SELBST HILFE GRUPPEN SALZBURG 2021

selbsthilfesalzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

GIZ GESUNDHEITS-INFORMATIONS-ZENTRUM

Unsere **Beratungs-schwerpunkte**

- Stress, Burnout
- Rauch-Stopp
- Ernährung
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Umgang mit Demenz
- Gesundheitsberatung für Arbeitssuchende und Migrantinnen / Migranten

Wir sind persönlich für Sie da!

GIZ in der Stadt Salzburg im ÖGK
Kundenservice Salzburg
Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg
Tel. 05 0766-178800,
giz-salzburg@oegk.at

GIZ im Innergebirg im ÖGK
Kundenservice Bischofshofen
Gasteiner Straße 29,
5500 Bischofshofen
Tel. 05 0766-178800,
giz-innergebirg@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/giz

Österreichische Gesundheitskasse

Editorial

Nach einem sehr herausfordernden Jahr 2020, gehen wir nun bereits in das zweite von Corona bestimmte Jahr. Grundlegende Säulen der Gesundheitsversorgung sind mit dieser Pandemie ins Wanken geraten. Wir haben alle mehr oder weniger schmerzhaft erfahren, wie wichtig zur Bewältigung einer derartigen Situation, neben einem gut funktionierenden Gesundheitssystem, auch die persönliche Verantwortung jedes Einzelnen ist. Das ist die Kernkompetenz von Selbsthilfe. Wie gut, dass wir in unserem Land, dank der über dreißigjährigen Arbeit des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg, ein gut ausgebautes Selbsthilfesystem haben.

Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg ist damit und mit all seinen anderen Leistungen aus dem Gesundheitswesen im Land Salzburg nicht mehr wegzudenken. Trotzdem gilt es wachsam zu sein, denn grundlegende Veränderungen im Gesundheitswesen betreffen immer alle. Der Dachverband der Selbsthilfegruppen in Salzburg versteht sich daher auch in diesem Sinne als starke Interessensvertretung aller Menschen im Land, sowohl der gesunden als auch der kranken bzw. der Betroffenen und Angehörigen.

Wir wünschen uns für den Dachverband und für alle Gesundheitsinititativen im Land daher, dass Politik und Institutionen eine weitere Stärkung des Gedankens der Hilfe zur Selbsthilfe aktiv fördern und ein Umfeld gestalten in dem Gesundheit und eigeninitiatives Handeln besonders gefördert werden.
Denn Gesundheit ist letztendlich das größte Gut eines Menschen, einer Gesellschaft, eines Landes.
In diesem Sinne soll dieses Heft dazu beitragen.

Sabine Geistlinger
Geschäftsführung

Dr. med. Johann Ebner
Obmann

Inhalt

Editorial 3
Geleitworte LH Dr. Wilfried Haslauer 6
Geleitworte LH-Stv. Dr. Christian Stöckl 7
Geleitworte LH-Stv. Dr. Heinrich Schellhorn 8
Dachverband Selbsthilfe Salzburg 10
Das Team 11
„Selbsthilfe Salzburg“ kurz erklärt 12
Selbsthilfegruppen im Web 14
Selbsthilfegruppen gründen? 15
Weiterbildung für Selbsthilfegruppen im Bundesland Salzburg 17
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 19
Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik / Synonym SFR 24
Gemeinsam für Selten 27
GESAMTVERZEICHNIS 28
Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer 74
Adressen 82
Impressum 82

Geleitworte

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer

Wer von einer gesundheitlichen oder sozialen Notlage betroffen ist, hat Anspruch auf die Solidarität der Gesellschaft. Dem formalen Anspruch auf Leistungen unseres hoch entwickelten Gesundheits- und auch Sozialsystems stehen dabei in erfreulich zunehmendem Maß auch enorm engagierte und hoch professionell agierende Einrichtungen der Selbsthilfe zur Seite. Diese Einrichtungen, Vereine oder lose organisierten Personengruppen wiederum werden getragen und zusammen gehalten von einigen wenigen hauptamtlichen Aktiven, 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 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 aus für ein zukunftstaugliches Modell aktiv wahrgenommener bürgerschaftlicher Verantwortung. Es geschieht nämlich nichts Gutes, außer man tut es!

Dr. Wilfried Haslauer
Landeshauptmann von Salzburg

Geleitworte

Mag. Dr. Christian Stöckl

Wertvolle Stütze in schwierigen Lebenslagen

Selbsthilfegruppen sind dann zur Stelle, wenn Hilfe und Begleitung am dringendsten gebraucht werden. Mit den Selbsthilfegruppen hat das Land Salzburg in seinen Bemühungen um die Gesundheit seiner Bürgerinnen und Bürger einen verlässlichen Partner, ohne den ein funktionierendes Gesundheitssystem nicht denkbar wäre. Durch die konstruktive Zusammenarbeit und die gute Kommunikation zwischen den Spitälern, der Medizin, der Pflege und den Selbsthilfegruppen entstehen Vorteile für alle Seiten und vor allem für die Patientinnen und Patienten. Selbsthilfegruppen sind zwar kein Ersatz für professionelle medizinische oder therapeutische Betreuung, sie sind jedoch eine sehr wertvolle Stütze für alle Betroffenen in schwierigen Lebenslagen. In den Gruppen finden Patientinnen und Patienten sowie Angehörige zusammen, um Schwierigkeiten und Probleme im täglichen Leben mit einer Krankheit gemeinsam und aus eigener Kraft zu überwinden. Die Menschen ermutigen und unterstützen sich gegenseitig.

Wie vielseitig und umfangreich das Angebot an Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland ist, wird im vorliegenden Verzeichnis sichtbar. In den mehr als 200 Mitgliedsgruppen mit über 180 unterschiedlichen Themen findet jeder Mensch das passende Angebot in seiner Nähe.

Als Gesundheitsreferent des Landes Salzburg bedanke ich mich bei all jenen, die durchwegs ehrenamtlich in den unterschiedlichen Selbsthilfegruppen tätig und so vielen anderen Menschen eine sehr große Hilfe sind. Danke für den vorbildlichen Einsatz und die engagierte Mitarbeit, durch die Sie einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsversorgung in Salzburg leisten.

Mag. Dr. Christian Stöckl
Landeshauptmann-Stellvertreter

Geleitworte

Dr. Heinrich Schellhorn

Miteinander mehr schaffen

Selbsthilfegruppen haben eine unverzichtbare Schlüsselrolle inne. Sie bringen Menschen mit ähnlichen Diagnosen oder Erfahrungen zusammen. Der gegenseitige Austausch versorgt mit wichtigen Informationen und bietet Rückenwind. Die Gruppe aktiviert, stützt und hilft.

Rückenwind und Rückhalt

Selbsthilfegruppen sind ein Ausdruck einer selbstbewussten, gut informierten Gesellschaft. Im Bundesland Salzburg werden aktuell 200 Selbsthilfegruppen zu fast ebenso vielen Themen angeboten- von A wie ADHS bis Z wie Zöliakie. Rund 40.000 Salzburgerinnen und Salzburger nehmen an diesen Teil.

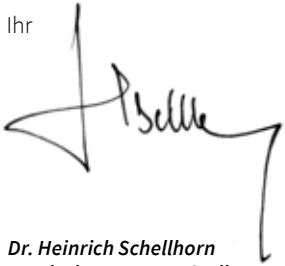
Die Dachorganisation Selbsthilfe Salzburg hat dabei eine wichtige Funktion inne. Sie bietet einen organisatorischen Rahmen, hilft bei der Gründung neuer Einheiten, fördert die Weiterbildung, ist Anlaufstelle sowie Sprachrohr und hält den Kontakt mit anderen Gruppen und Verbänden in Österreich aufrecht.

Salzburg hält zusammen

Als Landesregierungsmitglied, das für Soziales zuständig ist, möchte ich mich für das Engagement, das in der Selbsthilfe Salzburg und in den vielen einzelnen Gruppen geleistet wird, herzlich bedanken.

Die vielen freiwilligen und ehrenamtlichen Mitglieder erreichen etwas Besonderes und machen deutlich: Niemand wird alleine gelassen. Mit einem Miteinander können wir vieles schaffen.

Ihr



Dr. Heinrich Schellhorn
Landeshauptmann-Stellvertreter, zuständig für Soziales

#glaubandich

Zukunft beginnt dort,

wo jemand an sich glaubt.

salzburger-sparkasse.at

Salzburger SPARKASSE

Was zählt,
sind die Menschen.

Dachverband Selbsthilfe Salzburg

33 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 unter-stützen. So kann das Land Salzburg auf ein sehr gut organisiertes Netzwerk im Bereich der Selbsthilfe blicken.

Hier finden Sie uns

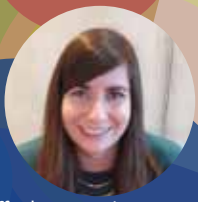
Salzburg
Selbsthilfe Salzburg
c/o ÖGK Salzburg, Turm 2, E 01, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg, Austria
05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804, office@selbsthilfe-salzburg.at,
www.selbsthilfe-salzburg.at
Beratungszeiten: Di-Fr, 8-11 Uhr und nach Vereinbarung

Schwarzach
Selbsthilfe Schwarzach
c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie, Baderstr. 10b, 5620 Schwarzach / Pg
06415 / 7101-2712, office@selbsthilfe-salzburg.at,
www.selbsthilfe-salzburg.at
Beratungszeiten: Di-Fr, 8-11 Uhr und nach Vereinbarung

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

Das Team

GF Sabine Geistlinger



Raffaela Uggowitzer, B.A. MA

Sabine Mayr

Sabine Wallner

N. N.

Vorstand

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

Beiräte

Mag. Pharm. Dr. Wolfgang Beindl, Mag. Dr. rer.nat. Andreas Gomahr

„Selbsthilfe Salzburg“ kurz erklärt

Was bietet die „Selbsthilfe Salzburg“?

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

Was ist Selbsthilfe?

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

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 Subventions-Ansuchen

2. Aktive Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe:

- Führung von Erstgesprächen
- Führung von Gründungsgesprächen
- Unterstützung und Teilnahme bei Ersttreffen

3. Gruppenberatung:

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

4. Gesundheits- und Sozialpolitik, Interessenvertretung:

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

5. Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit:

- Medienkontakte (Verfassen von Presseaussendungen, Leserbriefen, Artikeln, Interviews)
- Hilfe bei der Organisation von Veranstaltungen
- Repräsentation des Dachverbandes bei Veranstaltungen
- Abhaltung von Referaten
- Teilnahme an Messen / Ausstellungen
- Mediendokumentation
- Herausgabe von Printmedien
- Institutionelle Kontakte (Gespräche mit PolitikerInnen, VertreterInnen von Organisationen, Medien)

Selbsthilfegruppen im Web

Ein unverzichtbarer Kommunikationsweg

Eine gut funktionierende Mitgliederbetreuung ist wesentlich für eine aktive und gelingende Gruppenarbeit. Der Dachverband der Selbsthilfe Salzburg bietet nun seinen Mitgliedern auch die Möglichkeit, kostenlos eine eigene Gruppenwebseite zu führen. Um dies auch weniger webaffinen Mitgliedern zu ermöglichen, bietet der Dachverband dazu auch Einführungsseminare an.

Zur Zeit nutzen folgende Gruppen dieses Angebot unter

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at

- ADHS Erwachsene Salzburg
- Alpha 1 Salzburg
- Alzheimer Angehörige Salzburg - Leben mit Demenz
- Angst frisst Seele auf
- Bipolar
- Burnout, Angst & Depression Innergebirg
- CED
- Elektrosmog Salzburg
- Eltern mit AD(H)S Kindern
- Fibromyalgie
- Guru Ade!
- Parkinson Salzburg
- Schlafapnoe -Salzburg
- Schwindelerkrankungen
- SHG Leber
- Stoma
- Zweites Leben

Selbsthilfegruppen gründen?

Was ist damit gemeint?

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 im Dachverband Selbsthilfe Salzburg

Die Aufnahme der Selbsthilfegruppe als Mitglied erfolgt vorerst befristet auf ein Jahr. Das Weiterbildungsmodul 1 ist Bestandteil der Aufnahmebedingungen.

Danach erfolgt die unbefristete Mitgliedschaft
(siehe Weiterbildung, 1. Modul).

- 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

Aufnahme & Kontakt

Selbsthilfe Salzburg

05 / 0766-171800

05 / 0766-171804

office@selbsthilfe-salzburg.at

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen im Bundesland Salzburg

Weiterbildung trägt dazu bei, die Arbeit in den Gruppen leichter zu machen und weiter zu entwickeln. Der Erfolg ist faszinierend. Das breite Angebot beruht auf langjähriger Erfahrung und ständiger Anpassung an die Erfordernisse innovativer Bildungsarbeit.
Die Methodik und Inhalte der Seminare sind praxisnah und setzt an den unmittelbaren Erfahrungen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Die Seminare regen an, die Arbeit in den Selbsthilfegruppen zu reflektieren, die eigene Rolle deutlicher wahrzunehmen und neue Ideen für das alltägliche Gruppenleben zu erarbeiten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben, wie die Selbsthilfegruppe wachsen kann.
Teilgefördert u.a. aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.

Modul 1: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Modul 1 orientiert sich an den Bedürfnissen und Herausforderungen von GründerInnen und AnfängerInnen von Selbsthilfegruppen. Besonderes Augenmerk wird auf das Rollenverständnis, die Auftragsklärung als Kontaktperson von Selbsthilfegruppen gelegt und dem Verständnis von Leitung. Weitere Themen: Aufgaben und Grenzen von Selbsthilfegruppen, mögliche Abläufe (Strukturierungen von Gruppentreffen, Einstiegsszenarien, Gruppenregeln, Integration von neuen TeilnehmerInnen). Übungen und Moderationsbeispiele vermitteln den TeilnehmerInnen methodische Kompetenz und Sicherheit bei Gruppentreffen.

Modul 2: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Leitthema von Modul 2 ist „Körper & Sprache“. Wie man in Selbsthilfegruppen aber auch im Alltag die 4 Elemente der Körpersprache versteht und erlebt und wie sie unsere Worte unterstützen können. Wie lernt man sich in einer Selbsthilfegruppe kennen und welche Signale sendet meine Körpersprache. Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie die vier Elemente (Mimik, Gestik, Blickkontakt und Körperhaltung) der Körpersprache richtig anwenden.

Modul 3: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Im Modul 3 geht es um „Wert & Wirkung“ und wie man seine eigenen Werte kennen lernt und damit sich und andere in Bewegung bringen kann.

Modul 4: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Modul 4 beschäftigt sich mit dem Thema „Konflikt & Kompetenz“. Wie gehe ich mit Widerständen und Hindernissen in der Kommunikation um und schaffe diese beiseite.

Modul 5: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Modul 5 orientiert sich an den Schlagwörtern „Selbst & Hilfe“. Die sichere Moderation und Präsentation und eine abwechslungsreiche Gestaltung von Gruppensitzungen stehen hier im Mittelpunkt.

EDV-Kurs für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Ziel dieser Kurse ist es, den TeilnehmerInnen die Funktionen von Laptop, Handy und Tablet näher zu bringen. Wesentlich ist, die TeilnehmerInnen auf den richtigen Umgang mit den Geräten vorzubereiten und etwaige Ängste diesbezüglich abzubauen. Die Schwerpunkte dieses Kurses sind unter anderem: die Grundlagen zum Betriebssystem, E-Mails lesen und schreiben, der Weg ins Internet: Browser, WLAN & Co., die richtigen Sicherheitseinstellungen treffen, nützliche Programme im Alltag, sowie Daten ablegen und organisieren.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert. Es fördert den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen und unterstützt kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv. Dabei sollen beide Seiten nachhaltig profitieren: das Krankenhaus und die Selbsthilfe(gruppe).

Vertreter aus Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfeorganisationen sind in erster Linie Experten in eigener Sache. Als Betroffene oder Angehörige haben sie sich themenspezifisch zu einem medizinischen oder psychosozialen Indikationsgebiet zusammengeschlossen.

Sie verfügen über vielfältige und oft langjährige Erfahrungen im Kontakt mit Ärzten und Pflegekräften. Sie unterstützen sich gegenseitig und geben ihr Wissen auf ihrem speziellen Gebiet an andere Betroffene, aber auch an Vertreter der professionellen medizinischen Versorgung weiter.

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

Erfolgreiche Kooperationen zeichnen sich dadurch aus, dass sich beide Seiten als gleichwertige Partner begegnen. Ihre Zusammenarbeit dient dem wechselseitigen Nutzen und ist für beide Seiten 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 oft positiv und bezieht auch die oft notwendige

Unterstützung durch die Angehörigen mit ein.
Die gute Zusammenarbeit aller hat auch indirekt eine Wirkung – Fachabteilungen und Krankenhäuser werden in Patientenkreisen weiterempfohlen.

Selbsthilfefreundlichkeit als ausgewiesenes Qualitätsmerkmal stelle einen Beitrag zur Patientenorientierung dar (z.B. im Rahmen des Versorgungsmanagements). Sie unterstützt die gesetzlich geforderte Qualitätsentwicklung. Im Rahmen der Zertifizierung nach KTQ® wirkt sich dieses Merkmal künftig ebenfalls aus.

Die am Hamburger Modellprojekt beteiligten Fachabteilungen verbanden mit der ausgewiesenen Qualität der Zusammenarbeit (Gütesiegel) eine Imageverbesserung und einen Wettbewerbsvorteil.

Selbsthilfe

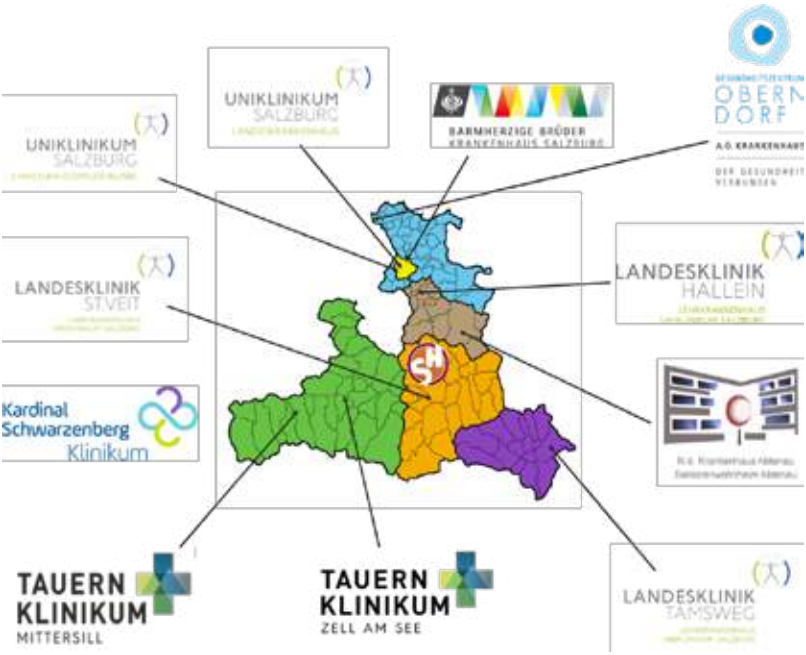
Selbsthilfegruppen, die mit einem Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus kooperieren, erhalten Wertschätzung und können davon ausgehen, dass eine systematische und etablierte Zusammenarbeit gewünscht ist. Sie steigert ihren Bekanntheitsgrad, indem (gemeinsam mit dem Krankenhaus / der Fachabteilung) Öffentlichkeitsarbeit betrieben wird und sich Patienten oder Angehörige als potentielle Gruppenmitglieder an sie wenden. Umgekehrt erweitert der Informations- und Erfahrungsaustausch mit Ärzten und Pflegekräften auch die Kompetenzen der Selbsthilfegruppe.
Der Selbsthilfe Dachverband ist für die konkrete Kooperation vor Ort eine wichtige Drehscheibe und Brückeninstanz. Er verbessert das beidseitige Verständnis von Selbsthilfe und professioneller Versorgung und setzt seine professionelle Kompetenz gezielt ein, um den Aufbau und die Verbesserung von Selbsthilfearbeit im Krankenhaus / in der Fachabteilung zu unterstützen.

Patienten und Angehörige

Patienten gibt ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus das Vertrauen, dass sie patientenfreundlich versorgt werden. Sie und ihre Angehörige können vor / 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.

Im Bundesland Salzburg finden Sie 2021 folgende Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser:



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

www.selbsthilfe-salzburg.at

Qualitätskriterien des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses

Q1 - A – Infrastruktur

Um Interessenten die Möglichkeit zu geben, sich über die unterschiedlichen Formen und Arbeitsweisen der Selbsthilfe zu informieren, werden Räume, Infrastruktur und Präsentationsmöglichkeiten in gemeinsamer Absprache zur Verfügung gestellt.

Q2 - B – Aktive Information

Patienten bzw. deren Angehörige werden vom Krankenhaus aktiv z.B. im Rahmen der hausinternen Patienteninformation über die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert. Sie erhalten Informationsmaterial und werden ggf. auf Besuchsdienst oder Sprechzeiten im Krankenhaus aufmerksam gemacht.

Q3 - C – Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation

Der Dachverband Selbsthilfe und themenbezogene Selbsthilfegruppen werden in ihrer Öffentlichkeitsarbeit innerhalb des Krankenhauses unterstützt.
Sie treten nach außen als Kooperationspartner auf und machen diese Kooperation sichtbar.

Q4 - D – Selbsthilfebeauftragte/r

Das Krankenhaus benennt eine/n Selbsthilfebeauftragte/n als Ansprechperson für den Dachverband und die themenbezogenen Selbsthilfegruppen, zur Koordination selbsthilferelevanter Angelegenheiten innerhalb des Krankenhauses, zur Weiterleitung von Informationen und Netzwerkarbeit.

Q5 - E – Regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch

Zwischen dem Dachverband Selbsthilfe bzw. themenbezogenen Selbsthilfegruppen und Krankenhaus findet ein regelmäßiger – mindestens einmal jährlicher- Informations- und Erfahrungsaustausch statt.

Q6 - F – Fort- und Weiterbildungen zum Thema Selbsthilfe

Im Krankenhaus werden Fort- und Weiterbildungen zum Thema „Selbsthilfe“ mir ihren unterschiedlichen Organisationsformen (DV und themenbezogene SHG) für die im Krankenhaus tätigen Berufsgruppen durchgeführt.

Q7 - G – Mitwirkung an Projekten

Themenbezogenen Selbsthilfegruppen wird die Mitwirkung/Mitarbeit an Projekten, Qualitätszirkeln angeboten.

Q8 - H – Vereinbarung

Die Kooperation mit dem Dachverband Selbsthilfe bzw. mit einzelnen themenbezogenen Selbsthilfegruppen wird formal beschlossen und dokumentiert – als Vereinbarung unterzeichnet.

Die Rezertifizierung 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 und wird danach auch weitere vier Jahre verlängert.

Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik / Synonym SFR

Pilotprojekt:
Onkologisches Rehabilitationszentrum St. Veit

Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Die Allianz zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus hat in Salzburg bereits Tradition. Mittlerweile sind alle öffentlichen Krankenhäuser im Bundesland Salzburg mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen als Partner im Gesundheitswesen wird in den letzten Jahren von immer mehr Gesundheitseinrichtungen erkannt und als komplementäre Unterstützung beim Prozess der Behandlung und Gesundung gesehen. Durch die Einbindung von Selbsthilfe in die professionelle Versorgung entstehen neue Rollen und Partnerschaften, die letztlich den Patienten zugutekommen. Patientenorientierung ist daher ein wesentliches Qualitätsmerkmal in der modernen Gesundheitsversorgung. Basierend dieser Entwicklung und der bisherigen erfolgreichen Zusammenarbeit mit den Selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern hat sich der Dachverband Selbsthilfe Salzburg dazu entschlossen, in nächster Instanz eine Kooperation mit dem onkologischen Rehabilitationszentrum St. Veit abzuschließen.

Die erste „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ im Bundesland Salzburg und die Selbsthilfe haben eine gemeinsame Zielsetzung. Sie geben Hilfestellung für chronisch Kranke und körperlich beeinträchtigte Patienten.

Dies dient der besseren Krankheitsbewältigung, Selbstbestimmung und sozialen Integration. Die gemeinsame Perspektive erfordert eine verstärkte Kooperation zwischen den Trägern der Rehabilitation und der Selbsthilfe.

Als Grundlage für das Konzept „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ dient das Hamburger Modellprojekt, das vom Dachverband Selbsthilfe Salzburg für Rehabilitationskliniken adaptiert wurde. Aus dieser neuen Kooperation

wurde bereits ein neues Projekt gestartet: „Nett`s Werk“ ermöglicht den Selbsthilfegruppen mit dem Fachpersonal der onkologischen Rehabilitationsklinik sich online auszutauschen.

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

REHABILITATION
St. Veit im Pongau

Blicken Sie noch durch?
Wir schauen auf Ihre Rechte.
Arbeitsrecht
Konsumentenschutz
Steuerrecht
Sozialversicherung
Arbeitnehmerschutz
Bildung und Lehre
AK SALZBURG
Arbeiterkammer Salzburg
T: +43 (0)662 86 87
www.ak-salzburg.at

Gemeinsam für Selten

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

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

Als Corporate – Identity wurde das Logo „Selbsthilfe baut Brücken“ - Gemeinsam für Selten gestaltet.
Den Termin für den TDSE in Westösterreich finden Sie unter

www.selbsthilfe-salzburg.at

GESAMTVERZEICHNIS

ALLER SELBSTHILFEGRUPPEN SALZBURG 2021

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, 0676 / 6186753, info@braeumann.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adhssalzburg
1. MI im Monat, 19 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg.
Achtung: Keine Treffen im Jänner, Juli und August.

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

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

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

Brigitte Schöpfer, 0664 / 9420230, adhs.salzburg@gmx.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elternmitadhskindern
3. DO / Monat, 19-21 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg.
Anmeldung erwünscht. Keine Treffen im Juli, August und September.

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.

Festine Wallner, 0664 / 4355212
adhs.gruppe.pongau@gmail.com, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

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

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

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

Yvonne Roßmann, 0664 / 2551144, Auf Anfrage

2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten

2.1. Allergien

Selbsthilfegruppe „Mit Allergien leben – aber wie?“

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

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

Nach Vereinbarung

2.2. Azidose + Pilzerkrankungen

Selbsthilfegruppe bei Körperübersäuerung u. Pilzerkrankungen

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

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

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

Termine auf Anfrage.

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

Selbsthilfegruppe Elektrosmog

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

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

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

www.salzburg.gv.at/selbsthilfegruppe-elektrosmog

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elektrosmogsalzburg

Nach Vereinbarung

2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit

Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelunverträglichkeiten

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

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

Sigrid Lechner, 0676 / 7960775

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

Vor Erstbesuch bitte um tel. Anmeldung.

Denk für MICH da, wenn's darauf ankommt.

UNIQA Österreich Versicherungen AG
Landesdirektion Salzburg
Auerspergstraße 9
5020 Salzburg

Telefon: +43 (0) 50677-670
E-Mail: info@uniqa.at
www.facebook.com/uniqa.at

www.uniqa.at

Denk SALZBURGER UNIQA

2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit

Selbsthilfegruppe

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

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

Waldorfschule Salzburg / nach Vereinbarung

3. Angst, Depression, Manie

3.1. Angst-Selbsthilfe

Salzburger Angst-Selbsthilfe / SASH

Wir sind Menschen, für die Angst zum Problem geworden ist. Ansprechen möchten wir Personen, die von einer Angstkrankheit wie z.B. Angstneurosen / Paniksyndrom, soziale Phobie usw. betroffen sind. Wir verstehen uns auch als ein Bezugspunkt für Menschen, die sich über ihre neurotische Angst in die Isolation geflüchtet haben u. jetzt versuchen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

D. Rieder, 0660 / 6552709, @ sash.salzburg@gmail.com

M. Kontriner, 0664 / 1717046

2. MO / Monat, 19 Uhr, Sozialzentrum, Laufenstraße 36, 5020 Salzburg.

3.2. Angst frisst Seele auf

Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Depressionen und / oder Angststörungen (z.B. Panikattacken) leiden. In der Gruppe können Betroffene offen über ihre Befindlichkeit sprechen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig auf ihrem Weg aus der Krise unterstützen.

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

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/afsa

Alle zwei Wochen, montags, 18.30 Uhr, OASE-Kommunikationszentrum, Johann-Wolf-Str. 7, 5020 Salzburg, Termine auf Anfrage.

WICHTIGE INFO zu den Terminen der Selbsthilfegruppen:

Jede Selbsthilfegruppe ist eigenständig für die Entscheidung verantwortlich ob und wie Gruppentreffen stattfinden.
Durch die vielen COVID-19 Vorgaben können die geplanten Gruppentreffen oft nicht eingehalten werden.
Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweiligen Selbsthilfegruppen um genaueres über die Termine zu erfahren.

3.3. 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.

Mag. Johannes Rössler, 0680 / 2319267, johannes.roessler@gmx.at
Stv. Sprecherin: Frau H. G., 0699 / 19585152, bipolar.stvleiterin@gmx.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/bipolar
1. DO / Monat, 18 - 20 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55A, 5020 Salzburg. (August Sommerpause)

3.4. Burnout – Angst – Depression, Gasteinertal u. St. Johann / Pg.

Selbsthilfegruppe

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

Elfriede Spörk-Sögner, / 06412 / 20153, 0664 / 3429138
spoerk-soegner@sbg.at
Silvia Gschwandtner, 0699 / 11164631, silvia.gschwandtner@gmx.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/burnoutangstdepressioninnergebirg
Gasteinertal: 2. MO / Monat, 18 Uhr, evangelischer Pfarrsaal, Bad Hofgastein.
St. Johann / PG: 4. MO / Monat, 18 Uhr, Brückenwirt, St. Johann / PG.
Eine telefonische Voranmeldung ist unbedingt erforderlich!
Sommerpause im Juli und August.

3.5. Leben mit Depression und Angst, Lungau

Selbsthilfegruppe

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

Berthold Ferner, 0664 / 7993660, kontakt@shg-depression.at
www.shg-depression.at
Auf Anfrage

4. Atemwegserkrankungen

4.1. COPD – Selbssthilfegruppe, Salzburg

(chronic obstructive pulmonary disease)

COPD ist dadurch gekennzeichnet, dass der Luftstrom vor allem beim Ausatmen behindert ist und sich im Laufe der Jahre ein Gefühl der „Überblähung“ entwickelt. Durch die Atemnot kann es zu verminderter Leistungsfähigkeit, körperlicher Inaktivität, mangelndem Selbstvertrauen und zur sozialen Isolation kommen.

HOTLINE: ***0664 / 4874159***

Franz Josef Grabner, franz.josef.grabner@aon.at

Irene Seewald, isee46@gmx.at

1. MI / Monat, 14 Uhr, Gasthaus Kohlpeter, Lieferinger Hauptstr. 23, 5020 Salzburg.

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.

HOTLINE: ***0660 / 2366000***

Michaela Mühlbacher, michaela.muehlbacher58@gmx.at

Auf Anfrage

4.3. LOT-Austria, Landesstelle Salzburg

Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie

Die Landesstelle LOT-Salzburg, dient für alle Patienten im Bundesland Salzburg als erste Anlaufstelle für Fragen, Anregungen, Informationen, usw. Österr. SHG COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie.

Franz-Josef Grabner, 0664 / 2336300, franz.josef.grabner@aon.at

Auf Anfrage

4.4. 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.

(weitere Informationen unter: **www.atemlos.info**).
Bernd Stuppner, 0699 / 11064210, shg.schlafapnoe@sbg.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schlafapnoesalzburg
2x pro Jahr bzw. nach Bedarf.
Treffen auf Anfrage.

5. Augenerkrankungen

5.1. Retinitis pigmentosa

Selbsthilfegruppe für Makula- und andere Netzhauterkrankungen
Unsere Ziele sind: Das Austauschen gemeinsamer Erfahrungen, neue Informationen in der Erforschung der Netzhaut, Zusammenarbeit mit AugenärztInnen, Optikern und TherapeutInnen.
Edeltraud Walchshofer, 0660 / 6580258
Katharina Gradinger, 07716 / 6296
Nach telefonischer Anfrage.

6. Autoimmunerkrankungen

6.1. Churg-Strauss-Syndrom

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
css-selbsthilfe-salzburg@hotmail.com, 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, 05 / 0766-171800
05 / 0766-171804, Nach telefonischer Anfrage.

6.3. Multiple Sklerose

(siehe neurologische Erkrankungen 16.12. – 16.16.)

6.4. SSHG – Schilddrüsenselbsthilfe

(siehe innere Krankheiten 14.8.)

7. Behinderung

7.1. Behinderte – Angehörige

Familien- und Frauengruppe mit behinderten Angehörigen Anthering

Unsere Ziele: Empowerment, Teilhabe, Partizipation und Solidarität für Betroffene mit dem Lebensthema Handicap, Behinderung. Es geht uns aber auch um die Familie, FreundInnen, PartnerInnen 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. Behinderte / Entwicklungsverzögerte Kinder

Selbsthilfegruppe für Eltern

Selbsthilfegruppe betroffener Eltern von Kindern mit unterschiedlichen Behinderungsarten sowie Entwicklungsverzögerungen. Wir bieten Informations- und Erfahrungsaustausch.

Sonja Hofer-Marquis, 0650 / 9639631, sonja.marquis@gmail.com
Nach Vereinbarung

7.3. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

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

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

7.4. Die„Special Kids“

Selbsthilfegruppe für besondere Kinder

Selbsthilfegruppe für Familien und Angehörige von Kindern mit Beeinträchtigungen und Entwicklungsstörungen. Unsere Ziele: Gemütliches Beisammensein, Kennenlernen, Austauschen, Spielen, Feiern, Ausflüge.

Katharina Gruber, 0664 / 5272943
emilia-friends@gmx.at oder fam-gruber@gmx.net
Nach telefonischer Vereinbarung

7.5. Integration:Salzburg

Verein

Integration von Menschen mit körperlichen und / oder geistigen Benachteiligungen in allen Lebensbereichen. Informationsaustausch, Bestärkung und Unterstützung von Eltern, Vorantreiben von Integration in den Bereichen Schule, Arbeitswelt, Freizeit, Wohnen.

Winfried Stadler, 06543 / 8660, 0664 / 3405344
winfried.stadler@intsal.at, www.intsal.at
Auf Anfrage

7.6. 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
Jeden Montag, 14-17 Uhr, im kleinen VA Saal der Gemeinde Bürmoos
Voranmeldung erbeten.

8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen

8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

Claudia Schwöllinger, 0664 / 3320878, c.schwoellinger@angelman.at
Nach telefonischer Anfrage.

8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie

Selbsthilfegruppe

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

Johannes Reischl, 0650 / 4023839
Nach telefonischer Anfrage.

8.3. Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen

Selbsthilfegruppe

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

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

Termine auf Anfrage.

8.4. Chromosom 18

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

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

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

Nach Vereinbarung

8.5. Cystische Fibrose Hilfe

Selbsthilfegruppe Salzburg

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

Heidi Egartner, 0650 / 5977638, heidi.egartner@gmx.at

Martin Schmid, 0699 / 17197401, martin.schmid76@gmx.at

Nach Vereinbarung

8.6. Down-Syndrom

Selbsthilfegruppe

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

Dr. Karin Janotta, 06245 / 87063, Karin.Janotta@utanet.at

Nach telefonischer Anfrage.

8.7. Epidermolysis Bullosa (EB)

DEBRA Austria, Hilfe bei Epidermolysis bullosa (Schmetterlingskinder)

EB ist eine angeborene, derzeit noch nicht heilbare Hauterkrankung. Da ihre Haut so verletzlich ist wie die Flügel eines Schmetterlings, sind Betroffene dieser seltenen Erkrankung als „Schmetterlingskinder“ bekannt geworden. Ziele des Vereins DEBRA Austria sind u.a. Kontakte unter Betroffenen und Angehörigen herzustellen und die Unterstützung der EB-Forschung.

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

8.8. Huntigton Shg, Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

Anfragen dazu bei: Bernhard Gantschnigg, 0664 / 4238013, @ gant47@a1.net
Termine auf Anfrage in der Chorea Huntington Ambulanz, Christian Doppler Klinik für Patienten / Angehörige, nur nach tel. Voranmeldung unter: 05 7255– 30300

8.9. Hydrocephalus

Selbsthilfegruppe Pinzgau

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

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

8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF)

Bundesverband – Regionalgruppe Salzburg

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

Ernst Mayerhofer, 06245 / 75603, @ salzburg@bkmf.at, www.bkmf.at
Nach Vereinbarung

8.11. Morbus Recklinghausen

Selbsthilfegruppe

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

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

Nach Vereinbarung

8.12. PhenylKetonUrie

Selbsthilfegruppe für Betroffene, Angehörige und Interessierte

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

Jasmine Trinkl, 0676 / 4584663, phenylketonurie@gmail.com

Nach Vereinbarung

8.13. 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.

Weitere Informationen unter: ***www.smith-magenis.at***

Hanny Maltan, 0650 / 2753166, hanny.maltan@sbg.at

Mag. Dr. Alexander Ströher, 0650 / 9348381, info@smith-magenis.at

Nach Vereinbarung

8.14. 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, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804

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

Auf Anfrage

9. Essstörung

9.1. Adipositas

„Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit“

Zweck: Personen mit und vor Magenoperationen bei Fettleibigkeit. Neugestaltung des Ess-Verhaltens, Lebenserhaltung, Umgang mit Ängsten vor und nach der OP, Eigenverantwortung. Erfahrungsaustausch in einer netten Gruppe wo jeder unser Thema „Gewicht“ bestens kennt.

Heidi Hopfgartner, 0664 / 2828310, heidi.hopfgartner@gmail.com
Waltraud Kaltenbacher, 0676 / 6747541, waltraud.kaltenbacher@gmx.at
Auf Anfrage
Kontakt Österreich: Elisabeth Jäger, 0664 / 8240992, elisabeth-m.jaeger@a1.net
www.adipositas-shg.at

9.2. Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Syndrom

Selbsthilfegruppe Innergebirg

„Wenn das Essen zum Feind wird“. Wir sind Menschen deren Essverhalten eine krankhafte Symptomatik angenommen hat. Hinter jeder einzelnen Essstörung stecken Lösungsversuche für tieferliegende, seelische Probleme, oder sie dienen als Ersatz für verdrängte Gefühle / Bedürfnisse. Ziel der Gruppe ist der Erfahrungsaustausch, Ausbruch aus der sozialen Isolation, Vermitteln von Wissen und gegenseitige Unterstützung im Kampf gegen die Essstörung!

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

9.3. SHG für Essstörungen, Salzburg Stadt

Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Syndrom

Wir sind Menschen die Essen als Feind sehen aber wir wollen es endlich schaffen, gesund zu werden. Es sollte uns aber nicht darum gehen, die Essstörung zu bekämpfen, zu hassen oder abzulehnen. Denn all das, was wir über die Essstörung denken, sind Dinge, die wir auch über uns selbst denken. Wir müssen uns mit der Essstörung identifizieren, sie als einen festen Teil von uns sehen. Vielleicht sind wir irgendwann sogar einmal sehr dankbar für die Lektion, die wir durch sie lernen durften.

Michi, 0664 / 1345613
essstoerung1@gmx.at
Auf Anfrage

10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen

10.1. Endometriose

Selbsthilfegruppe

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

Nicolé Gruber, 0677 / 63118176, endo-innergebirg@gmx.at
Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

10.2. Femica, Salzburg

Selbsthilfegruppe für Frauen vor bzw. nach der Entfernung von Gebärmutter und / oder Eierstöcken

Gebärmutter- und / oder Eierstockentfernung ist keine „KLEINIGKEIT"! Nach diesen Operationen haben Frauen oft körperliche, seelische, hormonelle und sexuelle Veränderungen, die sehr belastend sind, und mit denen sie oft nicht ernst genommen werden! Im geschützten Rahmen sprechen wir über diese Tabuthemen und suchen gemeinsam nach Wegen der Verbesserung des Gesundheitszustandes operierter Frauen. Ebenso erfolgen Informationen für jene Frauen, die vor einer Operations-Entscheidung stehen.

Monika Petschenig, petschenigmona@gmail.com
Weitere Informationen: www.femica.at
Auf Anfrage

11. Gewalt / Missbrauch

11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften"

Selbsthilfegruppe

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

J. Boeen, 0664 / 3207120
Nach Vereinbarung

11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz

(siehe verschiedene Themen 27.5.)

11.3. Mobbing in der Schule

(siehe verschiedene Themen 27.6.)

11.4. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch

Selbsthilfegruppe zum Thema Vergewaltigung

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

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

11.5. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

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

Christian Reittner, 0677 / 62620530, schau_hin_shg@web.de
Regelmäßige Treffen auf Anfrage.

11.6. SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt

Selbsthilfegruppe

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

Carina Holzer, 0660 4422737, shg.psychischegewaltkinder@gmail.com
Auf Anfrage

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

Gesundheit & mehr

Sigrid Tschiedl

WERTSEIN

Mit Werten wirken

Werte bilden die Basis unserer Identität, sie bringen in Bewegung, bieten Orientierung, stiften Sinn, sind Ressourcen; sie wirken unverwechselbar und anziehend. Wer sich seiner persönlichen Werte bewusst ist und diese nach außen aktiv verkörpert, kann es schaffen, zufrieden UND erfolgreich zu werden.
Dieses Buch ist ein wertvolles Sach- und Machbuch mit vielen Übungen, um für wirklich jeden die Werte von der Theorie in die begreifbare Praxis zu holen. Das „Dasein" zum „Wertsein" machen!

176 Seiten | **€ 19,90** | ISBN 978-3-99052-222-6

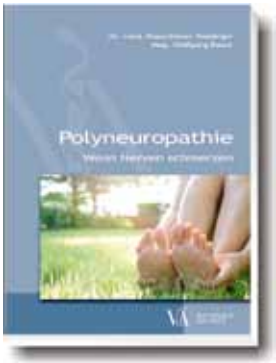
Bernhard Baumgartner, Katharina Muhr

Willst du schlank sein

oder glücklich? gesund? gut gelaunt?

Viele wollen etwas an ihrem Körper ändern: Gewicht verlieren, fitter werden, gesund werden oder bleiben – und dann glücklich sein! Die ganz große Herausforderung besteht aber nicht darin, in kurzer Zeit viel abzunehmen, sondern für sich einen Weg zu finden, dauerhaft einen Lebensstil aufzubauen, der nicht einschränkt, der der Gesundheit guttut, der zu einem angenehmeren Leben und damit zu einem optimalen Wohlbefinden führt. Wenn man das erreicht hat, kann man sich sehr glücklich schätzen!
Erstellen Sie sich so noch heute Ihren persönlichen Erfolgsplan!

160 Seiten | **€17,90** | ISBN 978-3-99052-190-8



Klaus-Dieter Kieslinger, Wolfgang Bauer

Polyneuropathie

Wenn Nerven schmerzen

„Polyneuropathie – was ist das?" werden Betroffene oft gefragt. Diffuse Schmerzen oder Gefühlsstörungen in den Füßen, Beinen, Fingern oder Armen treten auf, wenn Nervenverbindungen vom Rückenmark in die Peripherie beeinträchtigt sind. Taubheitsgefühle bis hin zu Lähmungserscheinungen der Muskulatur können die Folge sein und belasten die Betroffenen sehr. Von medizinischer Seite stehen heute mit hochwirksamen Medikamenten, physikalischen Maßnahmen, aber auch komplementären Methoden maßgeschneiderte Therapien zur Verfügung.

176 Seiten | **€ 19,90** | ISBN 978-3-99052-213-4

BESTELLCOUPON

Ich bestelle

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

BESTELLSERVICE

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE GmbH
Nibelungengasse 13
1010 Wien
TEL: + 43/(0)1/512 44 86-19
FAX: + 43/(0)1/512 44 86-24
E-MAIL: office@aerzteverlagshaus.at

www.aerzteverlagshaus.at

☐ **Exemplar(e) à € 19,90**
Tschiedl
WERTSEIN

☐ **Exemplar(e) à € 17,90**
Baumgartner, Muhr
Willst du schlank sein

☐ **Exemplar(e) à € 19,90**
Kieslinger, Bauer
Polyneuropathie

VORNAME, NACHNAME

STRASSE, NUMMER, STIEGE, STOCK, TÜR

PLZ, ORT

DATUM, UNTERSCHRIFT

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

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.

ÖCIG HNO-Uniklinik, Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerd Rasp,
Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 05 / 7255 251 02, www.oecig.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@orf.at
www.hallo-hoert.at
Nach Vereinbarung

12.3. Taub und trotzdem hören

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI - (Cochlear-Implant)

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

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

12.4. Tinnitus Innergebirg

Selbsthilfegruppe

Unsere Ziele sind der Erfahrungsaustausch mit ReferentInnen / ÄrztInnen und das Sammeln von Informationen für Betroffene. Es sind alle Tinnitus- u. Gehörsturz-Betroffene herzlich zum Treffen eingeladen!

Maximilian Rohrmoser, 06412 / 8712, 0664 / 1335442
maximilian-rohrmoser@a1.net
Auf Anfrage

12.5. Tinnitus, Salzburg Stadt

Selbsthilfegruppe

Selbsthilfeverein für PatientInnen mit chronischen Ohrgeräuschen, Hörsturz oder Morbus Menière. „Wir verstehen, was Sie hören."

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

13. Herz- und Kreislauferkrankungen

13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg

Verschiedene Selbsthilfegruppen und Aktivitäten

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

Weitere Informationen finden Sie unter: **www.herzverband-salzburg.at**

***LANDESVERBAND SALZBURG:* Henndorfer Straße 10, 5201 Seekirchen**
Geschäftsführerin: Brunhilde Mastnak, 06212 / 7828, 0664 / 4453571
brunhilde.mastnak@herzverband-salzburg.at
Präsident: Hubert Kiener, 0680 / 2178351, hubert.kiener@herzverband-salzburg.at
GRUPPE PONGAU:
Walter Wenisch, 06462 / 6702, 0664 / 4211874, wenisch.w@sbg.at
GRUPPE LUNGAU:
Jutta Kandolf, 0664 / 1572669, Roswitha Major, 0664 / 2344815
Nach telefonischer Anfrage

13.2. 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.

Weitere Informationen unter: **www.inr-austria.at/neuigkeiten/termine**

Heinrich Spitzer, stv. Finanzreferent, 06244 / 4323, heinzspitzer@icloud.com
Roman Beimpold, 0664 / 4573121, roman.beimpold@sol.at
Büro der INR- AUSTRIA: info@inr-austria.at
3x – 5x jährlich, auf Anfrage oder unter: www.inr-austria.at/neuigkeiten/termine

13.3. Schlaganfall, Salzburg Stadt

Selbsthilfegruppe

PatientInnen nach Schlaganfall, auch Angehörige sind jeder Zeit willkommen, treffen sich zu einem geselligen Beisammensein oder unternehmen Ausflüge. Wir besprechen Therapiemöglichkeiten, lösen Probleme, tauschen Erfahrungen aus. „Gemeinsam geht es leichter!“

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

13.4. Schlaganfall, Innergebirg

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.

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

14. Innere Krankheiten

14.1. CED Salzburg

Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen

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

0660 / 1240094, ced.sh.sbg@gmail.com
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/ced
Ivan Cindric, Lisbeth Julholm-Unterberger, Christina Gottlieb
Auf Anfrage

14.2. Herz- und Lungentransplantierte Patienten

(siehe Transplantation 25.1.)

14.3. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg

(siehe Transplantation 25.2.)

14.4. Österreichische Lymphliga

ÖLL – Landesleitung Salzburg

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

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

Auf Anfrage

14.5. Morbus Addison

NebennierenRINDENinsuffizienz

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

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

Auf Anfrage

14.6. Niere Salzburg

(siehe Transplantation 25.3.)

14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe

Schilddrüsenerkrankungen

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

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

Franz Sommeregger, 06225 / 28927

Letzten MI / Monat, 19.30 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstrasse 55a, 5020 Salzburg. Um Anmeldung wird gebeten. Sommerpause: Juli und August.

14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg (ILCO)

Ileostomie-, Colostomie-, Urostomie-Vereinigung Salzburg

Wir sind eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit künstlichem Dünndarmausgang (Ileostomie), Dickdarmausgang (Colostomie), Harnblasenausgang (Urostomie). PatientInnen und Angehörige können sich vor, und / oder nach der Operation vertrauensvoll an uns wenden. Neben der psychischen Aufrichtung bieten wir Ihnen Hilfestellung bei der Stomaversorgung an.

(Stoma= Künstlicher Ausgang)

Hans-Rainer Offenhuber, 0662 / 661997, 0664 / 4531845, h.r.offenhuber@aon.at

Christiane Andexer, 06245 / 86334, 0664 / 5067544, christiane.andexer@gmail.com

Barbara Bärnthaler, 0676 / 5604815

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/stoma

6-mal jährlich, jeweils an einem Montag ab 17 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg. (Obuslinie 3, HST-Zweigstraße). 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, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill

Selbsthilfegruppe

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

15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See

Selbsthilfegruppe Pinzgau

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

Ingrid Zingerle, 06563 / 8505, 0664 / 4219264, ing.zingerle@sbg.at
Elisabeth Dick, 06545 / 7246, 0650 / 5814301, g.dick@sbg.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, 06412 / 7919, ursula.schober@gmx.at
Nach Vereinbarung

15.5. Verein Kehlkopfloser und Halsatmer

Landesverein Salzburg

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

Franz Engl, 0680 / 3105478, englfranz@aon.at, www.halsatmer.at
Nach Vereinbarung

15.6. Kinderkrebshilfe

Salzburger Kinderkrebshilfe

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

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

15.7. Österreichische Krebshilfe, Salzburg

Organisation

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

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

15.8. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Selbsthilfegruppe

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

Sonja Pearsall-Schöllbauer, 0664 / 1408412
Kathrin Jagersberger, 0676 / 5358862
hilfe@multiplesmyelom.at, www.multiplesmyelom.at
Nach Anfrage

15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs

Selbsthilfegruppe

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

Claudia Braunstein, selbsthilfe.zungenkrebs@gmx.at
Nach Anfrage

16. Neurologische Erkrankungen

16.1. Alzheimer-Angehörige

Selbsthilfegruppe in der Christian-Doppler-Klinik, Salzburg

Regelmäßig wird unter Anwesenheit von ÄrztInnen – auch bei Erstgesprächen - mit den Angehörigen von Alzheimer-PatientInnen über die laufenden und neu auftretenden Probleme gesprochen. In Dialog und Diskussion werden erprobte Hilfsmittel, Pflegetipps und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten besprochen und individuelle Hilfestellungen angeboten. Vorträge über Aktuelles finden auf Wunsch statt. Angehörige, die nicht regelmäßig zum Gruppentreffen kommen können, werden telefonisch betreut.

Ursula Frömmel, 0664 / 5794143 (bitte abends)
Regelmäßig auf Anfrage, bzw. Termine unter: www.salk.at/9884.html
Bei Erstkontakt Anmeldung erbeten!

16.2. 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. Betroffene können während des Treffens nach Anmeldung betreut werden.

Christine Braumiller, 0664 / 5731594, christine.braumiller@sbg.at
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/alzheimerangehoerige
Letzter FR / Monat, 14-16 Uhr, im Sozial- und Gesundheitszentrum St. Anna, Grazer Bundesstraße 6, 5023 Salzburg-Gnigl. Voranmeldung unter 0664 / 5731594 erbeten.

16.3. Angehörige von Alzheimerpatienten, Flachgau

Selbsthilfegruppe

Wir bieten Hilfestellung und Begleitung für Angehörige von Alzheimererkrankten. Gemeinsam versuchen wir Verständnis und Vertrauen aufzubauen, Kontakte zu schaffen (in Form von Fragestunden und Vorträgen, z.B. mit Ärzten), Unterstützung in der Begleitung und Tipps für Umgangsformen mit den Betroffenen und dementen Mitmenschen zu geben.

DGKS Ingrid Fürst, 0664 / 73760148, fuerst.ingrid@gmx.at

Nach Vereinbarung

16.4. 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 unter 0664 / 1719664 erbeten.

16.5. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg

(siehe Erbkrankheiten 8.8.)

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, huber.larcati@aon.at

Sabine Emeder, 0650 / 4709644, emeder.ms@gmail.com

Wohnquartier Rosa Zukunft (Gemeinschaftssaal), Rosa-Hofmann-Str. 6A, 5020 Salzburg, jeweils 15.30 - 17.30 Uhr. Termine auf Anfrage. (Sommerpause im Juli und August)

16.7. Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Felder oder Strahlungen

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

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

SHG für Eltern epilepsiekranker Kinder

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

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

16.9. Selbsthilfegruppe für Epilepsie, Salzburg

Selbsthilfegruppe in der Stadt Salzburg

Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. Wir tauschen Erfahrungen und Informationen aus und haben ein offenes Ohr für eure Anliegen. „Verstehen und verstanden werden“, „Vertrauen und Verschwiegenheit“, „zuhören und gehört zu werden“, sind uns wichtig. Vorurteile abzubauen ist unser Ziel. Vorträge von Fachleuten zu verschiedenen Themen, gemeinsame Unternehmungen, auch kleine Feiern.

R. Angelina Wallinger, 0660 / 1308087, shg-epilepsie@sbg.at
3. MI / Monat,18.30 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55 a, 5020 Salzburg. (Sommerpause Juli und August)

16.10. Hydrocephalus

(siehe Erbkrankheiten 8.9.)

16.11. „Kopfweh“ Salzburg, für Migräne, Cluster & Co.

Selbsthilfegruppe

Ziel der Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Migräne, Spannungsschmerzen oder Clusterkopfschmerzen ist in gemeinsamer Runde der Erfahrungsaustausch was Therapien und Bewältigungsstrategien betrifft. Fachvorträge in diesem Bereich von Spezialisten und alternativ Praktizierenden sind ebenso vorgesehen.

Christa Danko, christa.danko1@gmail.com
Auf Anfrage

16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

Anna Penatzer, 0664 / 3429140
Matthias Leitner, 0664 / 6419419

3. MO / Monat, 19 Uhr, Gasthaus Laschenskyhof, Josef-Hauthaler-Str. 2, 5071 Wals / Viehausen b. Salzburg.
Telefonische Voranmeldung erbeten.

16.13. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

Astrid Reiser, 0664 / 4340510, ms-jugend.conny@gmx.at
2. MO der ungeraden Monate, 19 Uhr, Parkhotel Brunauer-Café La Lontra, Elisabethstraße 45a, 5020 Salzburg.

16.14. Multiple Sklerose, Hof

Selbsthilfegruppe

Kaum eine Krankheit hat so viele Gesichter wie Multiple Sklerose. Das Motto unserer Selbsthilfegruppe soll sein: „Nicht schweigen, sondern über die mit der Krankheit verbundenen Gefühle, Ängste und Sorgen sprechen lernen."

Michaela Geiregger, 0664 / 4570342, michaela.geiregger@gmail.com
1. MO / Monat, 18 - 19.30 Uhr, Seniorenwohnheim St. Sebastian, Brunnfeldstraße 1, 5322 Hof.
Sommerpause Juli und August.

16.15. 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.

16.16. 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, 0676 / 4578777, m.schlager@salzburger.hilfswerk.at
2. DO / 2. Monat, 16–18 Uhr, Hilfswerk St. Johann, Hauptstraße 67, 5600 St. Johann / Pg., Jänner, März, Mai, Juli, September, November.

16.17. Muskel Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

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

16.18. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG)

Selbsthilfegruppe (Zwanghafte Schlafanfälle am Tag)

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

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

16.19. 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.

Dr. Johann Ebner, 0664 / 4395242, johann.ebner@gmx.com
Hermann Painer, 0650 / 8216668
gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/parkinson-salzburg
2. MO / Monat, 13:15 – 15:15 Uhr, Wohnquartier Rosa Zukunft, Rosa-Hofmann-Straße 6A, 5020 Salzburg, (Veranstaltungssaal).

16.20. Parkinson, Pinzgau

Selbsthilfegruppe

Unsere Selbsthilfegruppe will Parkinson Gleichbetroffene, sowie deren Angehörige bei der Erhaltung ihrer Lebensqualität unterstützen. Der auf die vielfältigen

Ausprägungen und krankheitsbedingten Einschränkungen bezogene Erfahrungs- und Informationsaustausch bietet Hilfestellung in Form von Gesprächen, Broschüren und Vorträgen. In familiärer Atmosphäre spenden wir einander Kraft, Zuversicht und Lebensfreude.

Charlotte Mühlmann, 0650 / 5005554, lotte.muehlmann@sbg.at
Dipl. -Ing. Helmut Lackner, 06582 / 73625, 0664 / 2754532
helmut.lackner@sbg.at
1. MI / Monat, (außer Juli und August) 14 Uhr, Gemeinschaftsraum 1. Stock, im „Schlosstrakt“ des Seniorenhauses Farmach, Farmachstr. 12, 5760 Saalfelden.

16.21. Restless-Legs-Syndrom

Selbsthilfegruppe - unruhige Beine

Beim Restless-Legs-Syndrom leiden die Betroffenen unter äußerst unangenehmen Missempfindungen besonders in den Beinen. Diese Beschwerden treten nur in Ruhe auf und klingen unter Bewegung sehr schnell ab. Das Gefühl wie Reißen, Ziehen, Kribbeln und Jucken lässt die Betroffenen nicht schlafen, sie sind tagsüber todmüde, erschöpft, antriebslos und gereizt.

Alfred Dominik, 0676 / 5128049, alfred.dominik@gmx.at
www.rls-salzburg.at
Regelmäßige Treffen im Gesundheits- und Sozialnetzwerk des Roten Kreuzes, Innsbrucker Bundesstr. 36, 5020 Salzburg.
Termine unter: www.rls-salzburg.at

16.22. Schlaganfall

(siehe Herz- und Kreislauferkrankungen 13.3.)

16.23. 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)

16.24. Spina Bifida und Hydrocephalus, Salzburg

Selbsthilfegruppe

Unsere Ziele sind die Information von Betroffenen und Eltern und die allgemeine Problembewältigung, Selbständigkeitstraining, Hilfsmittelaustausch und Öffent-

lichkeitsarbeit. Zudem vermitteln wir therapeutische Hilfe und organisieren medizinische Fachvorträge in Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und TherapeutInnen.
Claudia Dux, 0664 / 5738107, @ spinabifida.sbg@aon.at
www.spinabifida-sbg.at
Auf Anfrage

16.25. Salzburger Initiative Wachkoma-Patienten und Schädel-Hirn-Verletzte

Selbsthilfegruppe

Wir sind engagierte Angehörige von Wachkoma-PatientInnen und Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzungen. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, die das Leben mit den Betroffenen verbessern und erleichtern. Hilfe bei bürokratischen Hindernissen, Erfahrungsaustausch und Auskunft über den aktuellen Wissensstand in medizinischer, therapeutischer und pflegerischer Hinsicht.
Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
@ office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

16.26. „Wachsam“ Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern im Wachkoma

Selbsthilfegruppe

In der begleiteten SH-Gruppe „Wachsam“ steht das Gefühl der Gemeinsamkeit im Vordergrund. Ziel ist es, in den oft schwierigen Situationen auf ein Netzwerk zurückgreifen zu können, das einen versteht. Die Hürden des Alltags sollen genauso Platz einnehmen können wie die Mitteilung von Ängsten, Träumen oder Hoffnungen.
Mag. Anja Dvorzak, Klinische- und Gesundheitspsychologin
057255 / 723405, @ Wachkoma_Kinder@gmx.at
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, sie frei zu bewegen. Unsere Ziele: Gemeinsame Gespräche, Informationsaustausch, Unternehmungen, Lösungen suchen für die mit der Arthrose verbundenen Probleme.
Mag. Sigrid Hamberg, 0676 / 3318046, @ hamberg@aon.at
Anna Elisabeth Egger, 0676 / 82608105, @ eggerann@hotmail.com
Auf Anfrage

17.2. Bandscheibe - Vorfall bis Versteifung

Selbsthilfegruppe

Kontaktaustausch unter Gleichgesinnten. Information zu operativer oder konservativer Behandlung. Trotz Schmerzen positiv durchs Leben gehen... das sind die Ziele unserer Selbsthilfegruppe. Jeder der den Weg in die Gruppe findet ist willkommen!

Andrea Lackinger, 0660 / 9112304, lackinger@gmx.net

Auf Anfrage

17.3. Morbus Sudeck - CRPS-Salzburg

Selbsthilfegruppe CRPS = Morbus Sudeck

CRPS (Complex regional pain syndrome) Morbus Sudeck ist eine sehr individuelle Krankheit, die bei jedem Patienten wieder etwas anders erscheint und abläuft. Die Krankheit ist dadurch gekennzeichnet, dass es nach äußerer Einwirkung (zB Traumen, OP, Entzündungen) über längere Zeit zu einer Fehlentwicklung und Gewebeschwund von Gliedmaßenabschnitten kommen kann. Die beste Chance auf Heilung haben PatientInnen, die bereits in den ersten Wochen fachgerecht behandelt werden.

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804

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

Auf Anfrage

17.4. 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, 06547 / 7297, 0664 / 1787017, h.oberaigner@kaprun.at

Alice Wenghofer, 06549 / 7727, 0664 / 1767817, alweng@sbg.at

Treffpunkt zum Erfahrungsaustausch nach Vereinbarung – Sommerpause: Juli, August bis Mitte September.

OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE KAPRUN:

Gruppentreffen – Schongymnastik: MO, 16.15-17.15 Uhr, Turnsaal der Volksschule Kaprun.

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ZELL AM SEE:

Gruppentreffen – Schongymnastik: DO, Gruppe 1: 08.45-09.45 Uhr.

Gruppe 2: 10-11 Uhr, Pfarrsaal Zell am See / Schüttdorf.

17.5. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden

Selbsthilfegruppe

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

Mag. Heidi Reber, 0664 / 75143518, 0664 / 3757597
oshg_saalfelden@hotmail.com
Georgette Löb, 06582 / 71111, 0664 / 3757597
oshg_saalfelden@hotmail.com
Regelmäßige Gruppentreffen, Ausflüge und andere Veranstaltungen.
Näheres auf der Homepage: www.starkeknochen.at

18. Psychische Erkrankungen

18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Verein

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

Verein AHA Lessingstraße 6, 5020 Salzburg, 0662 / 882252-16
aha-salzburg@hpe.at
www.aha-salzburg.at, Bürozeiten: MO–DO von 10–15 Uhr
GRUPPE FLACHGAU:
Kontakt über AHA Salzburg Stadt, 0662 / 882252-16, aha-salzburg@hpe.at
1. DI / Quartal, 19 Uhr, im Ärztezentrum Neumarkt, Salzburger Straße 5, 5202 Neumarkt am Wallersee
GRUPPE ZELL AM SEE:
Helmut Ettenauer, 0664 / 4451196, h.ettenauer@sbg.at
3. DI / Monat, 19 Uhr, im Samba, Zell am See.
GRUPPE ST. JOHANN / PG:
Maria Wieland, 0650 / 4003156, maria.wieland@gmx.at
2. MI / Monat, nach telefonischer Vereinbarung, Pfarrhof St. Johann / PG. Juli / August Sommerpause

18.2. Angst frisst Seele auf

(siehe Angst, Depression, Manie 3.2.)

18.3. Angst - Selbsthilfe SASH

(siehe Angst, Depression, Manie 3.1)

18.4. Bipol – Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv)

(siehe Angst, Depression, Manie, 3.3.)

18.5. SHG für Partner und Angehörige von Borderline-Persönlichkeiten

Selbsthilfegruppe für Partner und Angehörige

Vertrautes und diskretes Beisammensein von Menschen, die ähnliches erleben oder erlebt haben.

Gottfried Eder, 0681 /10285255, borderline.ang@gmx.at

Auf Anfrage

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

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

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

18.7. Psychiatrie Positiv

Initiative Psychiatrie Positiv

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

Sigrid Fechter, 0676 / 9616047

Nach Vereinbarung

18.8. Stimmen hören

Selbsthilfegruppe Salzburg

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

HOTLINE: 0660 / 9085767 täglich von 8-20 Uhr

Bernd, 0676 / 4370843, bernd@shg-stimmenhoeren.at

Martina, 0650 / 9591013, martina@shg-stimmenhoeren.at

office@shg-stimmenhoeren.at, www.shg-stimmenhoeren.at

Auf Anfrage

19. Rheumatische Erkrankungen

19.1. Fibromyalgie

Selbsthilfegruppe

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

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

19.2. Morbus Bechterew

Selbsthilfegruppe

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

SELBSTHILFEGRUPPE:
Hermann Kurzreiter, ÖVMB Landesstellenleiter, 0650 / 2772257
salzburg@bechterew.at
Gruppentreffen: 1.MO / Monat, 20 Uhr, Müllner Bräu / Bräustüberl, Stammtisch, Sbg. Stadt.
THERAPIEGRUPPE SALZBURG:
Thomas Stöger, 0650 / 8200470, thomas.stoeger@sbg.at
Gymnastik: auf Anfrage
Unterwassergymnastik: Termine auf Anfrage.
THERAPIEGRUPPE PONGAU:
Gerti Saller, 0650 / 5565670, margarete2010@live.at
MI, 19-20 Uhr, NMS Werfen
THERAPIEGRUPPE ZELL AM SEE:
Hofrat Prov. Magister Wolf Kunnert, 06542 / 56163, 0681 / 8 1849219
wolf.kunnert@sbg.at
Therapiestunde: DO, 18-19 Uhr, im Kindergarten Sonnenschein, Sportplatzstraße 18, 5671 Bruck a. d. Glocknerstraße
Bitte um Voranmeldung!
THERAPIEGRUPPE MITTERSILL:
Margret Wartbichler, 0664 / 2333979, h.wartbichler@sol.at
DO, 18.15-19.15 Uhr, Schulzentrum Mittersill

19.3. Rheumaerkrankte Kinder

Selbsthilfegruppe für Eltern

Rheuma ist eine chronische, schmerzhafte Entzündung der Gelenke, Muskeln oder Sehnen des Bewegungsapparates.

Gerd Frühwirth, 0662 / 480023, kinderrheuma@sbg.at
Nach Vereinbarung

19.4. Rheuma (PCP)

Österreichische Rheumaliga 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, 06584 / 2067, 0664 / 5965849
rheuma-salzburg@sbg.at, www.rheumaliga.at/salzburg/chronik

19.5. Rheuma (PCP) Kontakt, Salzburg Stadt

Rheuma Selbsthilfegruppe Salzburg Stadt

Gertraud Schaffer, 06584 / 2067, 0664 / 5965849
rheuma-salzburg@sbg.at
Nach Vereinbarung, alle zwei Monate, Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes. (Rauchgründe), Innsbrucker Bundesstraße 36, 5020 Salzburg, 16-18 Uhr.
(Juli und August Sommerpause)

19.6. Rheuma (PCP) Kontakt, Pongau

Rheuma Selbsthilfegruppe St. Johann / PG

Manuela Wacheck, 0664 / 4945597, m.wacheck@gmx.at
1. MO / Monat, 19 – 21.30 Uhr, Hilfswerk St. Johann / Pg.
Unterwassergymnastik: auf Anfrage

19.7. Rheuma (PCP) Kontakt, Gasteinertal

Rheuma Selbsthilfegruppe Gasteinertal

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage – Gruppe im Aufbau

19.8. Rheuma (PCP) Kontakt, Pinzgau

Rheuma Selbsthilfegruppe Saalfelden

Gertraud Schaffer, 06584 / 2067, 0664 / 5965849

rheuma-salzburg@sbg.at

1. MI / Monat, 15.30 Uhr, Kaffee (Rehab) Saalfelden,
Thorerstraße 26, 5760 Saalfelden.

Rheumagymnastik: MI, 17 – 18 Uhr,

Unterwassergymnastik: 1.+2.DO / Monat, 16-17 Uhr Sonderkrankenanstalt (Rehab) Saalfelden

Anmeldung erforderlich!

20. Schmerz

20.1. Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe

Chronischer Schmerz macht es den Betroffenen oft sehr schwer, den Alltag zu meistern. Chronisch schmerzkrank sind PatientInnen, bei denen Schmerz seine Leit-/ Warnfunktion verloren und selbständigen Krankheitswert erlangt hat. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es für Betroffene und Angehörige ist, über die Krankheit und deren Bewältigung zu sprechen.

Hermann Lepperdinger, 0664 / 9147966, hermann.lepperdinger@gmx.at

Helga Gugg, 0676 / 6304300, gugg@sbg.at

Nach Vereinbarung

20.2. CRPS-Miteinander Österreich / Salzburg, Morbus Sudeck

(siehe orthopädische Erkrankungen 17.3.)

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

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

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

20.4. 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. Stotternde

Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe für stotternde Kinder, Jugendliche und Angehörige. Informationen für betroffene Erwachsene.

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

Auf Anfrage

21.3. „Verbuxelt“ Legasthenie / Dyskalkulie, Flachgau

Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe für Familien und Angehörige von Kindern mit Beeinträchtigungen und Entwicklungsstörungen. Unsere Ziele: Gemütliches Beisammensein, Kennenlernen, Austauschen, Spielen, Feiern, Ausflüge.

Katharina Gruber, 0664 / 5272943, emilia-friends@gmx.at oder
fam-gruber@gmx.net

Nach Vereinbarung

22. Stoffwechselkrankheiten

22.1. Adipositas Selbsthilfegruppe

(siehe Essstörung 9.1.)

22.2. Alpha 1 – Salzburg

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Antitrypsinmangel

Der Alpha 1-Antitrypsinmangel ist eine noch nicht heilbare Stoffwechselerkrankung und die häufigste genetisch bedingte Ursache von Lungenemphysem bei Erwachsenen und Lebererkrankungen bei Kindern.
(weitere Informationen unter: ***www.atemlos.info***)

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

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/alpha1-salzburg

Zusammen mit COPD-Salzburg - auf Anfrage.

22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV)

Gruppentreffen, Schulungen und Informationen für Menschen mit Diabetes in enger Zusammenarbeit mit FachärztInnen, DiätologInnen und DiabetesberaterInnen sowie PsychologInnen. Organisation von Kinder-, Schulungs- und Erholungscamps. Informationstage, Vortragsabende, Einzelberatung. Weitere Informationen: **www.diabetes.or.at**

ÖDV-Bundesservicezentrale:
0662 / 827722, oedv.office@diabetes.or.at
Moosstraße 18, 5020 Salzburg (Beratung & Auskunft 8-12 Uhr),
ÖDV Landesleitung Salzburg:
Anna Mayer, 0662 / 630348, mayer.anna@diabetes.or.at
Referat für Kinder und Jugendliche:
DGKS Ulrike Humpel, 0699/10707374, humpel.ulrike@diabetes.or.at
Servicestelle Österreichische Gesundheitskasse Salzburg:
05 / 0766-178800, MI, 13-15 Uhr, Ebene 00 / GIZ. Informationen auf Anfrage.

22.4. Morbus Wilson

Selbsthilfegruppe

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

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
Auf Anfrage

22.5. Prader-Willi-Syndrom

PWS / Selbsthilfegruppe

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

Bundesadresse: PWS-Austria, Anton-Steinhart-Straße 14, 5020 Salzburg
Wolfgang Krainer, 0677 / 61348614, wolfgang.krainer777@gmail.com
Daniela Rodlauer (Vertretung der Eltern / Obfrau)
office@prader-willli-syndrom.at, www.prader-willi-syndrom.at
Dr. Verena Wanker-Gutmann, 0699 / 11529914, verena@gutmann.priv.at
(Allgemeine Information und Sprechtage)
PWS-Sprechtag: 0662 / 44822605, 1. DI / Monat nach tel. Terminvereinbarung,
Univ. Klinik für Kinder u. Jugendheilkunde SALK.
Auf Anfrage

22.6. Tay-Sachs-Syndrom

Hand in Hand für Tay-Sachs & Palliativkinder

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

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

www.palliativkinder.at

Auf Anfrage

23. Stress, Burnout & Erschöpfung

23.1. Burnout – Angst – Depression, Gasteinertal & St. Johann/ Pg.

(siehe Angst, Depression, Manie 3.4.)

23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom

(CHRONIC FATIGUE SYNDROME)

Selbsthilfegruppe

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

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

Nach Vereinbarung

23.3. Hochsensitivität - SHG für hochsensible Menschen

(siehe Verschiedene Themen 27.2.)

23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz

(siehe Verschiedene Themen 27.5.)

24. Sucht-Erkrankungen

24.1. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Salzburg

Begegnungsgruppe Aufwind Salzburg

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

Hermann, 0676 / 9496585
Christoph, 0676 / 4761717 (abends)
Martin, 0650 / 8644292
info@derblauekreis.org, www.derblauekreis.org
FR, 19.00 Uhr, Bewohnerservice, Laufenstraße 36, 5020 Salzburg

24.2. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Berndorf

Begegnungsgruppe Aufwind Berndorf

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

Franz Helminger, 06216 / 4311 ab 18.00 Uhr, 0664 / 73003970
derblauekreis.berndorf@aon.at, www.derblauekreis.org
MO + FR, 19.30 Uhr, Gemeindeamt Berndorf (Untergeschoss)

24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz

Begegnungsgruppen des Blauen Kreuzes

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

Aktuelle Termine unter: www.blaueskreuz.at

24.4. Alkohol Selbsthilfegruppe, Wals

Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die durch Erfahrungsaustausch ohne Alkohol leben will.

Herbert Sommerer, 0664 / 8291402, herbertsommerer@hotmail.com
MI, 18 Uhr, Pfarrhof Wals

24.5. Angehörige von Alkoholkranken / Al-Anon

Selbsthilfegruppe

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

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at

24.6. 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

24.7. Anonyme Akoholiker (AA)

Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker

Kontakt: 0699 / 11131680, www.anonyme-alkoholiker.at/salzburg
SALZBURG STADT:
MO, AA + AL, 19.30 Uhr – Suchthilfe Klinik Salzburg, Ignaz-Harrer-Str. 88.
DI, 19.30 Uhr – ACHTUNG: Treffen vorübergehend im Pfarrzentrum „St. Benedikt“, Maximiliangasse 1, 5020 Salzburg
MI, 19 Uhr – Pfarrzentrum „St. Benedikt“, Maximiliangasse 1.
SA, 19 Uhr – Suchthilfe Klinik Salzburg, Ignaz-Harrer-Str. 88.
TENNENGAU:
Hallein: FR, 20 Uhr, Europastr. 26, 5400 Hallein (zwischen Café Illy und BIPA).
PONGAU:
St. Johann / Pg: MO, 19.30 Uhr, AA + AL, Pfarrhof, Wagrainerstr. 10, 5600 St. Johann / Pg, Jeden 1. MO / offenes Meeting.
Pinzgau:
BRUCK AN DER GLOCKNERSTRASSE: MI, 19.30 Uhr Seniorenheim, Krössenbachstraße 14a, 5671 Bruck an der Glocknerstraße. ACHTUNG: Treffen vorübergehend in Zell am See, Bahnhofstraße 1, 5700 Zell am See
Jeden 1. MI / Monat, offenes Meeting – rollstuhlgerecht.
SAALFELDEN:
FR, 19.00 Uhr, AA; SO, Winterzeit 18 Uhr und Sommerzeit 19.30 Uhr, AA+AL Pfarrgemeindezentrum, Loferer Straße 15, 1. Stock,5760 Saalfelden.
ZELL AM SEE:
DI, 10 Uhr; (bei Bedarf auch offenes Meeting) FR. 19.30 Uhr, AA,
1. FR / Monat, offenes Meeting, Kath. Pfarrhof, Bahnhofstr. 1, 5700 Zell am See.
MITTERSILL:
DO, 19.30 Uhr, Kirchgasse 16, 5730 Mittersill, offenes Meeting nach Bedarf.

24.8. Angehörige drogenabhängiger Jugendlicher und Erwachsener

Selbsthilfegruppe

Als betroffene Eltern oder Angehörige von drogenabhängigen Jugendlichen und Erwachsenen wollen wir eine Gruppe bilden, welche Halt gibt, Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsame Lösungen gefunden werden. Die Gruppe soll dazu dienen, das Selbstwertgefühl aufzubauen und gemeinsame Möglichkeiten und Strategien zur Verbesserung der Situation zu finden.

Monika Pohr & Anneliese Höller: 0676 / 7554090, drogenhilfe@gmx.at
Bewohnerservice Salzburg Süd (Treffpunkt Süd),
Hans-Webersdorfer-Straße 27, 5020 Salzburg,
Regelmäßig 1x im Monat, telefonische Erstanmeldung erbeten.

24.9. Institut Glückspiel & 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 / 874030-23, k.pichler@spielerschutz.at, www.spielerschutz.eu
MI, 19 Uhr. Eine telefonische Voranmeldung unter: 0662 / 874030-23, sowie ein persönliches Erstgespräch sind Voraussetzungen zur Teilnahme.

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

Selbsthilfegruppe

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

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

25. Transplantationen

25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten

Selbsthilfegruppe Stadt Salzburg

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

Mst. Erwin Rinnerthaler (Lunge), 0650 / 4849932, optomet_rie@sol.at

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

25.2. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg

Selbsthilfegruppe

Für Erfahrungs- und Informationsaustausch, Fachvorträge und gemeinsame Gruppenaktivitäten. Die Gruppe wird von einem ärztlichen Beirat begleitet.

Maria Fellner, 0662 / 661117, 0681 / 10626652
gruppen.selbsthilfe-salzburg/selbsthilfelebersalzburg
Auf Anfrage

25.3. Niere, Salzburg

Selbsthilfegruppe für Dialyse- und transplantierte Nierenpatienten

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

1. Anlaufstelle:
Karin Wohlschlager, Obfrau, 0670 / 2005777, pr.wohlschlager@sbg.at
www.sbg.argeniere.at
Stadt Salzburg / Flachgau / Tennengau:
Mag. Rosmarie Listmaier, 0664 / 1058743
rosmarie@salzburgsmiletours.at
Auf Anfrage
Pinzgau / Pongau / Lungau:
Karin Wohlschlager, 0664 / 5829960, pr.wohlschlager@sbg.at
Auf Anfrage

26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma

26.1. Eltern trauern um ihr Kind, Salzburg

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige

Der Tod eines Kindes stellt eine schwere Lebenskrise dar und erschüttert die ganze Existenz der Familie. An diesem Wendepunkt ist es hilfreich, den schweren Weg gemeinsam mit anderen zu gehen. Der geschützte Rahmen ermöglicht über das Geschehene zu berichten und Gefühle zuzulassen.

Elisabeth und Hannelore Koch, 0660 / 1719785, kindesverlust.sbg@gmx.at
1.MI / Monat, 19 Uhr, Bewohnerservice Aigen & Parsch, Aignerstr. 78, 5020 Salzburg.
Achtung: Im Jänner, Juli und August finden keine Gruppentreffen statt!

26.2. Partnerverlust durch Tod

Selbsthilfegruppe

Durch den Tod eines Partners / einer Partnerin, der einen schmerzvollen Verlust darstellt, ist eine Neuorientierung notwendig, denn das Leben geht ohne ihn / sie weiter. In unseren Treffen wollen wir uns gegenseitig stützen und uns Ermutigung geben. Es soll Raum sein, das Erlebte zu verarbeiten, Trauer zu zeigen, aber auch die Augen offen für neue Perspektiven zu halten.

Sepp Horvat, 06217 / 8235 (nur von 11–14 Uhr)

Auf Anfrage

26.3. 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.

trauernachsuizid@gmx.net

Wolfgang Rambauske, 0664 / 9863465

Marcella Strasser, 0660 / 4847360

Sonja Reimann, 0664 / 1823733

Regelmäßig auf Anfrage

27. Verschiedene Themen

27.1. Guru Ade!

Selbsthilfegruppe für Aussteiger aus Sekten und deren Angehörige

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

Maria Reich, 0677 / 63781396, guruaway9@gmail.com

gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/guruade

Auf Anfrage

27.2. Hochsensibilität / Hochsensitivität

Selbsthilfegruppe / Gesprächskreis für hochsensible / hochsensitive Menschen

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

0699 / 11661060, HSP-sbg@gmx.at

Nach Vereinbarung

27.3. KiB – Verein rund ums erkrankte Kind

Familienselbsthilfeverein

Neben zahlreichen Unterstützungen, wie bei der Begleitung eines Kindes im Krankenhaus, die Betreuung eines erkrankten Kindes zu Hause durch eine Notfallmama, der Organisation einer mobilen Kinderkrankenpflege, 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, Ärzten sowie Pflegepersonal auf die Problematik der Eltern mit erkrankten Kindern aufmerksam gemacht.

Weitere Informationen:

www.kib.or.at oder

www.notfallmama.or.at

www.facebook.com/KiBchildrencare

www.instagram.com/notfallmama

In dringenden Fällen *ist eine Mitarbeiterin des Vereins über eine* **Hotline rund um die Uhr** *unter erreichbar: 0664 / 6203040, @ verein@kib.or.at*

Brigitte Haidenthaler, 0664 / 6203025, @ haidenthaler.b@kib.or.at

1x im Jahr, 16-18 Uhr,

Termine nach telefonischer Anfrage und auf der KiB Website.

27.4. 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.

Helga Pepper, @ info.pepper@sbg.at

Nach Vereinbarung

27.5. Mobbing in der Schule

Selbsthilfegruppe

Wir sind Eltern von Kindern die von Mobbing in der Schule betroffen sind.
Im gegenseitigen Austausch mit den betroffenen Angehörigen fühlt man sich gestärkt und unterstützt. Dies wirkt wiederum positiv auf die betroffenen Kinder.

Simone Kurz, 0660 / 6329450, @ mobbing-schule@a1.net

Auf Anfrage

27.6. SHG Schwindelerkrankungen

Selbsthilfegruppe

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

Solche oder ähnliche Antworten bekommst du oft zu hören, stimmt´s? So gut jede einzelne auch gemeint sein mag, helfen können sie nicht wirklich. Wir – von der SHG Schwindelerkrankungen – verstehen, wie du dich fühlst, weil wir alle selbst Betroffene sind.

Ehrlicher Austausch, offene Worte, respektvoll – ohne Wertigkeit, in einer vertrauensvollen Umgebung und absoluter Verschwiegenheit.

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

27.7. Seltene Erkrankungen im Bundesland Salzburg

Anlaufstelle für Menschen mit seltenen Erkrankungen im Bundesland Salzburg.

Selbsthilfe Salzburg, 05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at, www.selbsthilfe-salzburg.at
In Kooperation mit den Salzburger Spitälern.

27.8. Stiefmutter - oder doch Bonusmama?

SHG für Stiefmütter und Stiefväter

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

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

Notizen

Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer

Burgenland

Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen – BLSHG
02682 / 90301, 0681 / 20345917
office@selbsthilfe-bgld.at, www.selbsthilfe-bgld.at
ZVR: 436591181

Kärnten

Dachverband Selbsthilfe Kärnten
0463 / 504871, 0463 / 504871-24
office@selbsthilfe-kaernten.at, www.selbsthilfe-kaernten.at
ZVR: 949747510

Niederösterreich

Dachverband NÖ Selbsthilfe
02742 / 22644, 02742 / 22686
info@selbsthilfenoe.at, www.selbsthilfenoe.at
ZVR: 244690535

Oberösterreich

Dachverband Selbsthilfe Oberösterreich
0732 / 797666, 0732 / 797666-14
office@selbsthilfe-ooe.at, www.selbsthilfe-ooe.at
ZVR: 12314015
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen-Magistrat der Stadt Wels
07242 / 235-1749
selbsthilfe.spb@wels.gv.at

Steiermark

Kontaktstelle Selbsthilfe Steiermark
050 / 79005910
office@selbsthilfe-stmk.at, www.selbsthilfe-stmk.at

Tirol

Dachverband Selbsthilfe Tirol
0512 / 577198, 0512 / 564311
dachverband@selbsthilfe-tirol.at, www.selbsthilfe-tirol.at
ZVR: 242499369
Zweigstelle Osttirol
/ 04852 / 606290, 0664 / 3856606, selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
www.selbsthilfe-osttirol.at
ZVR: 60281235

Vorarlberg

Selbsthilfe Vorarlberg, Service- und Kontaktstelle
0664 / 4349654
info@selbsthilfe-vorarlberg.at, www.selbsthilfe-vorarlberg.at
ZVR: 731407364

Wien

S.U.S Selbsthilfe-Unterstützungsstelle Wien
01 / 4000-76944, selbsthilfe@wig.or.at,
www.sus-wien.at
Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“
01 / 3302215-0, 01 / 3302215-1, 0699 / 17396488, office@medshz.org
www.medshz.org
ZVR: 359216170

Alphabethisches Register

1. Allgemeine Aufmerksamkeitsdefizite 28
1.1. AD(H)S – Erwachsene, Salzburg Stadt 28
1.2. Eltern von AD(H)S – Kindern, Salzburg Stadt 28
1.3. Eltern von AD(H)S – Kindern, Pongau 28
1.4. Eltern von AD(H)S – Kindern, Lungau 28

2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 29
2.1. Allergien 29
2.2. Azidose + Pilzerkrankungen 29
2.3. Elektrosensibilität 29
2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit 29
2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit 31

3. Angst, Depression, Manie 31
3.1. Angst-Selbsthilfe 31
3.2. Angst frisst Seele auf 31
3.3. BIPOL – Bipolare Erkrankungen, Salzburg Stadt 32
3.4. Burnout – Angst – Depression, Gasteinertal u. St. Johann / Pg. 32
3.5. Leben mit Depression und Angst, Lungau 32

4. Atemwegserkrankungen 33
4.1. COPD – Selbssthilfegruppe, Salzburg 33
4.2. COPD – Selbsthilfegruppe, Tennengau 33
4.3. LOT-Austria, Landesstelle Salzburg 33
4.4. Schlafapnoe, Salzburg 33

5. Augenerkrankungen 34
5.1. Retinitis pigmentosa 34

6. Autoimmunerkrankungen 34
6.1. Churg-Strauss-Syndrom 34
6.2. Lichen Sclerosus 34
6.3. Multiple Sklerose *(siehe Neurologische Erkrankungen 16.12. - 16.16.)* 52-53
6.4. SSHG – Schilddrüsenselbsthilfe *(siehe Innere Krankheiten 14.7.)* 47

7. Behinderung **35**
7.1. Behinderte – Angehörige 35
7.2. Behinderte / Entwicklungsverzögerte Kinder 35
7.3. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt 35
7.4. Die„Special Kids“ 35
7.5. Integration:Salzburg 36
7.6. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL Bürmoos 36

8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen **36**
8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg 36
8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie (EAD) 36
8.3. Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen 37
8.4. Chromosom 18 37
8.5. Cystische Fibrose (Mucoviscidose) Hilfe 37
8.6. Down-Syndrom 37
8.7. Epidermolysis Bullosa (EB), DEBRA Austria 38
8.8. Huntigton Shg, Salzburg 38
8.9. Hydrocephalus 38
8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF) 38
8.11. Morbus Recklinghausen 39
8.12. PhenylKetonUrie 39
8.13. Smith-Magenis-Syndrom (SMS) Österreich, SHG Salzburg 39
8.14. Spastische Spinalparalyse – SSP 39

9. Essstörung **40**
9.1. Adipositas - Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit 40
9.2. Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Syndrom, Innergebirg 40
9.3. SHG für Essstörungen, Salzburg Stadt 40

10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen **41**
10.1. Endometriose 41
10.2. Femica, Salzburg 41

11. Gewalt / Missbrauch **41**
11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften“ 41
11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz *(siehe Verschiedene Themen 27.4.)* 71
11.3. Mobbing in der Schule *(siehe Verschiedene Themen 27.5.)* 71
11.4. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch 42
11.5. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer 42
11.6 SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt 42

12. Hals-/ Nasen- / Ohren – Erkrankungen 44
12.1. Cochlear Implant 44
12.2. „Hallo hört“ (hörgeschädigte Kinder und Jugendliche).....44
12.3. Taub und trotzdem HÖREN 44
12.4. Tinnitus, Pongau - Innergebirg.....44
12.5. Tinnitus, Salzburg Stadt 45

13. Herz- und Kreislauferkrankungen.....45
13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg 45
13.2. INR-Austria (Gerinnungspatienten) 45
13.3. Schlaganfall, Salzburg Stadt.....46
13.4. Schlaganfall, Innergebirg 46

14. Innere Krankheiten.....46
14.1. CED Salzburg - Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen, ÖMCCV.....46
14.2. Herz- und Lungentransplantierte Patienten *(siehe Transplantation 25.1.)* 68
14.3. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg
(siehe Transplantation 25.2.) 69
14.4. Österreichische Lymphliga 47
14.5. Morbus Addison 47
14.6. Niere Salzburg *(siehe Transplantation 25.3.)*.....69
14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe 47
14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg (ILCO) 47

15. Krebs.....48
15.1. Brustkrebs, Salzburg 48
15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill.....48
15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See.....48
15.4. Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Pongau 48
15.5. Verein Kehlkopfloser und Halsatmer.....48
15.6. Kinderkrebshilfe – Salzburger Kinderkrebshilfe 49
15.7. Österreichische Krebshilfe, Salzburg 49
15.8. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich.....49
15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs.....50

16. Neurologische Erkrankungen.....50
16.1. Alzheimer-Angehörige in der Christian-Doppler-Klinik.....50
16.2. Alzheimer-Angehörige, Salzburg.....50
16.3. Angehörige von Alzheimerpatienten, Flachgau.....51
16.4. Alzheimer-Angehörige, Pongau 51

16.5. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg *(siehe Erbkrankheiten 8.8.)* ...38
16.6. Dystonie 51
16.7. Elektrosensibilität *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)* 29
16.8. Epikinder-Elterngruppe („EEG"), Salzburg und Umgebung 52
16.9. Selbsthilfegruppe für Epilepsie, Salzburg 52
16.10. Hydrocephalus (siehe Erbkrankheiten 8.9.) 38
16.11. „Kopfweh" Salzburg, für Migräne, Cluster & Co. 52
16.12. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg 52
16.13. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg 53
16.14. Multiple Sklerose, Hof 53
16.15. Multiple Sklerose Selbsthilfe, Oberndorf 53
16.16. Multiple Sklerose, Pongau 53
16.17. Muskel Salzburg 54
16.18. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG) 54
16.19. Parkinson Selbsthilfe Salzburg 54
16.20. Parkinson, Pinzgau 54
16.21. Restless-Legs-Syndrom 55
16.22. Schlaganfall *(siehe Herz- und Kreislauferkrankungen 13.3. + 13.4.)* 46
16.23. SHT - Schädel Hirn Trauma, Pinzgau 55
16.24. Spina Bifida und Hydrocephalus, Salzburg 55
16.25. Salzburger Initiative Wachkoma-Patienten und Schädel-Hirn-Verletzte 56
16.26. „Wachsam" Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern im Wachkoma 56

17. Orthopädische Erkrankungen 56
17.1. Arthrose Selbsthilfegruppe, Salzburg 56
17.2. Bandscheibe - Vorfall bis Versteifung 57
17.3. Morbus Sudeck - CRPS-Salzburg 57
17.4. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See 57
17.5. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden 58

18. Psychische Erkrankungen 58
18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen 58
18.2. Angst frisst Seele auf *(siehe Angst, Depression, Manie 3.2.)* 31
18.3. Angst - Selbsthilfe SASH *(siehe Angst, Depression, Manie 3.1.)* 31
18.4. Bipol – Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv)
(siehe Angst, Depression, Manie, 3.3.) 32
18.5. SHG für Partner und Angehörige von Borderline-Persönlichkeiten 59
18.6. Elektrosensibilität, *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)* 29
18.7. Psychiatrie Positiv 59
18.8. Stimmen hören 59

19. Rheumatische Erkrankungen 60
19.1. Fibromyalgie 60
19.2. Morbus Bechterew 60
19.3. Rheumaerkrankte Kinder – Selbsthilfegruppe für Eltern 61
19.4. Rheuma (PCP) – Österr. Landesgruppe 61
19.5. Rheuma (PCP) Kontakt, Salzburg Stadt 61
19.6. Rheuma (PCP) Kontakt, Pongau 61
19.7. Rheuma (PCP) Kontakt, Gasteinertal 61
19.8. Rheuma (PCP) Kontakt, Pinzgau 62

20. Schmerz 62
20.1. Chronische Schmerzen 62
20.2. Morbus Sudeck *(siehe Orthopädische Erkrankungen 17.3.)* 57
20.3. Elektrosensibilität *(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)* 29
20.4. Fibromyalgie (siehe Rheumatische Erkrankungen 19.1) 60

21. Sprach- und Stimmstörungen 63
21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau 63
21.2. Stotternde 63
21.3. „Verbuxelt“ Legasthenie / Dyskalkulie, Flachgau 63

22. Stoffwechselkrankheiten 63
22.1. Adipositas (*siehe Essstörung 9.1.)* 40
22.2. Alpha 1 – Salzburg 63
22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV) 64
22.4. Morbus Wilson 64
22.5. Prader-Willi-Syndrom 64
22.6. Tay-Sachs-Syndrom 65

23. Stress, Burnout & Erschöpfung 65
23.1. Burnout – Angst – Depression, Gasteinertal & St. Johann/ Pg.
(siehe Angst, Depression, Manie 3.4.) 32
23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom 65
23.3. Hochsensitivität *(siehe Verschiedene Themen 27.2.)* 70
23.4. Mobbing *(siehe Verschiedene Themen 27.4. + 27.5.)* 71

24. Sucht–Erkrankungen 66
24.1. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Salzburg 66
24.2. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Berndorf 66

24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz 66
24.4. Alkohol Selbsthilfegruppe, Wals 66
24.5. Angehörige von Alkoholkranken / Al-Anon 67
24.6. Angehörige anonymer Spieler 67
24.7. Anonyme Akoholiker (AA) 67
24.8. Angehörige drogenabhängiger Jugendlicher und Erwachsener 68
24.9. Institut Glückspiel & Abhängigkeit / Spielsucht SHG 68
24.10. Nachsorgegruppe Alkohol im Tennengau – „Mal anders!“ 68

25. Transplantationen 68
25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten, Salzburg 68
25.2. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg 69
25.3. Niere, Salzburg (Dialyse- und transplantierte Nierenpatienten) 69

26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma 69
26.1. Eltern trauern um ihr Kind, Salzburg 69
26.2. Partnerverlust durch Tod 70
26.3. Trauer nach Suizid (Freitod), ... 70

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

WICHTIGE INFO zu den Terminen der Selbsthilfegruppen:

Jede Selbsthilfegruppe ist eigenständig für die Entscheidung verantwortlich ob und wie Gruppentreffen stattfinden.
Durch die vielen COVID-19 Vorgaben können die geplanten Gruppentreffen oft nicht eingehalten werden.
Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweiligen Selbsthilfegruppen um genaueres über die Termine zu erfahren.

Adressen

Selbsthilfe Salzburg
c/o ÖGK Salzburg, Turm 2, E 01,
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg, Austria
05 / 0766-171800, 05 / 0766-171804
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

Selbsthilfe Schwarzach
c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie
Baderstr. 10b, 5620 Schwarzach / Pg.
06415 / 7101-2712
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Selbsthilfe Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg Für den Inhalt verantwortlich: Selbsthilfe Salzburg ZVR-Nr.: 949930454 Sabine Geistlinger Engelbert-Weiß-Weg 10 5021 Salzburg Telefon: 05 / 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 Frauen und Männer in gleicher, höflicher Form an.
Bildnachweis: © Dachverband Selbsthilfe Salzburg, Landesregierung Salzburg, Privat, Shutterstock, Vecteezy, A. Geistlinger.

Aktueller Stand auf: www.selbsthilfe-salzburg.at

1. Auflage Januar 2021: 8.000 Stück

WENN'S AKUT IST

Immer, wenn Ihr Hausarzt Pause macht ...

die fliegenden fische werbeagentur

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

Hausarzt
NOTDIENST

TELEFON
141

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

www.notdienst141.at

„WEIL WIR MITEINANDER SO VIEL MEHR SIND.“
{MITEINANDER} MENSCH SEIN.
So sehr wir starke, eigenständige Persönlichkeiten schätzen, so sehr zählt auch der Respekt gegenüber anderen. Im Miteinander liegt das Wesen unseres Menschseins. Deshalb unterstützen wir in unserem 45. Jubiläumsjahr Initiativen, die Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Alt und Jung, Gesunde und Kranke miteinander in Kontakt bringen. Mehr dazu unter dm-miteinander.at
dm.at
dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN