



**SELBSTHILFE – JETZT NEHM' ICH'S IN DIE HAND**

# INHALT

Seite 9



Seite 17



Seite 20



- 3 Selbsthilfe – was ist das überhaupt?
- 4 Und was habe ich davon?
- 6 Menschen wie du und ich
- 9 Einblick: Endlich keine Maske mehr
- 10 Was passiert bei solchen Treffen?
- 13 Schritt für Schritt zur eigenen Selbsthilfegruppe
- 14 Erwartungen klären
- 16 Mitglieder finden
- 17 Einblick: Verständnis tut gut
- 18 Einen Raum finden
- 19 Los geht's – das erste Treffen
- 20 Einblick: Selbsthilfe kann viel erreichen
- 22 Das kann die Selbsthilfe-Beratungsstelle

## Selbsthilfe – was ist das überhaupt?

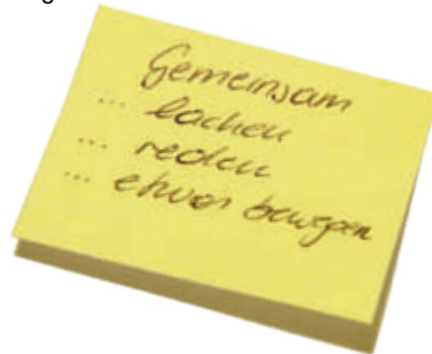
Das Leben zeigt sich manchmal von seiner dunklen Seite: eine Krankheit, emotionale Probleme, eine schwierige Situation in der Familie oder im Job. Und kein Ausweg in Sicht. Die Sorgen sind einfach zu viel – und der Mut schwindet. Da kann es gut tun, mit anderen Menschen zu sprechen, denen es ähnlich geht. Erfahrungen austauschen, Infos teilen, einander Kraft geben. Einfach wieder auf die Beine kommen – eine Selbsthilfegruppe ist genau dafür da.

In einer Selbsthilfegruppe treffen einander Menschen, die ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam an ihrer Situation arbeiten möchten.

### Gut zu wissen

- » In Selbsthilfegruppen treffen einander regelmäßig in etwa sechs bis zwölf Menschen.
- » Selbsthilfegruppen haben keine professionelle Leitung.
- » Manchmal werden Profis wie ÄrztInnen zum Treffen eingeladen.
- » Selbsthilfegruppen leben vom Geben und Nehmen.
- » Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kostet nichts oder nur einen geringen Unkostenbeitrag.

**»» In unserer Gruppe kann ich über das reden, was mich beschäftigt. Ich helfe mit meinen Erfahrungen anderen und lerne selbst Neues. Mir geht's dann einfach wieder ein bisschen besser. ««**



Magdalena, 58 Jahre, SHG Rheuma

# SELBSTHILFE WIRKT

## Und was habe ich davon?

Selbstvertrauen  
bekommen

Das gibt Sinn!

Wissen  
hilft

Lust am Leben

Sich  
verstanden  
fühlen

Mut schöpfen


Ich bin  
nicht allein!

## Zum Nachdenken:

- » Wo kann ich wirklich offen darüber reden, wie es mir geht?
- » Wie gehen andere in einer ähnlichen Situation mit dem Problem um?
- » Habe ich alle Antworten, die mir in meiner Lage wichtig sind?
- » Was mache ich für mich, damit es mir wieder besser geht?

Anderen  
beistehen können





• Infos  
• Erfahrung  
teilen  
⇒ besser durch  
den Alltag

» Eigentlich bin ich eher der Typ  
einsamer Cowboy. In der  
Gruppe habe ich gelernt, dass  
andere Menschen für mich  
eine Stütze sein können.  
Und ich für sie. «

Werner, 31 Jahre, SHG Angehörige von Suchtkranken

# SELBSTHILFE WIRKT

## Menschen wie du und ich

Menschen, die einander in Selbsthilfegruppen treffen, sind unterschiedlich. Sie bringen ganz verschiedene Lebensgeschichten mit. Was sie verbindet, ist ein gemeinsames Problem, eine Krankheit, eine schwierige Lebenssituation. Darum verstehen sie einander auf Anhieb. Sie haben die gleichen Themen und glauben daran, dass Veränderung möglich ist. Aus eigener Kraft und gemeinsam mit anderen.

**» Ich habe einen anstrengenden Job und das Wochenende verbringe ich gern bei meinen Töchtern. Trotzdem gehe ich donnerstags fast immer zum Selbsthilfetreffen. Es tut einfach gut, mit den anderen zu reden. «**

Peter, 50 Jahre, Mitglied der SHG Prostatakrebs



## Bin ich bereit ...

- ... etwas für mich selbst zu tun?
- ... etwas Neues auszuprobieren?
- ... anderen von meinen Erfahrungen zu erzählen?
- ... über meine persönlichen Wünsche zu sprechen?
- ... den Erfahrungen anderer offen zu begegnen?
- ... gemeinsam etwas zu verändern?



# SELBSTHILFE WIRKT

## Warum sind Sie aktiv geworden?

»» Ich sehe jeden Tag, wie meine Tochter leidet. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass die medizinische Versorgung für Schmetterlingskinder besser wird. ««

Rainer, 52 Jahre, SHG DEBRA Austria

»» Die Gruppe gibt mir ein Umfeld, in dem es auch mal nur um mich gehen darf. ««

Karin, 56 Jahre, SHG Bulimie

»» Eine Aufgabe haben – das ist mir schon wichtig. Ich möchte mich nützlich machen! ««

Karl, 68 Jahre, SHG verwitweter PartnerInnen

»» Das Gefühl, die einzige Kranke zu sein, war schwer zu ertragen. Jetzt kenne ich auch andere, denen es geht wie mir! ««

Gudrun, 33 Jahre, SHG Brugada-Syndrom

»» In meiner Nähe gab es noch keine Gruppe für Menschen mit Burn-out – da hab ich die Initiative ergriffen. ««

Goran, 42 Jahre, SHG Burn-out

»» Ich hab's geschafft, mit der Sucht fertig zu werden. Jetzt will ich anderen helfen und so selbst standhaft bleiben. ««

Margit, 48 Jahre, SHG Alkohol



## Endlich keine Maske mehr

Die Stimmung ist heiter. Es wird geplaudert und gelacht, überall sympathische Gesichter. Gleich beginnt ein Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter. Viele kennen einander schon länger. Neue BesucherInnen werden begrüßt und herzlich empfangen. Ein Mal im Monat trifft man einander für zwei Stunden. Um Erfahrungen auszutauschen, um über eigene Probleme zu sprechen und um einander Mut zu machen. Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe haben eine therapeutische Wirkung, die im Alltag nicht möglich ist. Ehrlichkeit, Vertrauen und gegenseitige Achtung sind dafür die Voraussetzungen.

### Euch kann ich mich anvertrauen!

Krüge mit kaltem Wasser und selbst gebackene Kekse einer Teilnehmerin stehen bereit. Claudia, Teilnehmerin und Moderatorin, betont: „Jede und jeder hat die Wahl zuzuhören oder zu erzählen. Je nach Temperament und eigenem Bedürfnis.“ Die Menschen kommen, um Probleme loszuwerden, Wut, Ohnmacht oder Hilflosigkeit rauszulassen und Energie aus den Erfahrungsberichten der anderen zu schöpfen. „Die meisten sind erleichtert, endlich über lang gehütete ‚Familiengeheimnisse‘ sprechen zu können. Sie genießen es, sich nicht verstellen zu müssen. Ich spüre oft, dass die Last abfällt. Und manchmal sind diese Gespräche eine hilfreiche Anregung, sich auch nach außen zu outen“, erzählt

Claudia. Gemeinsam sprechen die TeilnehmerInnen über Wege, um sich selbst besser abzugrenzen. Die Gruppe vermittelt Hoffnung und Gelassenheit. Freundschaften entstehen. Die TeilnehmerInnen fühlen sich geborgen, erleichtert und gestärkt.

**» Hier muss ich mich nicht verstellen.  
Kann offen darüber sprechen, wie schwer  
die psychischen Probleme meines  
Partners auch auf mir lasten. «**

Claudia, 62 Jahre, SHG für Angehörige psychisch Erkrankter

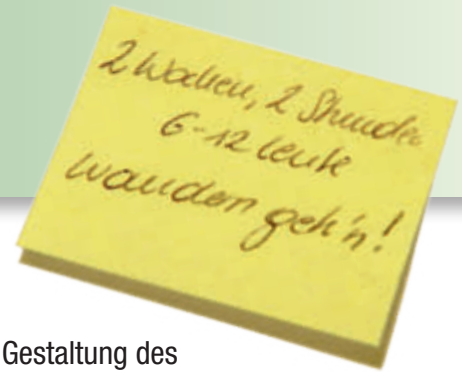


# SELBSTHILFE WIRKT

## Was passiert bei solchen Treffen?

So verschieden die Themen und die Menschen, so unterschiedlich laufen auch die Treffen von Selbsthilfegruppen ab. Je nach Thema der Gruppe können die Aktivitäten sehr unterschiedlich ausfallen. Die Mitglieder entscheiden gemeinsam, was sie tun, wie oft und wo sie einander treffen und wie die Treffen ablaufen. Den Kern jeder Gruppe bildet der Erfahrungsaustausch. Was da besprochen wird, dringt nicht nach außen. Diese Gruppenverschwiegenheit ist die Basis für Vertrauen und gibt Sicherheit. Das macht es möglich, wieder einmal zu lachen, befreit durchzuatmen und über andere Dinge zu plaudern.





## Der Ablauf in einer Gesprächsgruppe

Für den Ablauf eines Gruppentreffens gibt es keine Schablone. Auch für die Gestaltung des Gesprächs nicht. Einfach nur zu plaudern, ist aber zu wenig. Ein paar Regeln – wie zum Beispiel einander bei der Moderation abwechseln, ehrlich von sich selbst sprechen oder Beginn und Ende klar festlegen – helfen dabei, dass alle Mitglieder von den Gesprächen profitieren.

### Viele Gruppen haben gute Erfahrungen mit folgendem Ablauf gemacht:

- » Am Beginn erzählen alle, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und wie sie sich fühlen. Dieses Blitzlicht hilft beim Einstieg.
- » Dann kommt der wichtigste Teil: der Erfahrungsaustausch.
- » Ein weiteres kurzes Blitzlicht zeigt, wie es den TeilnehmerInnen nach dem Gespräch geht.
- » Danach folgt bei manchen Gruppen ein geselliger Teil, der das Treffen gemütlich ausklingen lässt.

**»» In unserer Gruppe sind jetzt mehr Neue. Deswegen treffen wir einander wieder wöchentlich und laden öfter Expertinnen und Experten für Vorträge ein. ««**

Eva, 43 Jahre, SHG Depression

# SCHRITT FÜR SCHRITT





## Schritt für Schritt zur eigenen Selbsthilfegruppe

Wenn Sie jetzt das Gefühl haben: So eine Selbsthilfegruppe wäre genau das Richtige für mich – nur zu! Wenn es in Ihrer Nähe noch keine Selbsthilfegruppe für Ihre Wünsche und Bedürfnisse gibt, gründen Sie doch einfach selbst eine. Mit den Anregungen auf den folgenden Seiten geht das ganz leicht. In jedem Bundesland gibt es eine Selbsthilfe-Beratungsstelle. Auf Seite 23 finden Sie die Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

### Selbsthilfegruppe: Das ist zu tun

- ✓ Erwartungen klären
- ✓ Mitglieder finden
- ✓ Einen Raum finden
- ✓ Los geht's – das erste Treffen
- ✓ Und dann gemeinsam den Weg weitergehen!

Noch Fragen?  
Die Selbsthilfe-  
Beratungsstellen helfen!

# SCHRITT FÜR SCHRITT

## Erwartungen klären

Damit die Gründung einer Selbsthilfegruppe ein positives Erlebnis wird, sollten Sie sich mit Ihren Fragen und Wünschen auseinandersetzen. Sprechen Sie mit anderen Menschen und machen Sie sich ein Bild davon, was Sie sich von Ihrer Selbsthilfegruppe erwarten.

**»» Durch die Gruppe hat sich mein Leben ziemlich verändert – zum Positiven. Aber Selbsthilfe ist nicht für jede oder jeden etwas. Es gibt Leute, die haben mehr davon, wenn sie zum Beispiel eine Therapie machen. ««**

Fritz, 48 Jahre, SHG Bipolar

## Zum Nachdenken:

- » Was soll in unserer Gruppe passieren?
- » Wer soll mitmachen?
- » Wie soll die Gruppe heißen?
- » Sind regelmäßige Treffen in meiner Lage überhaupt möglich?
- » Kann ich mich während des Treffens voll auf die anderen konzentrieren?
- » Möchte ich das auch längerfristig?
- » Bin ich offen für die Vorstellungen der anderen Mitglieder?

Die Beratungsstelle hilft,  
Klarheit zu bekommen.

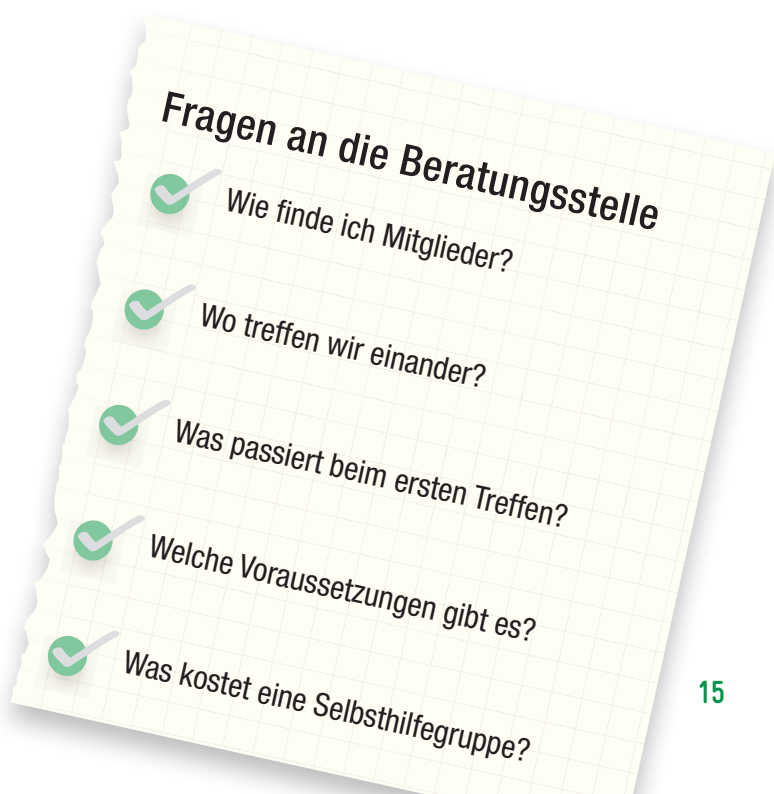
## Aber was, wenn ...

... ich keine Mitglieder finde? Wenn wir nicht zusammenpassen? Will ich überhaupt so viel Verantwortung? Und wie sieht's rechtlich aus? Wer überlegt, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, hat viele Fragen. Das ist immer so, wenn man etwas Neues beginnt. Grübeleien und Unsicherheiten sind ganz normal.

Vielleicht klären sich einige Fragen ja schon beim Durchblättern dieser Broschüre. Und auch die Selbsthilfe-Beratungsstelle Ihrer Region unterstützt Sie tatkräftig. Aber eigentlich ist Selbsthilfe eine ganz einfache Sache: Es gibt keine rechtlichen Voraussetzungen, es kostet nichts oder nur sehr wenig. Und nur weil Sie die Gruppe gegründet haben, sind Sie nicht für den Erfolg verantwortlich. Alle Mitglieder übernehmen Aufgaben!

**»» Uns hat beim ersten Treffen die Beratungsstelle geholfen. Die haben die Moderation gemacht und uns ermuntert, auch unsere Fragen und Unsicherheiten anzusprechen und die Aufgaben untereinander aufzuteilen. ««**

Monika, 27 Jahre, SHG Epilepsie



# SCHRITT FÜR SCHRITT

## Mitglieder finden

Selbsthilfe heißt, etwas miteinander und füreinander tun. Das geht natürlich nur, wenn sich Leute zusammentun. Um Gleichgesinnte zu finden, gibt es mehrere Möglichkeiten. Erstellen Sie zum Beispiel ein Infoblatt, das Sie in Geschäften oder bei ÄrztInnen aushängen. Vielleicht möchten Sie auch eine Anzeige in der Zeitung aufgeben. Und natürlich hilft es, mit vielen Menschen über Ihre Pläne zu sprechen. Möglicherweise kennen der oder die ApothekerIn oder die NachbarInnen jemanden, dem es ähnlich geht.

Auf jeden Fall sollten Sie bei der Selbsthilfe-Beratungsstelle Ihres Bundeslandes nachfragen – vielleicht kennt man dort Frauen und Männer, die an einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema interessiert sind.

Die Beratungsstelle in  
Ihrer Region hilft  
bei der Suche nach  
Mitgliedern!

## Anregungen fürs Infoblatt

- ✓ Thema der Gruppe
- ✓ Info über mich und meine Erwartungen
- ✓ Wen suche ich: Alter, Geschlecht, Betroffene, Angehörige ...
- ✓ Einladung: Meldet euch und bringt Ideen zum ersten Treffen mit!
- ✓ Kontakt: eigene E-Mail-Adresse. Oder die Beratungsstelle für Selbsthilfe sammelt die Kontakte für mich.



## Verständnis tut gut

Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs und Gebärmutterhalskrebs wurde 1999 von Alfred Musiol und Hildegard Göttinger gegründet. Wie alles begann, erzählen sie im Interview.

### Warum haben Sie die Gruppe gegründet?

**Alfred Musiol:** Nach meiner Blasenkrebs-Operation hatte ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

### Hatten Sie dabei Unterstützung?

**Musiol:** Damals gab es die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien leider noch nicht. Ich habe mich an die Krebshilfe gewandt und dort erfahren, dass es noch keine Gruppe zu diesem Thema gibt. Also habe ich meine eigene gegründet.

### Wie haben Sie den Treffpunkt gefunden?

**Musiol:** Wir wollten kein Lokal mieten und haben einen Ort gesucht, der für alle zugänglich ist.

**Hildegard Göttinger:** Und in einer Spitals-Cafeteria ist es normal, dass man über Krankheiten spricht.

### Welche Erwartungen hatten Sie?

**Musiol:** Anfangs wollten wir hauptsächlich Erfahrungen und Infos austauschen.

**Göttinger:** Es sind oft kleine Tipps, die das Leben nach einer Operation erleichtern. Zum Beispiel, wo man das richtige medizinische Zubehör bekommt.



### Wie finden Sie Mitglieder?

**Göttinger:** Wir haben uns an Spitäler sowie an Ärztinnen und Ärzte gewandt. Dort können wir unsere Folder auflegen. Und wir nehmen regelmäßig am Tag der Selbsthilfe im Wiener Rathaus teil.

**Musiol:** Wir sind eine offene Gruppe. Jede und jeder kann zum monatlichen Treffpunkt kommen. Die Gruppe respektiert die Hemmschwelle, mit der Krankheit nach außen zu gehen. Es ist möglich, anonym zu bleiben, an einem der Nebentische Platz zu nehmen und auch wieder zu gehen. Manche setzen sich dazu, wollen aber nur zuhören. Viele haben konkrete Fragen, die sie in diesem Rahmen stellen können.

### Was sagen Sie Leuten, die sich nicht trauen, in die Gruppe zu kommen?

**Göttinger:** Es gibt enormen Auftrieb, mit Menschen zusammenzukommen, die die

» Wir akzeptieren, dass die Hemmschwelle, mit der Krankheit nach außen zu gehen, groß ist. «

Alfred, 69 Jahre, SHG Blasenkrebs und Gebärmutterhalskrebs Wien

Operation bereits hinter sich haben. Viele verschieben die OP immer wieder und verringern so ihre Heilungschancen.

### Wie lange sind die Mitglieder in der Gruppe aktiv?

**Musiol:** Manche holen sich einfach kurzfristig die Infos, die sie brauchen. Andere sind schon von Anfang an dabei. Das liegt auch daran, dass wir nicht nur über Krankheiten reden. Wir gehen zum Beispiel auch gerne einmal gemeinsam essen.

# SCHRITT FÜR SCHRITT



## Einen Raum finden

Es braucht nicht viel – eigentlich kann sich eine Selbsthilfegruppe überall treffen. Hauptsache Sie sind ungestört, der Raum ist groß genug und Sie fühlen sich wohl. Viele Räume können gratis genutzt werden. Ist doch eine kleine Miete zu bezahlen, teilen sich alle Mitglieder den Betrag. Praktisch ist es, wenn Sie die Möbel umstellen können. Zum Beispiel zum Sesselkreis oder rund um einen großen Tisch. Wenn der Raum dann auch noch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist – greifen Sie zu!

## Wo kann ich nachfragen?

Zum Beispiel bei

- » Sozialberatungen
- » Männer- und Frauengesundheitszentren
- » Krankenhäusern
- » Schulen
- » Kindergärten
- » Pfarren
- » Gemeinden
- » Jugendzentren
- » Cafés
- » Vereinen

**» Zuerst dachte ich: Was tun wir Alten denn im Jugendzentrum. Aber es ist nett dort. Gemütlich. Am Montag haben die eigentlich zu – da können wir in Ruhe den Gruppenraum und die Küche benutzen. Im Sommer ist's im Garten sehr nett. «**

Josefine, 80 Jahre, SHG Kopfweh

Die Beratungsstelle hat bestimmt noch mehr Ideen zur Raumsuche!

## Los geht's – das erste Treffen

Endlich ist es so weit, das erste Treffen steht vor der Tür. Sechs bis zwölf Menschen haben sich nach Ihrem Aufruf gemeldet – super! Bleibt nur mehr, den Termin auszuschicken. Wenn Sie möchten, ist die Selbsthilfe-Beratungsstelle beim ersten Termin dabei und moderiert.

### Wichtig beim ersten Treffen

- ✓ Kennenlernen
- ✓ Erster Erfahrungsaustausch über das Thema
- ✓ Welche Erwartungen gibt es?
- ✓ Wann? Wie oft? Wo?
- ✓ Welche Regeln wollen wir?
- ✓ Aufgaben verteilen: Raum- und Terminkoordination, Moderation
- ✓ Nächstes Treffen fixieren

Die Selbsthilfe-Beratungsstelle ist auf Wunsch dabei!

» Ich war echt aufgeregt vor dem ersten Treffen. Aber es war toll zu sehen, dass es andere gibt, denen es auch so geht wie mir. «

Erich, 43 Jahre, SHG TransGender









## Selbsthilfe kann viel erreichen

Einkaufen gehen, mit der U-Bahn fahren oder gemütlich im FreundInnenkreis essen: Was für einen gesunden Menschen simple Alltagsaktivitäten sind, kann für Parkinson-Betroffene eine riesige Herausforderung sein. Mimi Sembera, bis März 2014 Obfrau der Parkinson Selbsthilfe Wien: „Ergänzend zur Medikation durch die Ärztin oder den Arzt sowie zur Bewegungstherapie ist eine gesunde Seele wichtig.“ Sie zu stärken und den Umgang mit Parkinson zu lernen, ist das Ziel der Selbsthilfe.

» Mit Infoinitiativen wollen wir erreichen, dass Betroffene und Angehörige von Selbsthilfe erfahren. «

Mimi, 55 Jahre, Parkinson SH Wien

### Vorträge und Infos für Betroffene

Neben der aktiven Selbsthilfe in kleinen Gesprächsgruppen fungiert die Parkinson Selbsthilfe Wien als Infoorganisation und betreibt Öffentlichkeitsarbeit. Sie organisiert Infostände auf Veranstaltungen, bietet Broschüren und ein Mitteilungsblatt an. Betroffene können sich am „Parkinson-Telefon“ auch direkt an die SozialarbeiterInnen wenden oder einen Einzeltermin im Büro vereinbaren. Die Gruppengespräche unter Gleichgesinnten sind der Kern der Selbsthilfe-Initiative. Gemeinschaftsaktivitäten wie Wanderungen,

Schwimmen oder Trommelworkshops kombinieren Bewegung mit Spaß. „Man kann mit Leuten reden, ohne zu erklären, warum man langsam geht, isst, spricht. Niemand schaut komisch“, erzählt Gerti, die seit vier Jahren unter Parkinson leidet. „Die Parkinson Selbsthilfe Wien ist Mitglied des Dachverbandes der Parkinson Selbsthilfe Österreich. Wir arbeiten direkt mit und für die Betroffenen, während der Dachverband überregionale Aufgaben in Österreich und Europa wahrnimmt“, erklärt Sembera.

### Menschen, die einen verstehen

Etwa 20.000 Menschen sind in Österreich täglich mit Symptomen wie Ruhezittern, Muskelversteifung bis hin zu Bewegungslosigkeit konfrontiert. Sembera: „Wenn man sich vorstellt, mitten auf der Straße nicht mehr vom Fleck zu kommen – Freezing nennt man das – oder dauernd zu stürzen, versteht man das Rückzugsbedürfnis der Erkrankten.“ Die Selbsthilfegruppen bieten Vorträge und stressfreie Gespräche an – ohne Druck und Verpflichtungen. „Stressfreiheit ist wichtig für Menschen mit Parkinson. Deshalb muss sich bei unseren Veranstaltungen niemand anmelden oder einen Zeitplan einhalten“, erklärt Mimi Sembera.

» Ein ehemaliger Tanzlehrer, der an Parkinson leidet, sagte: ‚Ich bewege mich ruckartig, doch wenn Musik spielt, tanze ich.‘

Da wusste ich: Die Seele spielt die größte Rolle. «

Evi, 61 Jahre, Parkinson SH Wien

## Das kann die Selbsthilfe-Beratungsstelle

In jedem Bundesland gibt es eine Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte. Es ist ihr Job, Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Da gibt's viele Möglichkeiten.

über Zweifel reden Reflexion Infos Öffentlichkeitsarbeit Ideen Anregungen Raumsuche  
Selbsthilfe-Beratungsstelle Ideen SUS Infos vernetzen  
Reflexion Raumsuche Anregungen Beratung Raumsuche  
vernetzen Beratung SUS Ideen  
Ideen moderieren Infos Fragen beantworten Reflexion  
Hilfe beim Gründen Raumsuche Reflexion  
Selbsthilfe-Beratungsstelle vernetzen

» Eigentlich wollte ich gar nicht hingehen, dann war's aber echt gut. Die haben super Tipps. Und wenn wir jetzt in der Gruppe nicht weiter wissen, rufen wir dort an. «

Barbara, 20 Jahre, SHG Goldfische – Sprech- und Redeangst



## Burgenland

Burgenländischer Landesverband  
der Selbsthilfegruppen – BLSHG  
Thomas A. Edison Straße 2, 7000 Eisenstadt  
Telefon 0664/783 64 70,  
[www.selbsthilfe-landesverband-burgenland.at](http://www.selbsthilfe-landesverband-burgenland.at)

## Kärnten

Dachverband Selbsthilfe Kärnten  
Kempfstraße 23/3, Postfach 108, 9021 Klagenfurt  
Telefon 0463/50 48 71, [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

## Niederösterreich

Selbsthilfe Niederösterreich  
Wiener Straße 54/Stiege A/2. Stock, 3109 St. Pölten  
Telefon 02742/226 44, [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

## Oberösterreich

Selbsthilfe Oberösterreich  
Garnisonstraße 1a/2. Stock, Postfach 61, 4021 Linz  
Telefon 0732/79 76 66, [www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at)

## Salzburg

Selbsthilfe Salzburg  
c/o Salzburger Gebietskrankenkasse, Engelbert-Weiß-Weg 10,  
5021 Salzburg, Telefon 0662/88 89-1800,  
[www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

## Steiermark

Selbsthilfekontaktstelle Steiermark  
Leechgasse 30, 8010 Graz  
Telefon 0316/23 23 00, [www.selbsthilfesteiermark.at](http://www.selbsthilfesteiermark.at)

## Tirol

Selbsthilfe Tirol  
Innrain 43, 6020 Innsbruck  
Telefon 0512/57 71 98, [www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at)

## Vorarlberg

Selbsthilfe Vorarlberg – Service- und Kontaktstelle  
Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn  
Telefon 05572/263 74, [www.selbsthilfe-vorarlberg.at](http://www.selbsthilfe-vorarlberg.at)

## Wien

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle – SUS Wien  
Treustraße 35–43/Stiege 6/1. Stock, 1200 Wien  
Telefon 01/4000-76944, [www.sus-wien.at](http://www.sus-wien.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien  
Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien  
Telefon 01/330 22 15-0, [www.medshz.org](http://www.medshz.org)

## ARGE Selbsthilfe Österreich

Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien  
Telefon 01/740 40-2855, [www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)

## Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76905. Für den Inhalt verantwortlich: Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Verlegerin: Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b. H. & Co. KG, Leberstraße 122, 1110 Wien. Stand: April 2015. Fotos: Corbis (22), [www.picturedesk.com](http://www.picturedesk.com) (1), Rene Wallentin (2), Michael Rausch-Schott (2), Getty Images (3), Buenos Dias (1)

