützten Raum für Frauen, die von Adenomyose und Endometriose oder beidem betroffen sind.

👤 **Kati**, ☎ 0670 / 3522037, DI-DO, 17-19 Uhr oder nach Absprache

@adenometriose@gmail.com

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adenometriose](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adenometriose)

👥 **Auf Anfrage**

### 10.2. Endometriose - Innergebirg

*Selbsthilfegruppe*

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

👤 **Nicolé**, ☎ 0664 / 5399990

👤 **Carina**, ☎ 0676 / 6823300

@endo-innergebirg@gmx.at

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/endometriose](http://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 wahrgenommen. Erst wenn Betroffene ihr Schweigen brechen, ist ein Entrinnen aus der Entwertung und gewaltgeplagten Beziehung möglich.

👤 **J. Boen**, ☎ 0664 / 3207120, 👥 **Nach Vereinbarung**

### 11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz

*(siehe verschiedene Themen 27.7.)*

### 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. 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 Misshandlungsoffer

*Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer*

Wir begrüßen alle Frauen und Männer, die durch jahrelangen psychischen Missbrauch oder körperliche 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](mailto: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.psychishegewaltkinder@gmail.com](mailto:shg.psychishegewaltkinder@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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👥 **Auf Anfrage**

### 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@me.com](mailto:claudia.kopetzky@me.com)

🌐 [www.hallohoert.at](http://www.hallohoert.at)

👥 **Nach Vereinbarung**

#### 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.

### 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(!)**

@ [elisabeth.krenner@ci-selbsthilfe.at](mailto:elisabeth.krenner@ci-selbsthilfe.at), 🌐 [www.ci-selbsthilfe.at](http://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](mailto:tinnitus.sbgstadt@gmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/tinnitus](http://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](mailto:office@herzverband-salzburg.at)

Gruppe PONGAU: 👤 **Elisabeth Wenisch**, ☎ 0676 / 3575064, @ [wenisch.e@sbg.at](mailto:wenisch.e@sbg.at)

Gruppe LUNGAU: 👤 **Roswitha Major**, ☎ 0664 / 2344815

@ [roswitha.major@herzverband-salzburg.at](mailto:roswitha.major@herzverband-salzburg.at)

🌐 [www.herzverband-salzburg.at](http://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](mailto:office@meineherzklappe.at)

🌐 [www.meineherzklappe.at](http://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.

👤 **Regina Eberherr**, 📞 0664 / 4856674, @ [r.eberherr@hotmail.com](mailto:r.eberherr@hotmail.com)

Büro der INR- AUSTRIA: @ [info@inr-austria.at](mailto:info@inr-austria.at)

🌐 [www.inr-austria.at](http://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 Innergebirg

#### Selbsthilfegruppe für Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)

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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👥 Auf Anfrage

### 14.2. Selbsthilfegruppe Darmgesundheit

#### Mit Schwerpunkt auf Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Unsere Selbsthilfegruppe Darmgesundheit bietet eine offene und unterstützende Gemeinschaft für alle, die sich mit Themen rund um die Darmgesundheit beschäftigen. Hier teilen wir Erfahrungen, geben Tipps zur Verbesserung des Wohlbefindens und sprechen über Ernährung, Lebensstil und den Umgang mit Darmproblemen. Ob Betroffene von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarm, Unverträglichkeiten oder einfach Interessierte an einem gesunden Darm – bei uns finden alle einen

Platz zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Gemeinsam wollen wir unsere Lebensqualität über die Magen-Darm-Gesundheit stärken.

#### CED Salzburg Stadt, Flachgau & Tennengau:

👤 **Ivan Cindric (Ernährung)**, 👤 **Lisbeth Julholm-Unterberger (Stoma)**

👤 **Anna Lena Pirker (Psyche)**, 👤 **Sofija Kohnaward-Cindric**

📞 0650 / 4636832, @ [hello@darmhilfe.at](mailto:hello@darmhilfe.at)

🌐 [www.darmhilfe.at](http://www.darmhilfe.at)

👥 Termine 2025: 19.02., 11.06., 22.10.2025 jeweils ab 18 Uhr

(um Anmeldung wird gebeten)

TECHNO-Z URSTEIN, Urstein Süd 15, 5412 Puch;

Bahn: S3 Puch-Urstein, Bus: 160 & 165 Puch Wissenspark, Rad: Salzach entlang

### 14.3. Herz- und Lungentransplantierte Patienten

(siehe Transplantation 25.1.)

### 14.4. Österreichische Lymphliga

#### ÖLL – Landesleitung Salzburg

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

👤 **Daniela Ziegler**, 📞 0699 / 15612020, @ [ziegler.p@aon.at](mailto: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](mailto:beatrix.pop@sol.at)

👥 Auf Anfrage

### 14.6. Niere Salzburg

(siehe Transplantation 25.2.)

### 14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe

#### Schilddrüsenenerkrankungen

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

👤 **Dr. Erich Putz**, 📞 0662 / 628512, @ [dr.erich.putz@aon.at](mailto:dr.erich.putz@aon.at)

👤 **Franz Sommeregger**, 📞 0664 / 2395505, @ [sofra.rauris@gmail.com](mailto:sofra.rauris@gmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schilddruese](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schilddruese)

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

Um Anmeldung wird gebeten. Keine Treffen: Juli - September & Dezember.



## 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, 📞 0664 / 4531845, @ offenhuber@stoma-sbg.at

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

👤 Barbara Bärnthaler, 📞 0676 / 5604815

🌐 [www.stoma-sbg.at](http://www.stoma-sbg.at)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/stoma](http://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

👥 Gruppe LUNGAU:

👤 Hans-Rainer Offenhuber, 📞 0664 / 4531845, @ offenhuber@stoma-sbg.at  
Landeslinik Tamsweg, Bahnhofstraße 7, 5580 Tamsweg - Termine auf Anfrage

## 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](http://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. Glioblastom

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die Betroffenen und Angehörigen Erfahrungs- und Informationsaustausch bieten. Sowohl bei Gruppentreffen als auch bei gemeinsamen Unternehmungen sprechen wir offen sowohl über unsere Ängste als auch über Therapiemöglichkeiten sowie über Komplementärtherapien.

👤 Sarah Mader, 📞 0681 / 20930342, @ glioblastom@gmx.at

👥 Auf Anfrage

## 15.6. Verein Kehlkopflöser und Halsatmer

Landesverein Salzburg

Die Kehlkopflöser sind Menschen, die durch eine Operation, meistens wegen Kehlkopfkrebs, ihre natürliche Sprache für immer verloren haben. Der Verein will Kehlkopflöser 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

## 15.7. 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, ☎ 0662 / 431917

@ office@kinderkrebshilfe.com, 🌐 www.kinderkrebshilfe.com

👥 ELTERNGESPRÄCH: DI ab 14 Uhr, Landeskrankenhaus Salzburg, Kinderspital, Station Sonnenschein, Krebshilfe

## 15.8. 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

👤 GF Mag. Stephan Spiegel, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg

👤 Mag. Martha Lepperdinger, Psychologin, Klinische-/ Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin

👥 MO-DO, 9-12 + 13-16 Uhr, FR 9-12 Uhr, Terminvereinbarung unter ☎ 0662 / 873536

@ beratung@krebshilfe-sbg.at, 🌐 www.krebshilfe-sbg.at

👥 Nach telefonischer Anfrage

## 15.9. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Selbsthilfegruppe

Multiples Myelom ist eine bösartige Erkrankung der Plasmazellen (Knochenmark). Die Krankheit ist bis heute noch nicht heilbar. Durch verschiedene Thera-

pien 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.

Salzburg / Mittersill:

👤 Herbert Lemberger, ☎ 0664 / 2743674, @ herbert.lemberger@sbg.at

Obmann Österreich:

👤 Thomas Derntl, ☎ 0664 / 80541414, @ th.derntl@multiplesmyelom.at

📞 Myelom am Telefon: 0800 090044, @ office@multiplesmyelom.at

🌐 www.multiplesmyelom.at, 👥 Auf Anfrage

## 15.10. Selbsthilfe: Zungenkrebs

Selbsthilfegruppe

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Zungen- und Mundhöhlenkrebs erkrankte 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 demen- ten Menschen zu geben. Dies erfolgt in gegenseitiger Achtung und Diskretion.

👤 **Helga Lintschinger**, 👤 **PDL Carmen Schager-Wahlhütter**, 📞 0660 / 6164243

@ [demenzangehoerige@gmx.at](mailto: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 ortsungebun- den und unkompliziert genutzt werden kann. Das Erkennen eigener Ressourcen, Selbstfürsorge, 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](mailto:susanne.schmidt-neubauer@caritas-salzburg.at)

👤 **DGKP Katja Gasteiger**, 📞 0676 / 848210-336

@ [katja.gasteiger@caritas-salzburg.at](mailto: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](mailto:dystonie.salzburg@aon.at)

👥 **Wohnquartier Rosa Zukunft (Gemeinschaftssaal), Rosa-Hofmann-Str. 6A, 5020 Salzburg, Termine auf Anfrage**

### 16.7. Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagne- tischen Feldern oder Strahlungen

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

Schmerzen wie Kopfweg, Weichteilschmerzen oder Brennen auf der Haut etc. können mit einer körperlichen Unverträglichkeit gegenüber Elektrosmog (Mobil- funk, 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 epilepsiekran- ken 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

@ [heidrun\\_buchmayer@gmx.at](mailto:heidrun_buchmayer@gmx.at), 👥 **Auf Anfrage**

### 16.9. Hydrocephalus

(siehe Erbkrankheiten 8.9.)

### 16.10. Kopfweg

Selbsthilfegruppe Salzburg

Kennt Du das auch? Der Schmerz kommt aus dem Nichts und lässt dich nicht mehr los. Damit bist Du nicht allein. Wir laden dich herzlich zu unserem Treffen für alle Kopfschmerzgeplagten und ihre Angehörige ein. Hier kannst Du dich mit anderen Betroffenen austauschen, hilfreiche Erfahrungen teilen und neue Ansät- ze kennenlernen. Gemeinsam sprechen wir über das, was wirklich hilft. Ohne Druck, aber mit viel Verständnis. Sei Teil unserer Runde, hol dir neue Anregungen und finde Kraft im Austausch.

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

@ [office@selbsthilfe-salzburg.at](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.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 Krank- heitsmerkmale sind Fehlentwicklungen der Augen, geistige Beeinträchtigungen und schwerwiegende Bewegungsstörungen.

👤 **Reinhard und Edith Pell**, 📞 0699 / 11315650, @ [rpell@rarbmutation.org](mailto:rpell@rarbmutation.org)

🌐 [www.rarbmutation.org](http://www.rarbmutation.org), 👥 **Auf Anfrage**

### 16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg

#### Selbsthilfegruppe

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

👤 **Anna Penatzer**, ☎ 0664 / 3429140

👥 3. MO / Monat, 14 Uhr, Gasthaus Laschenskyhof, Josef-Hauthaler-Str. 2, 5071 Wals / Viehhausen 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

👥 Auf Anfrage

### 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 neuromuskuläre 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 Ärzten 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, 👥 Auf Anfrage

### 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@gmail.com](mailto:claudia.dux@gmail.com)

**Junge Eltern u. Diagnose in der Schwangerschaft:**

👤 **Mirjam Winter**, 📞 0664 / 1690239, 👤 **Steffi Alvarez**, 📞 +49 179 / 1243757

@ [kontakt@spinabifida-sbg-bgl.info](mailto:kontakt@spinabifida-sbg-bgl.info), 🌐 [www.spinabifida-sbg-bgl.info](http://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](mailto:hamberg@aon.at)

👤 **Anna Elisabeth Egger**, 📞 0676 / 82608105, @ [eggerann@hotmail.com](mailto: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

👤 **Auf Anfrage**

## 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](mailto:aha-salzburg@hpe.at)

🌐 [www.aha-salzburg.at](http://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](mailto: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:**

👤 **Kontakt über AHA Salzburg**, 📞 0662 / 882252-16, @ [aha-salzburg@hpe.at](mailto:aha-salzburg@hpe.at)

👤 **Auf Anfrage**

**Gruppe ST. JOHANN / PG:**

👤 **Maria Wieland**, 📞 0650 / 4003156, @ [maria.wieland@gmx.at](mailto: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. Depression - Angst - Zwang

(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 beängstigend 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](http://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](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/fibromyalgie)

👥 **1x / Monat, FR, 15 Uhr, Bewohnerservice Itzling, Reimsstraße 6, 5020 Salzburg, Im Januar, Juli und August keine Gruppentreffen, (Dezember externe W-Feier) Termine auf Anfrage**

### 19.2. Morbus Bechterew

Selbsthilfegruppe

Morbus Bechterew ist eine schmerzhaft, 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, 🌐 [www.bechterew.at](http://www.bechterew.at)

👥 **Gruppentreffen: 1.MO / Monat, 20 Uhr, Müllner Bräu / Bräustüberl**

**THERAPIEGRUPPE SALZBURG:**

👤 **Martin Grabner**, ☎ 0675 / 9468834, @ martingrabner@drei.at

👥 **Gymnastik: MO, 17:30 Uhr, ARTMA Akademie, Gaswerksgasse 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](http://www.rheumaliga.at)

👥 **Alle Termine der jeweiligen Gruppen finden Sie auf der Homepage und auf Anfrage bei den Kontaktpersonen.**

#### 19.4. Rheuma - Salzburg Stadt

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 - St. Johann, Pongau

Rheuma Selbsthilfegruppe St. Johann / PG

👤 Manuela Wacheck, ☎ 0664 / 4945597, @ m.wacheck@gmx.at

👥 1. MO / Monat, 18 – 20 Uhr, Hilfswerk St. Johann / Pg.

👥 Rheumaunterwassergymnastik: auf Anfrage

#### 19.6. Rheuma - Gastein, Pongau

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 Hofgastein

#### 19.7. Rheuma - Saalfelden, Pinzgau

Rheuma Selbsthilfegruppe Saalfelden

👤 Gertraud Schaffer, ☎ 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: 🌐 [www.atemlos.info](http://www.atemlos.info)

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

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/alpha1-salzburg](http://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 Fachärzten, Diätologen und Diabetesberatern sowie Psychologen. 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](http://www.diabetes.or.at)

**ÖDV-Bundesservicezentrale:**

☎ 0662 / 827722, @ [oedv.office@diabetes.or.at](mailto: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](mailto:mayer.anna@diabetes.or.at)

Referat für Kinder und Jugendliche:

**DGKS Ulrike Humpel,** ☎ 0699/10707374, @ [humpel.ulrike@diabetes.or.at](mailto: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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👥 Auf Anfrage

### 22.5. Prader-Willi-Syndrom

(siehe Stoffwechselerkrankheiten 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](mailto:eva.binder@palliativkinder.at)

[www.palliativkinder.at](http://www.palliativkinder.at)

👥 Auf Anfrage

### 23. Stress, Burnout & Erschöpfung

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

(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](mailto:johannes.gimm@gmx.at)

👥 Nach Vereinbarung

#### 23.3. Hochsensitivität - SHG für hochsensible Menschen

(siehe Verschiedene Themen 27.5.)

#### 23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz

(siehe Verschiedene Themen 27.7.)

### 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 Alkoholranke, Gefährdete und Angehörige an und in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe.

**Christoph Kleinfeld,** ☎ 0676 / 4761717

@ [info@derblauekreis.org](mailto:info@derblauekreis.org), [www.derblauekreis.org](http://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 / ehemals Betroffene bieten Beratung und Austausch in Form von Einzelgesprächen für Alkoholranke, Gefährdete und Angehörige an und in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe.

**Matthias Rehr,** ☎ 0680 / 3328230

**Regina Winklhofer,** @ [r.winklhofer@gmx.at](mailto:r.winklhofer@gmx.at)

@ [derblauekreis.berndorf@gmail.com](mailto:derblauekreis.berndorf@gmail.com), [www.derblauekreis.org](http://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](http://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](http://www.al-anon.at)  
**Regelmäßige Treffen 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 Alkoholiker (AA)

*Selbsthilfegruppe für Alkoholranke*

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

👤 **Kontakt:** 📞 0699 / 11131680, @ [sbg@anonyme-alkoholiker.at](mailto:sbg@anonyme-alkoholiker.at)

👤 **Aktuelle Termine zu allen Gruppentreffen auf Anfrage und unter:**

📧 [www.anonyme-alkoholiker.at/salzburg](http://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](mailto:unsergemeinsamerweg2021@gmail.com)

📧 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/unsergemeinsamerweg](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/unsergemeinsamerweg), 👤 **Auf Anfrage**

### 24.9. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung

*(siehe Behinderung 7.3.)*

### 24.10. 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.eu](mailto:office@spielerschutz.eu), 📧 [www.spielerschutz.eu](http://www.spielerschutz.eu)

👤 **MI, 19 Uhr. Eine telefonische Voranmeldung sowie ein persönliches Erstgespräch sind Voraussetzungen zur Teilnahme.**

### 24.11. 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](mailto: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](mailto:optomet_rie@sol.at)

👤 **Claudia Vins (Lunge)**, ☎ 0664 / 5383944, @ [claudia.vins@gmx.at](mailto:claudia.vins@gmx.at)

👤 **Alois Feichtenschlager (Herz)**, ☎ 0664 / 263 06 60, @ [aloes.feichtenschlager@gmx.at](mailto:aloes.feichtenschlager@gmx.at)

👤 **Christian Silbergasser (Herz)**, ☎ 0664 / 370 44 00, @ [christian.silbergasser@aon.at](mailto:christian.silbergasser@aon.at)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/zweitesleben](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/zweitesleben)

👤 **1. MI / Monat, 18 Uhr, Gasthaus Hölle, Dr.-Adolf-Altman-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 (Ärzten, Diätassistenten usw.), Herstellen von Kontakten, Öffentlichkeitsarbeit, gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge).

**1. Anlaufstelle:**

👤 **Karin Wohlschlager, Obfrau**, ☎ 0670 / 2005777, @ [pr.wohlschlager@sbg.at](mailto:pr.wohlschlager@sbg.at)

🌐 [www.sbg.argeniere.at](http://www.sbg.argeniere.at)

**Stadt Salzburg / Flachgau / Tennengau:**

👤 **Mag. Rosmarie Listmaier**, ☎ 0664 / 1058743

@ [rosmarie@salzburgsmiletours.at](mailto:rosmarie@salzburgsmiletours.at)

👤 **Auf Anfrage**

**Pinzgau / Pongau / Lungau:**

👤 **Karin Wohlschlager**, ☎ 0664 / 5829960, @ [pr.wohlschlager@sbg.at](mailto: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.

Kontaktaufnahme bitte via E-Mail.

👤 **Laura, Nadja und Ruth**, @ [sternenkindeltern@gmx.at](mailto:sternenkindeltern@gmx.at)

🌐 [www.sternenkind-salzburg.at](http://www.sternenkind-salzburg.at)

👤 **Monatlich 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 Rambausk**, ☎ 0664 / 9863465, 👤 **Sonja Reimann**, ☎ 0664 / 1823733

@ [trauernachsuizid@gmx.net](mailto: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](mailto:suizid-hinterbliebene-pzg@gmx.at)

👤 **Auf Anfrage**

### 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](mailto:shg.mittersill@gmail.com)

👤 **1. MO/Monat, 19:30 Uhr, im Vielfalt – coffee & more, Wachtleheweg 1, 5730 Mittersill**

## 27. Verschiedene Themen

### 27.1. Einsamkeit - soziale Kontakte

*Selbsthilfegruppe zur Aktivierung sozialer Kontakte*

Einsamkeit kann Menschen aller Alters- und Gesellschaftsgruppen treffen. Im Unterschied zum Alleinsein ist Einsamkeit nicht frei gewählt. Diese Selbsthilfegruppe bietet Verständnis und emotionale Unterstützung für Betroffene jeden Alters. Im geschützten Rahmen können Sorgen geteilt werden und neue soziale Kontakte entstehen. Gemeinsam geplante Aktivitäten geben Sicherheit, machen Mut und führen somit wieder zur Teilhabe am sozialen Leben.

👤 **Gerhild Brandhuber**, ☎ 0670 / 5059500, @ [sozialekontakte@hotmail.com](mailto:sozialekontakte@hotmail.com)

👤 **2. DI/Monat, 18 – 20 Uhr, Seniorentageszentrum Rauchgründe, Innsbrucker Bundesstraße 36, 5020 Salzburg. Um Anmeldung wird gebeten - August Sommerpause**

## 27.2. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung

(siehe Behinderung 7.3.)

### 27.3. Früh-R-leben – Verein

*Verein für früh- oder krankgeborene Kinder Salzburg*

Der Verein früh-R-leben ist ein Salzburger Förderverein für das früh- oder krankgeborene Kind und unterstützt u.a. folgende Ziele: Ansprechpartner für betroffene Eltern, Entwicklung einer Familienbegleitung / Beratung außerhalb des Eltern-Baby-Zentrums und für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt, Erfahrungsaustausch der Eltern in einer Elterngruppe während und nach dem Aufenthalt auf der Neonatologie, Verbesserung/Weiterentwicklung der Familienbegleitung im Eltern-Baby-Zentrum.

👤 **Mag. (FH) Irene Kopp & Dr. Edda Hofstätter**, ☎ 0681 / 81757507

@ [office@frueh-r-leben.at](mailto:office@frueh-r-leben.at), 🌐 [www.frueh-r-leben.at](http://www.frueh-r-leben.at)

👥 **Auf Anfrage**

### 27.4. 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](mailto:guruaway9@gmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/guruade](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/guruade)

👥 **Auf Anfrage**

### 27.5. 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](mailto:HSP-sbg@gmx.at), 👥 **Nach Vereinbarung**

### 27.6. 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](http://www.kib.or.at) oder

🌐 [www.notfallmama.or.at](http://www.notfallmama.or.at)

**Hotline - Tag und Nacht erreichbar:** ☎ 0664 / 6203040, @ [info@notfallmama.or.at](mailto:info@notfallmama.or.at)

👤 **Brigitte Haidenthaler**, ☎ 0664 / 6203025, @ [haidenthaler.b@kib.or.at](mailto:haidenthaler.b@kib.or.at)

👥 **1x im Jahr, 16-18 Uhr, Termine nach telefonischer Anfrage und auf [www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)**

### 27.7. 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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/mobbingarbeitsplatz](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/mobbingarbeitsplatz)

👥 **Nach Vereinbarung**

### 27.8. Pflegende Angehörige

*Selbsthilfegruppe*

In unserer Gruppe besteht die Möglichkeit, in vertrauter Atmosphäre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen, Fachinformationen einzuholen und sich Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfsdiensten zu holen. Besonderes Augenmerk wird auf die Bedürfnisse der Pflegenden und ihre täglichen Aufgaben gelegt.

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

@ [office@selbsthilfe-salzburg.at](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

👥 **Nach Vereinbarung**

### 27.9. Scheidung / Trennung – Gemeinsam neue Kraft und Stärke wiederfinden

#### Selbsthilfegruppe

Das Ende einer Ehe und das Gefühl der Einsamkeit und das „Alleingelassen worden sein“ stellt uns vor große Herausforderungen. Diese Trauer muss durchlebt werden, damit die Seele heilen kann. Hier in dieser Gruppe bieten wir die Möglichkeit Erfahrungsaustausch und Bewältigungsstrategien mit Betroffenen zu erleben. Vertrauen und Verschwiegenheit sind unsere höchsten Gebote.

👤 **Eveline Ronck**, ☎ 0660 / 4798147, @ [scheidung-trennung@gmx.at](mailto:scheidung-trennung@gmx.at)

👥 **Regelmäßige, 14-tägige Treffen, 17:30 Uhr, Hilfswerk St. Johann. Termine auf Anfrage. Um Anmeldung wird gebeten.**

### 27.10. 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](mailto:shg.schwindelerkrankungen@gmail.com)

🌐 [gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schwindelerkrankungen](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schwindelerkrankungen)

👥 **Auf Anfrage, telefonische Erstanmeldung erwünscht**

### 27.11. 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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at), 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

**In Kooperation mit den Salzburger Spitälern**

### 27.12. 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.stiefmuetter@gmail.com](mailto:kontakt.stiefmuetter@gmail.com)

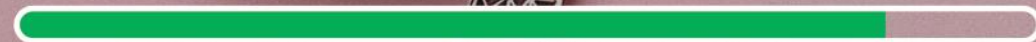
👥 **Auf Anfrage**

Salzburger  
**SPARKASSE** 



# Paris lädt ...

Sparziel € 1.500,-



# 85%



**Spar dich zum Ziel: mit Smart Sparen.**

Bis zu 10 Sparziele, Spardauer und -betrag nach Wunsch festlegen und flexibel im Internetbanking George verwalten.

Mehr Infos zum neuen Sparkonto auf:  
**[sparkasse.at/smartsparen](http://sparkasse.at/smartsparen)**

## Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer

### Burgenland

Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen – BLSHG

☎ +43 (0)2682 / 90301, 📠 +43 (0)688 / 64107941, 📠 +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: 123140152

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)4852 / 606-280, 📠 +43 (0)664 / 3856606

@ info@selbsthilfe-osttirol.at

🌐 www.selbsthilfe-osttirol.at

ZVR: 602812356

### 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

## Alphabetisches Register

<b>1. Allgemeine Aufmerksamkeitsdefizite</b> .....	<b>30</b>
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
<b>2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten</b> .....	<b>31</b>
2.1. Allergien .....	31
2.2. Azidose + Pilzerkrankungen .....	31
2.3. Elektromog Salzburg, Elektrosensibilität, Unverträglichkeit .....	31
2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit .....	31
2.5. Multiple Chemikaliensensibilität (MCS) .....	32
<b>3. Angst, Depression, Manie</b> .....	<b>32</b>
3.1. Angst frisst Seele auf .....	32
3.2. BIPOLE – Bipolare Erkrankungen, Salzburg Stadt .....	32
3.3. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg .....	32
3.4. Depression - Angst - Zwang .....	33
<b>4. Atemwegserkrankungen</b> .....	<b>33</b>
4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg .....	33
4.2. COPD – Selbsthilfegruppe, Tennengau .....	33
4.3. Schlafapnoe, Salzburg .....	35
<b>5. Augenerkrankungen</b> .....	<b>35</b>
5.1. Retinitis pigmentosa .....	35
<b>6. Autoimmunerkrankungen</b> .....	<b>35</b>
6.1. Churg-Strauss-Syndrom - EGPA .....	35
6.2. Lichen Sclerosus .....	36
6.3. Multiple Sklerose ( <i>siehe neurologische Erkrankungen 16.12. – 16.15.</i> ) .....	54
6.4. SSHG – Schilddrüsen Selbsthilfe ( <i>siehe innere Krankheiten 14.7.</i> ) .....	47
6.5. Sjögren Syndrom .....	36
<b>7. Behinderung</b> .....	<b>36</b>
7.1. Behinderte – Angehörige .....	36
7.2. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt .....	37
7.3. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung .....	37
7.4. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL .....	37
7.5. Selbsthilfegruppe „unSICHTBAR“ Salzburg .....	37
<b>8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen</b> .....	<b>38</b>
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 ( <i>siehe neurologische Erkrankungen 16.11.</i> ) .....	53
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
<b>9. Essstörung</b> .....	<b>42</b>
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
<b>10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen</b> .....	<b>42</b>
10.1. „AdenoMetriose“ – Salzburg Stadt und Umgebung .....	42
10.2. Endometriose – Innergebirg .....	43
<b>11. Gewalt / Missbrauch</b> .....	<b>43</b>
11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften“ .....	43
11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz ( <i>siehe verschiedene Themen 27.7.</i> ) ....	69
11.3. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch .....	43
11.4. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer .....	43
11.5. SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt .....	44

<b>12. Hals- / Nasen- / Ohren- Erkrankungen</b> .....	<b>44</b>	16.8. Epikinder-Elterngruppe („EEG“), Salzburg und Umgebung .....	53
12.1. Cochlear Implant .....	44	16.9. Hydrocephalus ( <i>siehe Erbkrankheiten 8.9.</i> ) .....	40
12.2. „Hallo hört“ .....	44	16.10. Kopfweh .....	53
12.3. Taub und trotzdem hören .....	45	16.11. MCOPS 12 – „Cure MCOPS 12“ .....	53
12.4. Tinnitus, Salzburg Stadt .....	45	16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg .....	54
<b>13. Herz- und Kreislaufkrankungen</b> .....	<b>45</b>	16.13. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg .....	54
13.1. Österreichischer Herzverband, Landesverband Salzburg .....	45	16.14. Multiple Sklerose Selbsthilfe, Oberndorf .....	54
13.2. Meine Herzklappe .....	45	16.15. Multiple Sklerose, Pongau .....	54
13.3. INR-Austria .....	46	16.16. Muskel Salzburg .....	55
13.4. Schlaganfall, Salzburg Stadt .....	46	16.17. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG) .....	55
<b>14. Innere Krankheiten</b> .....	<b>46</b>	16.18. Parkinson Selbsthilfe Salzburg .....	55
14.1. CED Innergebirg .....	46	16.19. Schlaganfall ( <i>siehe Herz- und Kreislaufkrankungen 13.4.</i> ) .....	46
14.2. Selbsthilfegruppe Darmgesundheit .....	46	16.20. SHT - Schädel Hirn Trauma, Pinzgau .....	55
14.3. Herz- und Lungentransplantierte Patienten ( <i>siehe Transplantation 25.1.</i> ) .....	66	16.21. Spina Bifida und Hydrocephalus .....	56
14.4. Österreichische Lymphliga .....	47	<b>17. Orthopädische Erkrankungen</b> .....	<b>56</b>
14.5. Morbus Addison .....	47	17.1. Arthrose Selbsthilfegruppe, Salzburg .....	56
14.6. Niere Salzburg ( <i>siehe Transplantation 25.2.</i> ) .....	66	17.2. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See .....	56
14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe .....	47	<b>18. Psychische Erkrankungen</b> .....	<b>57</b>
14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg .....	48	18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen .....	57
<b>15. Krebs</b> .....	<b>49</b>	18.2. Angst frisst Seele auf ( <i>siehe Angst, Depression, Manie 3.1.</i> ) .....	32
15.1. Brustkrebs, Salzburg .....	49	18.3. Bipol - Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv)	
15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill .....	49	( <i>siehe Angst, Depression, Manie, 3.2.</i> ) .....	32
15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See .....	49	18.4. Burnout, Angst, Depression Innergebirg	
15.4. Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Pongau .....	49	( <i>siehe Angst, Depression, Manie, 3.3.</i> ) .....	32
15.5. Glioblastom .....	49	18.5. Depression - Angst - Zwang ( <i>siehe Angst, Depression, Manie, 3.4.</i> ) .....	33
15.6. Verein Kehlkopfloser und Halsatmer .....	50	18.6. Elektrosmog Salzburg	
15.7. Kinderkrebshilfe .....	50	( <i>siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.</i> ) .....	31
15.8. Österreichische Krebshilfe, Salzburg .....	50	18.7. Psychiatrie Positiv .....	58
15.9. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich .....	50	18.8. Stimmen hören .....	58
15.10. Selbsthilfe: Zungenkrebs .....	51	<b>19. Rheumatische Erkrankungen</b> .....	<b>58</b>
<b>16. Neurologische Erkrankungen</b> .....	<b>51</b>	19.1. Fibromyalgie .....	58
16.1. Alzheimer-Angehörige, Salzburg .....	51	19.2. Morbus Bechterew .....	59
16.2. Alzheimer-Angehörige, Pongau .....	51	19.3. Rheuma .....	59
16.3. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg ( <i>siehe Erbkrankheiten 8.8.</i> ) .....	39	19.4. Rheuma - Salzburg Stadt .....	60
16.4. Demenz – Angehörige „Vergiss dich nicht“, Lungau .....	52	19.5. Rheuma - St. Johann, Pongau .....	60
16.5. Demenz – „Der Garten“		19.6. Rheuma - Gastein, Pongau .....	60
pflegende Angehörige von jung betroffenen Menschen mit Demenz .....	52	19.7. Rheuma - Saalfelden, Pinzgau .....	60
16.6. Dystonie .....	52		
16.7. Elektrosensibilität ( <i>siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.</i> ) .....	31		

<b>20. Schmerz</b>	<b>60</b>
20.1. Elektrosensibilität (siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)	31
20.2. Fibromyalgie (siehe rheumatische Erkrankungen 19.1.)	58
<b>21. Sprach- und Stimmstörungen</b>	<b>61</b>
21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau	61
21.2. Stottern	61
<b>22. Stoffwechselkrankheiten</b>	<b>61</b>
22.1. Adipositas Selbsthilfegruppe (siehe Essstörung 9.1.)	42
22.2. Alpha 1 – Salzburg	61
22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV)	62
22.4. Morbus Wilson	62
22.5. Prader-Willi-Syndrom (siehe Stoffwechselkrankheiten 8.14.)	41
22.6. Tay-Sachs-Syndrom	62
<b>23. Stress, Burnout &amp; Erschöpfung</b>	<b>63</b>
23.1. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg (siehe Angst, Depression, Manie 3.3.)	32
23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom	63
23.3. Hochsensitivität - SHG für hochsensible Menschen (siehe Verschiedene Themen 27.5.)	68
23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz (siehe Verschiedene Themen 27.7.)	69
<b>24. Sucht-Erkrankungen</b>	<b>63</b>
24.1. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Salzburg	63
24.2. Alkoholgruppe Der Blaue Kreis, Berndorf	63
24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz	64
24.4. Angehörige von Alkoholkranken Al-Anon (AL)	64
24.5. Angehörige anonymer Spieler	64
24.6. Anonyme Alkoholiker (AA)	64
24.7. CODA – Anonyme CO-Abhängige, Salzburg	64
24.8. Angehörige von drogenabhängigen Jugendlichen, Pongau „Unser gemeinsamer Weg“	65
24.9. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung (siehe Behinderung 7.3.)	37
24.10. Institut Glücksspiel & Abhängigkeit	65
24.11. Nachsorgegruppe Alkohol im Tennengau – „Mal anders!“	65
<b>25. Transplantationen</b>	<b>66</b>
25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten	66
25.2. Niere, Salzburg	66

<b>26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma</b>	<b>66</b>
26.1. Selbsthilfegruppe für Sternkind-Eltern	66
26.2. Trauer nach Suizid	67
26.3. Verlust durch Suizid, Pinzgau	67
26.4. Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid, Mittersill	67
<b>27. Verschiedene Themen</b>	<b>67</b>
27.1. Einsamkeit - soziale Kontakte	67
27.2. FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störung (siehe Behinderung 7.3.)	37
27.3. Früh-R-leben – Verein	68
27.4. Guru Ade! SHG für Sektenaussteiger	68
27.5. Hochsensibilität / Hochsensitivität	68
27.6. KiB – Verein rund ums erkrankte Kind	68
27.7. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz	69
27.8. Pflegende Angehörige	69
27.9. Scheidung / Trennung – Gemeinsam neue Kraft und Stärke wiederfinden	70
27.10. SHG Schwindelerkrankungen	70
27.11. Seltene Erkrankungen im Bundesland Salzburg	70
27.12. Stiefmutter - oder doch Bonusmama?	70


**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



### SALZBURG

 **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](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at)  
🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

### SCHWARZACH

 **Selbsthilfe Schwarzach**  
c/o Kardinal Schwarzenberg  
Akademie  
Baderstr. 10b  
5620 Schwarzach / Pg.  
☎ +43 (0)6415 / 7101-2712  
@ [office@selbsthilfe-salzburg.at](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at)  
🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://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,  
Monika Seidl  
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 Kirchnerberger, © Foto Flausen, © Privat, © Shutterstock, © Vecteezy.com,  
© A. Geistlinger, © Österreichische Gesundheitskasse, © SALK,  
© Kardinal Schwarzenberg Klinikum, © Rehasentrum Salzburg, © AUVA,  
© Ing. G. Michel, A-5640 Badgastein, © Rehabilitationszentrum Oberndorf

**Aktueller Stand auf:** 🌐 [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)  
**1. Auflage Jänner 2025: 8.000 Stück**



A photograph of four young women in athletic wear. One woman in the background wears a grey hoodie. The others wear red long-sleeved tops with white polka dots and jackets. They are posed on a blue track with white lines. The hashtag #ganzich is overlaid in white text.

#ganzich



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN