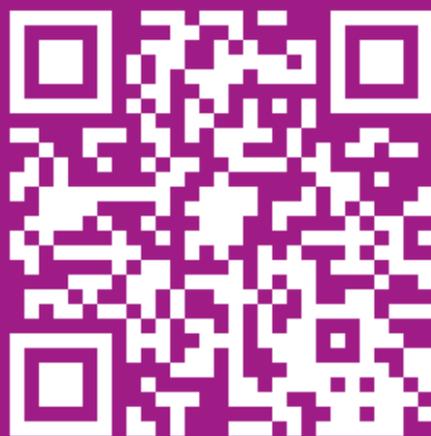




SELBST
HILFE
GRUPPEN
SALZBURG
2022





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

Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg
Tel. 05 0766-178800
giz-salzburg@oegk.at

GIZ in Bischofshofen

Gasteiner Straße 29
5500 Bischofshofen
Tel. 05 0766-178800
giz-innergebirg@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/giz

Editorial



Auch 2022 scheint noch gänzlich ein von Corona geprägtes Jahr zu werden. 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 Gesundheitsinitiativen 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.

Herzlichst


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
Selbsthilfe Salzburg, kurz erklärt.....	12
Gremienarbeit.....	15
Traumanetzwerk Salzburg.....	16
Selbsthilfe im Web.....	17
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus.....	21
Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik.....	24
Plattform für Long Covid-PatientInnen.....	26
Gemeinsam für Selten.....	29
GESAMTVERZEICHNIS.....	30
Notizen.....	73
Dachverbände & Kontaktstellen Bundesländer.....	74
Alphabetisches Register.....	76
Adressen.....	82
Impressum.....	82

Geleitworte

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer



Wer von einer gesundheitlichen oder sozialen Notlage betroffen ist, hat Anspruch auf die Solidarität der Gesellschaft. Dem formalen Anspruch auf Leistungen unseres hoch entwickelten Gesundheits- und auch Sozialsystems stehen dabei in erfreulich zunehmendem Maß auch enorm engagierte und hoch professionell agierende Einrichtungen der Selbsthilfe zur Seite. Diese Einrichtungen, Vereine oder lose organisierten Personengruppen 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!

A handwritten signature in blue ink that reads "Wilfried Haslauer". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

*Dr. Wilfried Haslauer
Landeshauptmann von Salzburg*

Geleitworte

Mag. Dr. Christian Stöckl



Wertvolle Stütze in schwierigen Lebenslagen
Selbsthilfegruppen sind dann zur Stelle, wenn Menschen nicht mehr alleine ihre Probleme ausmachen können und den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen suchen. Mit den Selbsthilfegruppen hat das Land Salzburg in seinen Bemühungen um die Gesundheit seiner Bürgerinnen und Bürger einen verlässlichen Partner. Sie sind eine wirkungsvolle Ergänzung und unverzichtbare Säule im Gesundheitswesen geworden. 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, eigenverantwortlich Lösungsmöglichkeiten und Handlungswege für ihre Anliegen zu finden. Die Menschen ermutigen und unterstützen sich gegenseitig.

Der Dachverband der Selbsthilfe Salzburg bietet dafür den organisatorischen Rahmen und unterstützt und stärkt die Arbeit der bestehenden wie auch neuen Selbsthilfegruppen in Salzburg. Das Angebot an Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland ist vielseitig und umfangreich und hat sehr rasch auch auf die neuen Herausforderungen, wie Long Covid, reagiert, wie im vorliegenden Verzeichnis sichtbar wird. 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.

h. u. h. u. u

Mag. Dr. Christian Stöckl
Landeshauptmann-Stellvertreter

Geleitworte

Dr. Heinrich Schellhorn



Liebe Salzburgerinnen und Salzburger, zusammen ist man weniger allein, heißt es. Die Kraft des Miteinanders ist nicht nur bestärkend, sondern auch beruhigend. Diesen Rückenwind bekommen viele Bürgerinnen und Bürger in Selbsthilfegruppen in Salzburg.

Selbsthilfegruppen bringen Menschen mit ähnlichen Diagnosen oder Erfahrungen zusammen. Der gegenseitige Austausch versorgt mit wichtigen Informationen und gibt ein Gefühl, dass man verstanden wird und im Miteinander gut aufgehoben ist.

Rückenwind und Rückhalt

Selbsthilfegruppen aktivieren, stützen und sind ein Ausdruck einer gut funktionierenden Gesellschaft. Im Bundesland Salzburg werden aktuell 200 Selbsthilfegruppen zu fast ebenso vielen Themen angeboten. 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



Dachverband Selbsthilfe Salzburg

34 Jahre Ansprechpartner im Gesundheits- und Sozialbereich



Der älteste Selbsthilfe Dachverband Österreichs erfährt als bundeslandweiter Ansprechpartner für Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung breite Anerkennung. Wie aktuell Selbsthilfe für viele Menschen und wie relevant sie in ihrem Leben ist, belegen die rund 20.000 Zugriffe, die der Internetauftritt monatlich verzeichnet sowie die jährlich rund 2000 persönlichen Anfragen. Öffentliche Einrichtungen des Gesundheitswesens und die politisch Verantwortlichen sind aufgerufen, die Arbeit

der Selbsthilfe Salzburg auch weiterhin zu unterstützen. So kann das Land Salzburg auf ein sehr gut organisiertes Netzwerk im Bereich der Selbsthilfe blicken.

Foto: Vorstand und Geschäftsführung, von links nach rechts

Dr. med. Erich Putz: SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe, Wolfgang Krainer: Prader-Willi-Syndrom, Gerlinde Schranzhofer: Fibromyalgie, Mst. Erwin Rinnerthaler: Herz- & Lungentransplantierte, Dr. med. Johann Ebner: Morbus Parkinson, Anna Mayer: Österreichische Diabetikervereinigung, Sabine Geistlinger: Geschäftsführung; nicht im Bild: Beiräte: Mag. Pharm. Dr. Wolfgang Beindl, Mag. Dr. rer.nat. Andreas Gomahr, Hofrat Dr. Harald Seiss; Jur. Beistand: Harisch & Partner Rechtsanwälte GmbH; Mag. Franz J. Teufl, Mag. Claudia Köhler



GF Sabine Geistlinger

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, 8-12 Uhr und nach Vereinbarung

Schwarzach

Selbsthilfe Schwarzach

c/o Kardinal Schwarzenberg Akademie, Baderstr. 10b, 5620 Schwarzach / Pongau

 06415 / 7101-2712,  office@selbsthilfe-salzburg.at,

 www.selbsthilfe-salzburg.at

Beratungszeiten: Di-Fr, 8-12 Uhr und nach Vereinbarung

Mobile Beratung

in allen allgemein öffentlichen Selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern

Termin nach Vereinbarung, auf den ausgeschilderten Stationen.

Stationsplan: siehe  www.selbsthilfe-salzburg.at

Selbsthilfe Salzburg

Kurz erklärt



Was bietet die „Selbsthilfe Salzburg“?

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

Was ist Selbsthilfe?

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

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

1. Gruppenservice für Mitglieder:

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

2. Aktive Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe:

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

3. Gruppenberatung:

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

4. Gesundheits- und Sozialpolitik, Interessenvertretung:

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

5. Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit:

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

Selbsthilfegruppen gründen?



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

Aufnahmekriterien zur Mitgliedschaft im Dachverband Selbsthilfe Salzburg

Die Aufnahme der Selbsthilfegruppe als Mitglied erfolgt vorerst befristet auf ein Jahr. Das 1. Weiterbildungsmodul (*siehe Weiterbildung, 1. Modul*) ist Bestandteil der Aufnahmebedingungen. Danach erfolgt die unbefristete Mitgliedschaft.

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

Ablehnungskriterien:

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

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen



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

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

Modul 1: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Inhalt: Bedürfnisse und Herausforderungen von Gruppengründern und Anfängern. Aufgaben und Grenzen von SHG, Abläufe und Strukturierung von Gruppentreffen, Gruppenregeln und Moderationsbeispiele für Gruppentreffen.

Modul 2: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Inhalt: „Körper & Sprache“ – 4 Elemente der Körpersprache verstehen und erleben, wie sie unsere Worte unterstützen können.

Modul 3: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

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

Modul 4: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Inhalt: „Konflikt & Kompetenz“ – Umgang mit Widerständen und Hindernissen in der Kommunikation.

Modul 5: Arbeiten in Selbsthilfegruppen

Inhalt: „Selbst & Hilfe“ – sichere Moderation und abwechslungsreiche Gestaltung von Gruppensitzungen.

Interview- und Medientraining für Selbsthilfegruppen

Der Workshop bietet ein ideales Trainingsumfeld für den Auftritt vor einer Filmkamera. Dabei wird ein professionelles Fernsehinterview simuliert und nachbesprochen. Dadurch haben Sie ein unmittelbares und unverfälschtes Feedback auf Ihren Fernsehauftritt. Durch nützliche Tipps und Tricks sind Sie bei Ihrem nächsten Interview deutlich souveräner und authentischer.

Weitere Infos:

Selbsthilfe Salzburg

☎ 05 / 0766-171800

@ office@selbsthilfe-salzburg.at



Gremienarbeit



Gremienarbeit ist ein wichtiger und wesentlicher Teil der Selbsthilfe-Idee.

Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg ist daher in einer Reihe wichtiger Salzburger Gremien und Kommissionen vertreten.

In folgenden Gremien sind wir zur Zeit vertreten:

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

Traumanetzwerk Salzburg



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

Weiterbehandlung:

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

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

 www.selbsthilfe-salzburg.at 



Netzwerksprecher

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



Bundeslandmoderator

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



Weitere Infos

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

Selbsthilfe im Web

Gruppenwebseiten und App



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



Auch hier finden Sie uns:



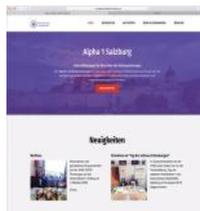
Gratis Websites für Mitglieder

Zur Zeit nutzen folgende Gruppen dieses Angebot unter:

 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at



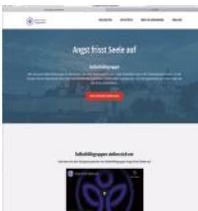
ADHS Erwachsene Salzburg



Alpha 1 Salzburg



Alzheimer Angehörige Salzburg - Leben mit Demenz



Angst frisst Seele auf



Bipolar



Burnout, Angst und Depression Innerberg



CED



COPD Tennengau



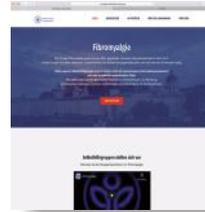
Elektromog Salzburg



Eltern mit AD(H)S Kindern



Endometriose



Fibromyalgie



Guru Ader!



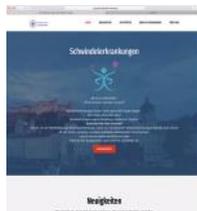
Mobbing am Arbeitsplatz



Parkinson Salzburg



Schlafapnoe Salzburg



Schwindelerkrankungen



SHG Leber



Stimmen hören



Stoma



Zweites Leben

Die erste App der Selbsthilfe Salzburg



Die neue App der Selbsthilfe Salzburg ermöglicht einen modernen, direkten und noch leichteren Weg zur Selbsthilfe. Sie soll die aktiven Menschen der Selbsthilfe noch schneller und effizienter zusammenbringen.

Nutzen Sie diese Möglichkeit eines raschen und modernen Zugangs zur Selbsthilfe und laden Sie die kostenfreie App herunter.

Folgende Features sind verfügbar:

-  Termin- und Veranstaltungskalender
-  Alle Selbsthilfegruppen im Überblick
-  Eigenes Profil
-  die neuesten Publikationen, Bilder und Videos
-  Push-Nachrichten, um immer up-to-date zu sein
-  Chatfunktion und Foto-Uploader
-  Eigener QR-Reader und und vieles mehr...



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Selbsthilfe und Krankenhaus



Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich durch ärztliches und pflegerisches Handeln, erweitert durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe, aus. Es fördert den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen und unterstützt kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv. Dabei sollen beide Seiten nachhaltig profitieren.

Um erfolgreiche, dauerhafte Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professioneller, stationärer Versorgung zu schaffen, wurde (mit inhaltlicher und finanzieller

Unterstützung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg) mit dem Modellprojekt „Qualitätssiegel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ (nach dem Modellprojekt Hamburg) begonnen.

Vorteile für die Beteiligten

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

Nutzen der Zusammenarbeit Krankenhaus

Die besonderen Vorteile für die Fachabteilung / das Krankenhaus liegen im Informationsgewinn. Wird das Erfahrungswissen der Betroffenen einbezogen, erweitert dies die fachliche Kompetenz und den ganzheitlichen Heilungsansatz bei der Versorgung der Patienten.

Die ärztliche Betreuung wird durch praktische und psychosoziale Unterstützung ergänzt. Oft empfinden die Ärzte eine spürbare Entlastung. Die Arzt-Patienten-Beziehung verändert sich zumeist positiv und bezieht auch die wichtige Unterstützung durch die Angehörigen mit ein.

Die gute Zusammenarbeit aller hat auch indirekte Wirkung: Fachabteilungen und Krankenhäuser werden in Patientenkreisen weiterempfohlen.

Selbsthilfefreundlichkeit als ausgewiesenes Qualitätsmerkmal stelle einen Beitrag zur Patientenorientierung dar (z.B. im Rahmen des Versorgungsmanagements und unterstützt die gesetzlich geforderte Qualitätsentwicklung.

Selbsthilfe

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

Patienten und Angehörige

Patienten gibt ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus das Vertrauen, dass sie patientenfreundlich versorgt werden. Sie und ihre Angehörige können vor und während einer Behandlung bereits Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe erhalten. Auch wissen sie, wo sie nach der Entlassung weitere Hilfe vor Ort finden können.

Alle Betroffenen, die von Seiten des Krankenhauses auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden, bewerten diesen Hinweis positiv und geben diese Erfahrungen weiter.

Qualitätskriterien

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



Die Zertifizierung des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses

Der Nachweis, dass alle Qualitätskriterien erfüllt werden konnten, wird durch ein Logo (Gütesiegel), in entsprechenden Materialien (z.B. Schild in einfacher Ausfertigung, Logo in elektronischer Form) sichtbar gemacht. Das Gütesiegel wird für vier Jahre begrenzt vergeben.

Die Rezertifizierung erfolgt nach vier Jahren und basiert auf einer Eigen- und Fremdbeurteilung und wird danach auch weitere vier Jahre verlängert.

2022 sind folgende Krankenhäuser im Land Salzburg zertifiziert:



UNIKLINIKUM SALZBURG
LANDESKRANKENHAUS

UNIKLINIKUM SALZBURG
CHRISTIAN-DOPFLER-KLINIK

LANDESKLINIK HALLEIN
LEHRKRANKENHAUS
UNIKLINIKUM SALZBURG

BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS SALZBURG

LANDESKLINIK TAMSWEG
LEHRKRANKENHAUS
UNIKLINIKUM SALZBURG

LANDESKLINIK STVEIT
LEHRKRANKENHAUS
UNIKLINIKUM SALZBURG

TAUERN KLINIKUM
MITTERSILL

Kardinal Schwarzenberg
Klinikum

TAUERN KLINIKUM
ZELL AM SEE

UNIKLINIKUM SALZBURG
OBERN DORF
K.B. KRANKENHAUS



N.Ö. Krankenhaus Altenau
Seniorenwohnheim Altenau

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

 www.selbsthilfe-salzburg.at

Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik

Onkologisches Rehabilitationszentrum St. Veit



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

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

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

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

Auszeichnung

Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg
verleiht der

Rehabilitationszentrum St. Veit im Pongau Betriebs-GmbH

Auszeichnung

Der Dachverband Selbsthilfe Salzburg
verleiht der

Rehabilitationszentrum St. Veit im Pongau Betriebs-GmbH

Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED health.care.vitality
und der Salzburger Landeskliniken als Rechtsträger der
Onkologischen Rehabilitation St. Veit und des Leukwardtells
Kinder- und Jugendlichen Rehabilitation St. Veit im Pongau.

die Auszeichnung:



Selbsthilfe
Rehabilitation



Selbsthilfefreundliche
Rehabilitationsklinik
eine Auszeichnung der Dachverbände Selbsthilfe Salzburg



REHABILITATION
St. Veit im Pongau



selbsthilfe salzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Plattform für Long Covid-PatientInnen

Sie sind an Long Covid erkrankt?



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

Wann spricht man von Long Covid?

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

Christian-Doppler-Klinik, Salzburg



Univ.-Prof. Mag. Dr. Eugen
Trinka FRCP,
Vorstand der Neurologie
☎ 05 / 7255-34601
@n.hudal@salk.at

Landesklinik Tamsweg



Prim. Dr. Adolf Kriegisch,
Leiter Innere Medizin
☎ 05 / 7255-47131
@a.kriegisch@salk.at

Kardinal Schwarzenberg Klinikum Schwarzach



Prim. Dr. Christof Bocksrucker
MSc, Leiter Neurologie
☎ 06415 / 7101-7521
@neurologie@ks-klinikum.at

Rehazentrum Salzburg



Prim. Univ.-Prof. DDR. Josef
Niebauer MBA, Ärztl. Leitung
☎ 05 / 7255-86050
@office@rehazentrum-
salzburg.at



Österreichische
Gesundheitskasse

Gesundheits-Informations-Zentrum
(GIZ)

☎ 05 / 0766-171800
@giz-salzburg@oegk.at



Weitere Infos
Selbsthilfe Salzburg

☎ 05 / 0766-171800
@office@selbsthilfe-salzburg.at

GERECHTIGKEIT #FÜRDICH

Die Arbeiterkammer setzt sich für die Rechte der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ein. #FÜRDICH und die soziale Gerechtigkeit in Österreich.

TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN
UND
ANDERE ERKRANKUNGEN 2022

EUROPARK

Samstag, 19. März 2022
09:00 - 18:00 Uhr

 **selbsthilfe**salzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN



RARE IS **MANY** RARE IS **STRONG** RARE IS **PROUD**



REHABILITATION
St. Veit im Pongau



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



EpiCARE

Gefördert u.a. aus Mitteln der:



Österreichische
Gesundheitskasse



LAND
SALZBURG

EUROPARK

Gemeinsam für Selten



Seit 2008 unterstützt der Dachverband Selbsthilfe Salzburg Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen.

Mit Einführung des Projektes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ im Bundesland Salzburg im Jahr 2010 sind die konstanten Kooperationspartner für den gemeinsamen, einzigartigen Aktionstag in Westösterreich:

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

Weitere Infos unter:

🖥 www.selbsthilfe-salzburg.at 



RARE DISEASE DAY®

GESAMTVERZEICHNIS

ALLER SELBSTHILFEGRUPPEN SALZBURG 2022

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.**

Achtung: Kein Treffen im Februar, Juli, August und September.

Anmeldung erwünscht.

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

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

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

👤 **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. Elektromog Salzburg, Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern oder –Strahlungen

Selbsthilfegruppe Elektromog

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

👤 **Peter Müller**, ☎ 06274 / 78066, @ arbeitskreis-elektromog@gmx.at

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

🌐 www.salzburg.gv.at/selbsthilfegruppe-elektromog

🌐 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/elektromogsalzburg

👥 *Nach Vereinbarung*

2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit

Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelunverträglichkeiten

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

👤 **Aloisia Thaler-Rutzinger**, ☎ 0664 / 3862108, @ aloesia.thaler@gmx.at

👤 **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.



SALZBURGER



UNIQA

gemeinsam besser leben



Gemeinsam gelingt alles besser.

UNIQA Österreich Versicherungen AG
Landesdirektion Salzburg

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

uniqa.at



www.facebook.com/uniqa.at



Werbung

2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit

Selbsthilfegruppe

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

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

👥 *Waldorfschule Salzburg / nach Vereinbarung*

3. Angst, Depression, Manie

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

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

@afsa-salzburg@gmx.at

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

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

3.3. 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, Innergebirg

Selbsthilfegruppe St. Johann im Pongau

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

👤 *Elfriede Spörk-Sögner*, ☎ / 📠 06412 / 20153, ☎ 0664 / 3429138

@ spoerk-soegner@sbg.at

👤 *Silvia Gschwandtner*, ☎ 0699 / 11164631, @ silvia.gschwandtner@gmx.at

💻 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/burnoutangstdepressioninnergebirg

👥 *2. und 4. MO / Monat, 17:30 Uhr, Brückenwirt, Hauptstraße 78, 5600 St. Johann / PG.*

Eine telefonische Voranmeldung ist unbedingt erforderlich!

Sommerpause im Juli und August.

3.5. 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*

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.

4. Atemwegserkrankungen

4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg

(chronic obstructive pulmonary disease)

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

👤 **Bernd Stuppner**, ☎ 0664 / 4874159

👤 **Michaela Mühlbacher**, ☎ 0660 / 2366000

@ shg.copd@sbg.at

🌐 www.atemlos.info

👥 *Nach Vereinbarung*

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

🌐 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/copdtennengau

👥 *Auf Anfrage*

4.3. Schlafapnoe, Salzburg

Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe (Atemstillstand im Schlaf)

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

👤 **Ing. Peter Lassacher**, ☎ 0664 / 3939064

👤 **Bernd Stuppner**, ☎ 0699 / 11064210

@ shg.schlafapnoe@sbg.at

🌐 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/schlafapnoesalzburg

🌐 www.atemlos.info

👥 *Treffen nach Vereinbarung*

5. Augenerkrankungen

5.1. Retinitis pigmentosa

Selbsthilfegruppe für Makula- und andere Netzhauterkrankungen

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

👤 **Edeltraud Walchshofer**, ☎ 0660 / 6580258

👤 **Katharina Gradinger**, ☎ 07716 / 6296

👥 **Nach telefonischer Anfrage.**

6. Autoimmunerkrankungen

6.1. Churg-Strauss-Syndrom

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 16.13. – 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. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

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

👤 **Gabriele Weißenböck**, 📞 0699 / 19600509, @ g88219@yahoo.de

👥 Auf Anfrage

7.3. 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

7.4. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL

ISAL Bürmoos

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

👤 **Gertrude Rakusan**, 📞 06274 / 6573, @ isal.buermoos@gmx.at

👥 1 x wöchentlich Freitag, 14:30 -17 Uhr, in der katholischen Kirche Bürmoos (Eingang Pfarrkanzlei).

Voranmeldung unter: 📞 06274 / 6573 erbeten.

8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen

8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg

Selbsthilfegruppe

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

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

 **Nach telefonischer Anfrage.**

8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie

Selbsthilfegruppe

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

 **Johannes Reischl**, ☎ 0650 / 4023839

 **Nach telefonischer Anfrage.**

8.3. Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen

Selbsthilfegruppe

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

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

 **Termine auf Anfrage.**

8.4. Chromosom 18

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

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

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

 **Nach Vereinbarung**

8.5. Cystische Fibrose Hilfe

Selbsthilfegruppe Salzburg

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

👤 **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 Erbmateri- als verursachte Störung der geistigen und körperlichen Entwicklung.

👤 **Maria Loos**, ☎ 0699 / 12358646, @ info@downsyndrom-salzburg.at

👥 **Nach telefonischer Anfrage.**

8.7. Epidermolysis Bullosa (EB)

DEBRA Austria, Hilfe bei Epidermolysis bullosa (Schmetterlingskinder)

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. Huntington 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@sbg.at

👥 **Termine auf Anfrage in der Chorea Huntington Ambulanz, Christian Doppler Klinik für Patienten / Angehörige, nur nach tel. Voranmeldung unter:** ☎ 05 7255- 30300

8.9. Hydrocephalus

Selbsthilfegruppe Pinzgau

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

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

 **Auf Anfrage**

8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF)

Bundesverband – Regionalgruppe Salzburg

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

 www.bkmf.at

 **Nach Vereinbarung**

8.11. 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. 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-willi-syndrom.at, 🌐 www.prader-willi-syndrom.at

👤 **Dr. Verena Wanker-Gutmann, ☎ 0699 / 10610541, @ verenagutmann29@gmail.com**

(Allgemeine Information und Sprechtag)

👥 **PWS-Sprechtag: ☎ 05 7255 -26399, 1. DI / Monat nach tel. Terminvereinbarung, Univ. Klinik für Kinder u. Jugendheilkunde SALK, Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg**

👥 **Auf Anfrage**

8.14. 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**

8.15. 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.

👤 **Selbsthilfe Salzburg**, ☎ **05 / 0766-171800**, 📠 **05 / 0766-171804**

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

👥 **Auf Anfrage**

9.2. 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.

👤 **Selbsthilfe Salzburg**, ☎ **05 / 0766-171800**, 📠 **05 / 0766-171804**

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

👥 **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.

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 Gebärmuterschleimhaut (dem Endometrium) ähnlichem Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle (Ektop) auf. Eine in der Gesellschaft eher unbekanntere aber häufige (10 – 15%) Frauenkrankheit.

👤 **Nicolé Gruber**, 📞 0677 / 63118176, @ endo-innergebirg@gmx.at

🌐 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/endometriose

👤 **Selbsthilfe Salzburg**, ☎ 05 / 0766-171800, 📠 05 / 0766-171804

@ office@selbsthilfe-salzburg.at, 🌐 www.selbsthilfe-salzburg.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 27.4.)

11.3. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch

Selbsthilfegruppe zum Thema Vergewaltigung

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

👤 **Selbsthilfe Salzburg**, ☎ 05 / 0766-171800, 📠 05 / 0766-171804

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

👥 **Auf Anfrage**

11.4. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

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

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

👥 *Regelmäßige Treffen auf Anfrage.*

11.5. SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt

Selbsthilfegruppe

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

👤 *Carina Holzer*, ☎ 0660 4422737, @ *shg.psychishegewaltkinder@gmail.com*

👥 *Auf Anfrage*

12. Hals- / Nasen- / Ohren - Erkrankungen

12.1. Cochlear Implant

Österreichische Gesellschaft (ÖCIG)

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

👤 *Selbsthilfe Salzburg*, ☎ 05 / 0766-171800, 📠 05 / 0766-171804

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

👥 *Auf Anfrage*



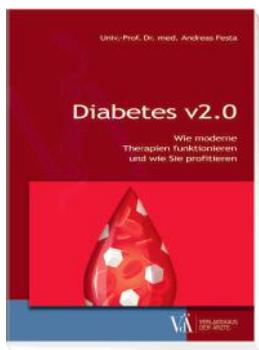
Katharina Maria Burkhardt, Margit Friesenbichler

Tanz mit den Hormonen

Natürliche Alternativen für Ihre innere Balance

Wie wirken Hormone? Sie steuern so ziemlich alles in unserem Organismus und beeinflussen unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Doch wie werden Sie wieder gesund und wie bleiben Sie vital? Dieser Ratgeber erklärt, was Sie bei Hormonmangel, zu hohen Werten und bestimmten Krankheitsbildern konkret tun können. Die Autorinnen teilen ihr fundiertes Wissen über hormonelle Einflüsse und nachhaltige Lösungen bei alltäglichen Krankheitsbildern wie z. B. Haarausfall und Hautproblemen, Schilddrüsenstörungen, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne, Herpes, Wechselbeschwerden, aber auch Störungen durch hormonelle Empfängnisverhütung oder Stress.

168 Seiten | € 24,90 | ISBN 978-3-99052-224-0



Andreas Festa

Diabetes v2.0

Wie moderne Therapien funktionieren und wie Sie profitieren

Diabetes mellitus: An welchem Typ leide ich und wie kann ich ihn behandeln? Zwei Fragen, die für das weitere Leben bei DiabetikerInnen entscheidend sind. Während die Frage der Diabetesart letztlich eindeutig zu klären ist, haben sich die Mess- und Behandlungsmöglichkeiten bei erhöhtem Blutzuckerspiegel in den letzten Jahren vervielfacht und sind damit unübersichtlicher geworden.

Dieses Buch stellt alle Möglichkeiten für die einzelnen Diabetestypen vor und gibt Tipps, welche Messmethode und Therapie für wen die geeignete ist und stellt bereits die nächste Generation von Mess- und Behandlungsoptionen vor.

192 Seiten | € 19,90 | ISBN 978-3-99052-237-0



Michaela Krammel (Hg.)

Hilfe zur Selbsthilfe – Wunden besser verstehen und versorgen

Eine Anleitung für die Praxis

Nicht oder nur schlecht heilende Wunden werden oft als Schicksal betrachtet, und so werden Unterschenkelgeschwüre oder Fußwunden mit ihren Schmerzen und Wundinfektionen mehr oder weniger erduldet. Pflegenden Angehörige sind zudem häufig mit ihren Aufgaben überfordert.

Dieser umfassende Ratgeber bietet alle wichtigen und grundlegenden Informationen zu offenen Wunden, erklärt verständlich und anschaulich bebildert alle Möglichkeiten der modernen Wundpflege, um Betroffene und Angehörige bestmöglich zu informieren und in ihrer Arbeit zur Verbesserung der Wundsituation zu unterstützen. Darüber hinaus werden operative Möglichkeiten, eine gesunde Lebensführung, psychische Aspekte, Schuh- und Prothesenversorgung und viele weitere Themen erörtert.

200 Seiten | € 24,90 | ISBN 978-3-99052-245-5

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 € 24,90

Burkhardt, Friesenbichler
Tanz mit den Hormonen



Exemplar(e) à € 19,90

Festa
Diabetes v2.0



Exemplar(e) à € 24,90

Krammel (Hg.)
Hilfe zur Selbsthilfe

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

12.2. „Hallo hört“

Selbsthilfegruppe für hörgeschädigte Kinder und Jugendliche

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

👤 *Claudia Kopetzky*, ☎ 0664 / 1066400, @ *claudia.kopetzky@orf.at*

💻 *www.hallo-hoert.at*

👥 *Nach Vereinbarung*

12.3. Taub und trotzdem hören

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI - (Cochlear-Implant)

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

👤 *Elisabeth Krenner*, ☎ 0664 / 8939461, *nur SMS(!)*, @ *office@ci-selbsthilfe.at*

💻 *www.ci-selbsthilfe.at*

👥 *Nach Vereinbarung*

12.4. Tinnitus 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

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

👤 *Sylvia*, ☎ 0650 / 3632108 @ *tinnitus.sbgstadt@gmail.com*

👥 *Auf Anfrage*

13. Herz- und Kreislauferkrankungen

13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg

Verschiedene Selbsthilfegruppen und Aktivitäten

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

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

Kontaktadresse Herzverband Salzburg:

Präsident:  **Hubert Kiener**,  0680 / 2178351

 hubert.kiener@herzverband-salzburg.at

 **Michaela Mitterhofer**  0677 / 62024653

 mitterhofer@herzverband-salzburg.at

GRUPPE PONGAU:

 **Elisabeth Wenisch**,  0664 / 4211874,  wenisch.e@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 Oraln 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 Beimbold**,  0664 / 4573121,  roman.beimbold@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

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

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

 **Ingrid Saria**,  0699 / 10630549

 **Auf Anfrage**

14. Innere Krankheiten

14.1. CED Salzburg

Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen

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

☎ 0660 / 1240094, @ ced.sh.sbg@gmail.com

🌐 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/ced

👤 Ivan Cindric, 👤 Lisbeth Julholm-Unterberger

👥 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

Schilddrüsenenerkrankungen

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

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

👤 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 Selbsthilfvereinigung 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

@ *offenhuber@stoma-sbg.at*

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

👤 *Barbara Bärnthaler*, 📠 0676 / 5604815

🌐 *www.stoma-sbg.at*

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

👥 *6-mal jährlich, ab 16 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg. (Obuslinie 3, HST-Zweigstraße).*

Termine auf Anfrage bei den Kontaktpersonen.

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**,  0676 / 4620907,  ursula.schober@gmx.at  **Nach Vereinbarung**

15.5. Verein Kehlkopflöser und Halsatmer

Landesverein Salzburg

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

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

 **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,** 📞 0664 / 1408412, @ s.pearsall@multiplesmyelom.at

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

@ office@multiplesmyelom.at, 🌐 www.multiplesmyelom.at

👥 **Nach Anfrage**

15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs

Selbsthilfegruppe

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

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

 **Nach Anfrage**

16. Neurologische Erkrankungen

16.1. Alzheimer-Angehörige

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 anrufen*)

 **Christian-Doppler-Klinik, MR-Institut, 1. Stock, Ignaz-Harrerstr. 79, 5020 Salzburg.**

 **Termine: 02.02., 29.03., 03.05., 28.06., 02.08., 27.09., 02.11., 20.12.2022, ab 16 Uhr.**

Telefonische Voranmeldung erforderlich unter: ☎ +43 (0)57255 34658

ACHTUNG: Aufgrund der Corona Situation können sich Termine verschieben!! Bis auf weiteres ist es auch leider nicht möglich, die Treffen in der CDK abzuhalten.

Auskunft über Ursula Frömmel.

 www.salk.at/9884.html

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. Demenz – Angehörige „Vergiss dich nicht“, Lungau

Selbsthilfegruppe

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

👤 **Helga Lintschinger** und 👤 **PDL Carmen Schager-Wahlhütter**

☎ 0664 / 99279830, @ demenzangehoerige@gmx.at

👥 **1. DI / Monat, 18:30 Uhr, Marienheim in Mariapfarr (Lungau)**

16.7. Dystonie

Selbsthilfegruppe

Dystonie (neurologische Bewegungsstörung) = zentralnervöse Fehlfunktion bei der Kontrolle von Bewegungen.

Verschiedenste Diagnosen fallen unter Dystonie:

z.B.: Torticollis spasmodicus, Blepharospasmus, Schreibkrampf, Meige Syndrom, usw. Nach dem Motto „Du bist nicht allein“, sehen wir uns als Anlaufstelle für alle Betroffenen.

 **DGKP Gabriele Huber**, ☎ 0650 / 9211079

 **Sabine Emeder**, ☎ 0650 / 4709644, @ dystonie.salzburg@aon.at

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

16.8. Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Felder oder Strahlungen

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

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

16.9. Epikinder-Elternggruppe („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**

16.10. 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.

 **Angelina Wallinger**, ☎ 0660 / 1308087, @ shg-epilepsie@sbg.at

 **3. MI / Monat, Ausnahme im Dezember, 18.30 Uhr, Volkshilfe Itzling, Kirchenstraße 55 a, 5020 Salzburg.**

Sommerpause Juli und August.

16.11. Hydrocephalus

(siehe Erbkrankheiten 8.9.)

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

Selbsthilfegruppe

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

 **Christa Danko**, @ christa.danko1@gmail.com,  www.shgkopfweh.at

 **Auf Anfrage**

16.13. 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.**

16.14. 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.**

16.15. 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 Erfahrungsaustausch 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

Anlaufstelle für Erwachsene Selbstbetroffene

Selbsthilfegruppe für junge Eltern und Eltern mit der Diagnose in der Schwangerschaft

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

Erwachsene Selbstbetroffene:

👤 **Claudia Dux**, 📞 0664 / 5738107, @ claudia.dux@gamil.com

Junge Eltern u. Diagnose in der Schwangerschaft:

👤 **Mirjam Winter**, 📞 0664 / 1690239, 👤 **Steffi Alvarez**, 📞 +49179 / 1243757,

@ kontakt@spinabifida-sbg-bgl.info, 🌐 www.spinabifida-sbg-bgl.info

👥 **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, sich frei zu bewegen. Unsere Ziele: Gemeinsame Gespräche, Informationsaustausch, Unternehmungen, Lösungen suchen für die mit der Arthrose verbundenen Probleme.

👤 **Mag. Sigrid Hamberg**, ☎ 0676 / 3318046, @ hamberg@aon.at

👤 **Anna Elisabeth Egger**, ☎ 0676 / 82608105, @ eggerann@hotmail.com

👥 **Auf Anfrage**

17.2. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See

Selbsthilfegruppe

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

👤 **Waltraud Oberaigner**, ☎ 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.**

17.3. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden

Selbsthilfegruppe

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

👤 **Mag. Heidi Reber**, ☎ 0664 / 75143518

@ 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, 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

GRUPPE LUNGAU:

👤 Kontakt über AHA Salzburg Stadt, ☎ 0662 / 882252-16, @ aha-salzburg@hpe.at

👥 1. DO / Monat, 19 Uhr, Bildungsverbund Lungau, Friedhofstr. 6, Tamsweg

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 Elektromog wie z.B. Handystrahlung, Mobilfunk oder WLAN zusammenhängen. Solche Symptome führen leider oft zu einer psychischen Diagnose, obwohl sie mit einer körperlichen Funk-Unverträglichkeit in Zusammenhang stehen können.

18.7. Psychiatrie Positiv

Initiative Psychiatrie Positiv

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

👤 *Sigrid Fechter*, ☎ *0676 / 9616047*

👥 *Nach Vereinbarung*

18.8. Stimmen hören

Selbsthilfegruppe Salzburg

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

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

👤 *Bernd*, @ *bernd@hotmail.com*

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

👥 *Auf Anfrage*

19. Rheumatische Erkrankungen

19.1. Fibromyalgie

Selbsthilfegruppe

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

👤 *Gerlinde Schranzhofer*, ☎ *0664 / 4157235*, @ *shg-fibromyalgie@gmx.at*

🌐 *gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/fibromyalgie*

👥 *1x / Monat, FR, 15 Uhr, Bewohnerservice Itzling, Reimsstraße 6, 5020 Salzburg, Termine auf Anfrage. Januar, Juli und August keine Gruppentreffen.*

19.2. Morbus Bechterew

Selbsthilfegruppe

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

SELBSTHILFEGRUPPE:

👤 *Hermann Kurzreiter, ÖVMB Landesstellenleiter, ☎ 0650 / 2772257
@ salzburg@bechterew.at*

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

THERAPIEGRUPPE SALZBURG:

👤 *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. Elektrosmog Salzburg

EHS, Elektrosensibilität, Unverträglichkeit gegenüber elektromagnetischen Feldern oder - Strahlungen

(siehe Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.)

20.2. Fibromyalgie

(siehe rheumatische Erkrankungen 19.1.)

21. Sprach- und Stimmstörungen

21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau

Selbsthilfegruppe

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

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

👥 *Nach Vereinbarung*

21.2. Stottern

Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Informationen für betroffene Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Angehörige.

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

👥 *Auf Anfrage*

22. Stoffwechselkrankheiten

22.1. Adipositas Selbsthilfegruppe

(siehe Essstörung 9.1.)

22.2. Alpha 1 – Salzburg

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Antitrypsinmangel

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

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

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

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

👥 *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. Online Newsletter ca. einmal monatlich per Mail mit aktuellen Informationen rund um Diabetes und Lifestyle.

Weitere Informationen:  www.diabetes.or.at

 **ÖDV-Bundesservicezentrale:**

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

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

ÖDV Landesleitung Salzburg:

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

Referat für Kinder und Jugendliche:

 DGKS Ulrike Humpel,  0699/1070374,  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

(siehe Stoffwechselerkrankheiten 8.13)

22.6. Tay-Sachs-Syndrom

Hand in Hand für Tay-Sachs & Palliativkinder

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

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

 www.palliativkinder.at

 **Auf Anfrage**

23. Stress, Burnout & Erschöpfung

23.1. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg

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

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 27.4.*)

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 Alkoholranke, 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 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 Alkoholranke, 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. Angehörige von Alkoholkranken / Al-Anon

Selbsthilfegruppe

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

Aktuelle Termine unter:  www.al-anon.at

24.5. Angehörige anonymer Spieler

Selbsthilfegruppe

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

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

24.6. Anonyme Alkoholiker (AA)

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, Wagrainstr. 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 Pfarrgemeindegemeinschaft, 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.

24.7. Institut Glücksspiel & Abhängigkeit

Glücksspielsucht / Spielsucht Selbsthilfegruppe

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

 **Institut Glücksspiel & Abhängigkeit, Wilhelm-Kreiß-Straße 3, 5020 Salzburg**

 0662 / 874030,  office@spielerschutz.at,  www.spielerschutz.eu

 **MI, 19 Uhr. Eine telefonische Voranmeldung unter:  0662 / 874030, sowie ein persönliches Erstgespräch sind Voraussetzungen zur Teilnahme.**

24.8. 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 (in der Zeit 11–14 Uhr telefonisch erreichbar)

👥 **2. Do / Monat, 19 Uhr, Kirchenwirt, Hauptstraße 11, 5166 Perwang**

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

👤 **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, der Organisation einer mobilen Kinderkrankenpflege, die Betreuung eines Kindes zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie u.v.m., hat sich der Verein die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen zur Aufgabe gemacht. Hierzu wird durch Vorträge, Veranstaltungen und die enge Zusammenarbeit mit Hilfsorganisationen, ärztlichem Fachpersonal und Pflegepersonal auf die Problematik der Betreuung von Kindern zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie aufmerksam gemacht. Eine Mitarbeiterin des Vereins ist rund um die Uhr erreichbar, somit kann in dringenden Fällen rasch reagiert werden.

Weitere Informationen:

🌐 www.kib.or.at oder

🌐 www.notfallmama.or.at

Hotline - Tag und Nacht erreichbar: ☎ 0664 / 6203040, @ info@notfallmama.or.at

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

👥 *1x im Jahr, 16-18 Uhr, Termine nach telefonischer Anfrage und auf www.kib.or.at.*

27.4. „LoCo“ - Long Covid

Selbsthilfegruppe

Wir bieten allen Menschen, die durch die Dauer der Covid 19 Pandemie physische und psychische Probleme bei der Bewältigung des Alltags haben, sowie Betroffenen/Angehörigen, welche an den Folgen einer Covid 19 Erkrankung leiden, eine Plattform zum persönlichen Erfahrungs- und Informationsaustausch, sowie die Möglichkeit der Teilnahme an Fachvorträgen und gemeinsamen Aktivitäten.

👤 *Harald Kirchebner,* ☎ 0681 / 10701734, @ shg-loc@hotmai.com

👤 *Nicole Leitner,* ☎ 0681 / 10701734, @ shg-loc@hotmai.com

👥 *2x monatlich, mittwochs, 19 Uhr*

27.5. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz

Selbsthilfegruppe

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

👤 **Helga Pepper, @ info.pepper@sbg.at**

💻 **gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/mobbingarbeitsplatz**

👥 **Nach Vereinbarung**

27.6. SHG Schwindelerkrankungen

Selbsthilfegruppe

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

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

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

👤 **Sabina AL Treiber, ☎ 0677 / 626 802 41**

@ **shg.schwindelerkrankungen@gmail.com**

💻 **gruppen.selbsthilfe-salzburg/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

☎ 0664 / 8640351

@ 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

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, @ info@selbsthilfe-osttirol.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.selbsthilfegruppen.at

ZVR: 359216170

Alphabetisches Register

1. Allgemeine Aufmerksamkeitsdefizite	30
1.1. AD(H)S – Erwachsene, Salzburg Stadt	30
1.2. Eltern von AD(H)S – Kindern, Salzburg Stadt	30
1.3. Eltern von AD(H)S – Kindern, Pongau	30
1.4. Eltern von AD(H)S – Kindern, Lungau	30
2. Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten	31
2.1. Allergien	31
2.2. Azidose + Pilzkrankungen	31
2.3. Elektrosensibilität	31
2.4. Fructose-, Lactose- und Histaminunverträglichkeit	31
2.5. MCS – Multiple Chemikalienunverträglichkeit	33
3. Angst, Depression, Manie	33
3.1. Angst-Selbsthilfe	33
3.2. Angst frisst Seele auf	33
3.3. BIPOLE – Bipolare Erkrankungen, Salzburg Stadt	34
3.4. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg	34
3.5. Leben mit Depression und Angst, Lungau	34
4. Atemwegserkrankungen	35
4.1. COPD – Selbsthilfegruppe, Salzburg	35
4.2. COPD – Selbsthilfegruppe, Tennengau	35
4.3. Schlafapnoe, Salzburg	35
5. Augenerkrankungen	36
5.1. Retinitis pigmentosa	36
6. Autoimmunerkrankungen	36
6.1. Churg-Strauss-Syndrom	36
6.2. Lichen Sclerosus	36
6.3. Multiple Sklerose (<i>siehe Neurologische Erkrankungen 16.13. – 16.16.</i>)	55-56
6.4. SSHG – Schilddrüsen Selbsthilfe (<i>siehe Innere Krankheiten 14.8.</i>)	49

7. Behinderung	37
7.1. Behinderte – Angehörige	37
7.2. Das Leben bewegen, Salzburg Stadt	37
7.3. Integration:Salzburg.....	37
7.4. Integratives - Soziales - Aktives Leben – ISAL	37
8. Erbkrankheiten, genetische Erkrankungen.....	38
8.1. Angelman Verein Österreich, Landesstelle Salzburg.....	38
8.2. Anhydrotisch ektodermale Dysplasie	38
8.4. Chromosom 18.....	38
8.5. Cystische Fibrose Hilfe	39
8.6. Down-Syndrom	39
8.7. Epidermolysis Bullosa (EB)	39
8.8. Huntigton Shg, Salzburg.....	39
8.9. Hydrocephalus	40
8.10. Kleinwüchsige Menschen und Familien (BKMF).....	40
8.11. Morbus Recklinghausen	40
8.12. PhenylKetonUrie.....	40
8.13. Prader-Willi-Syndrom.....	41
8.14.Smith-Magenis-Syndrom (SMS).....	41
8.15. Spastische Spinalparalyse – SSP	41
9. Essstörung.....	42
9.1. Adipositas	42
9.2. SHG für Essstörungen, Salzburg Stadt.....	42
10. Frauenkrankheiten, gynäkologische Erkrankungen.....	43
10.1. Endometriose	43
11. Gewalt / Missbrauch	43
11.1. „Emotionale Gewalt in Partnerschaften“	43
11.2. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz (<i>siehe Verschiedene Themen 27.5.</i>)	72
11.3. Sexualisierte / Sexuelle Gewalt, Sexueller Missbrauch	43
11.4. SHG Schau hin - für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer	44
11.5 SHG für Angehörige von traumatisierten Kindern durch psychische Gewalt....	44

12. Hals-/ Nasen- / Ohren – Erkrankungen	44
12.1. Cochlear Implant	44
12.2. „Hallo hört“ (hörgeschädigte Kinder und Jugendliche).....	46
12.3. Taub und trotzdem HÖREN	46
12.4. Tinnitus, Pongau - Innergebirg.....	46
12.5. Tinnitus, Salzburg Stadt	46
13. Herz- und Kreislauferkrankungen	47
13.1. Österreichischer Herzverband. Landesverband Salzburg	47
13.2. INR-Austria (Gerinnungspatienten)	47
13.3. Schlaganfall, Salzburg Stadt.....	47
14. Innere Krankheiten	48
14.1. CED Salzburg (Chron. entzündl. Darmerkrankungen)	48
14.2. Herz- und Lungentransplantierte Patienten (<i>siehe Transplantationen 25.1.</i>).....	69
14.3. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg (<i>siehe Transplantationen 25.2.</i>)	69
14.4. Österreichische Lymphliga	48
14.5. Morbus Addison	48
14.6. Niere Salzburg (<i>siehe Transplantationen 25.3.</i>)	69
14.7. SSHG Schilddrüsen - Selbsthilfe.....	48
14.8. Stoma Selbsthilfegruppe Salzburg (ILCO)	49
15. Krebs	50
15.1. Brustkrebs, Salzburg	50
15.2. Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe, Mittersill	50
15.3. Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zell am See	50
15.4. Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Pongau	50
15.5. Verein Kehlkopflöser und Halsatmer	50
15.6. Kinderkrebshilfe - Salzburger Kinderkrebshilfe	51
15.7. Österreichische Krebshilfe, Salzburg	51
15.8. Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich.....	51
15.9. Selbsthilfe: Zungenkrebs.....	52
16. Neurologische Erkrankungen	52
16.1. Alzheimer-Angehörige, SHG in der CDK	52
16.2. Alzheimer-Angehörige, Salzburg.....	52
16.3. Angehörige von Alzheimerpatienten, Flachgau.....	53
16.4. Alzheimer-Angehörige, Pongau	53
16.5. Chorea Huntington Selbsthilfegruppe, Salzburg (<i>siehe Erbkrankheiten 8.8.</i>)	39
16.6. Demenz – Angehörige „Vergiss dich nicht“, Lungau	53

16.7. Dystonie	53
16.8. Elektrosensibilität (<i>siehe Allergien, Intolleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.</i>)	31
16.9. Epikinder-Elterngruppe („EEG“), Salzburg und Umgebung	54
16.10. Selbsthilfegruppe für Epilepsie, Salzburg	54
16.11. Hydrocephalus (<i>siehe Erbkrankheiten 8.9.</i>)	40
16.12. „Kopfweg“ Salzburg, für Migräne, Cluster & Co.	55
16.13. Multiple Sklerose - Selbsthilfegruppe, Salzburg	55
16.14. Multiple Sklerose - Jugendgruppe, Salzburg	55
16.15. Multiple Sklerose Selbsthilfe, Oberndorf	55
16.16. Multiple Sklerose, Pongau	56
16.17. Muskel Salzburg	56
16.18. Narkolepsie, Österreichische Gesellschaft (ÖNG)	56
16.19. Parkinson Selbsthilfe Salzburg	56
16.20. Parkinson, Pinzgau	57
16.21. Restless-Legs-Syndrom	57
16.22. Schlaganfall (<i>siehe Herz- und Kreislauferkrankungen 13.3.</i>)	47
16.23. SHT - Schädel Hirn Trauma, Pinzgau	57
16.24. Spina Bifida und Hydrocephalus	58
16.25. Salzburger Initiative Wachkoma-Patienten und Schädel-Hirn-Verletzte	58
16.26. „Wachsam“ Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern im Wachkoma	58
17. Orthopädische Erkrankungen	59
17.1. Arthrose Selbsthilfegruppe, Salzburg	59
17.2. Osteoporose Selbsthilfe, Kaprun / Zell am See	59
17.3. Osteoporose Selbsthilfe, Saalfelden	59
18. Psychische Erkrankungen	60
18.1. AHA Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen	60
18.2. Angst frisst Seele auf (<i>siehe Angst, Depression, Manie 3.2.</i>)	33
18.3. Angst - Selbsthilfe SASH (<i>siehe Angst, Depression, Manie 3.1.</i>)	33
18.4. Bipol – Bipolare Erkrankungen (manisch-depressiv) (<i>siehe Angst, Depression, Manie 3.3.</i>)	34
18.5. SHG für Partner und Angehörige von Borderline-Persönlichkeiten	60
18.6. Elektrosensibilität (<i>siehe Allergien, Intolleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.</i>)	31
18.7. Psychiatrie Positiv	61
18.8. Stimmen hören	61
19. Rheumatische Erkrankungen	61
19.1. Fibromyalgie	61
19.2. Morbus Bechterew	62
19.3. Rheumaerkrankte Kinder - SHG für Eltern	62

19.4. Rheuma (PCP) Kontakt, Österr. Landesgruppe	63
19.5. Rheuma (PCP) Kontakt, Salzburg Stadt	63
19.6. Rheuma (PCP) Kontakt, Pongau.....	63
19.7. Rheuma (PCP) Kontakt, Gasteinertal.....	63
19.8. Rheuma (PCP) Kontakt, Pinzgau	63
20. Schmerz.....	64
20.1. Elektrosensibilität (<i>siehe Allergien, Intolleranzen, Unverträglichkeiten 2.3.</i>).....	31
20.2. Fibromyalgie (<i>siehe Rheumatische Erkrankungen 19.1.</i>)	61
21. Sprach- und Stimmstörungen.....	64
21.1. Legasthenie / Dyskalkulie, Pongau	64
21.2. Stottern	64
22. Stoffwechselkrankheiten.....	64
22.1. Adipositas (<i>siehe Essstörungen 9.1.</i>)	42
22.2. Alpha 1 – Salzburg	64
22.3. Österreichische Diabetikervereinigung, (ÖDV).....	65
22.4. Morbus Wilson	65
22.5. Prader-Willi-Syndrom.....	65
22.6. Tay-Sachs-Syndrom	65
23. Stress, Burnout & Erschöpfung.....	66
23.1. Burnout – Angst – Depression, Innergebirg (<i>siehe Angst, Depression, Manie 3.4.</i>).....	34
23.2. CFS - Chronisches Erschöpfungssyndrom	66
23.3. Hochsensitivität (<i>siehe Verschiedene Themen 27.2.</i>)	71
23.4. Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz (<i>siehe Verschiedene Themen 27.5.</i>)	72
24. Sucht-Erkrankungen	66
24.1. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Salzburg	66
24.2. Alkoholgruppe Blauer Kreis, Berndorf.....	66
24.3. Alkoholkrankenberatung Blaues Kreuz.....	67
24.4. Angehörige von Alkoholkranken / Al-Anon.....	67
24.5. Angehörige anonymer Spieler.....	67
24.6. Anonyme Alkoholiker (AA).....	67
24.7. Institut Glückspiel & Abhängigkeit / Spielsucht.....	68
24.8. Nachsorgegruppe Alkohol im Tennengau – „Mal anders!“	68

25. Transplantationen	69
25.1. Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten	69
25.2. Leberkranke und Lebertransplantierte, Salzburg	69
25.3. Niere, Salzburg (Dialyse- u. transplantierte Nierenpatienten).....	69
26. Trauer / Tod / Verlust / Trauma	70
26.1. Eltern trauern um ihr Kind, Salzburg	70
26.2. Partnerverlust durch Tod	70
26.3. Trauer nach Suizid (Freitod).....	70
27. Verschiedene Themen.....	71
27.1. Guru Ade! SHG für Sektenaussteiger und deren Angehörige	71
27.2. Hochsensibilität / Hochsensitivität	71
27.3. KiB – Verein rund ums erkrankte Kind	71
27.4 „LoCo“ - Long Covid.....	71
27.5. Mobbing - Konflikte am Arbeitsplatz	72
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, Ebene 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, Helge Kirchberger, Foto Flausen, Privat, Shutterstock, Vecteezy, A. Geistlinger.

Aktueller Stand auf:  www.selbsthilfe-salzburg.at

1. Auflage Januar 2022: 8.000 Stück

WENN'S AKUT IST

Immer, wenn Ihr
Hausarzt Pause
macht ...



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

Hausarzt NOTDIENST



 Hausärztliche Not-Ordination, Telefon- und Visiten-
dienst. Bitte unbedingt vorher Tel. 141 anrufen!

www.notdienst141.at



„WEIL WIR
MITEINANDER SO
VIEL MEHR SIND.“

{MITEINANDER} MENSCH SEIN.

Unsere Welt ist schön. Damit sie auch für zukünftige Generation ein lebenswerter Ort bleibt, braucht es unser aller Engagement. Denn im Miteinander liegt das Wesen unseres Menschenseins. Deshalb unterstützen wir laufend soziale Projekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen sowie Initiativen für ökologische Nachhaltigkeit. Mehr dazu unter dm-miteinander.at

 dm.at



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN