

Selbsthilfegruppen in der Steiermark



2019



_ jugend am werk

IMPRESSUM

Jugend am Werk Steiermark GmbH

UID-Nummer: ATU 50940807

Firmenbuch-Nummer: FN 202547p

Firmenbuchgericht: LG für ZRS Graz

DVR: 0819956

Wofür wir stehen...

Die **Selbsthilfe Steiermark** bietet als Service- und Kontaktstelle einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark.

Unser zentrales Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

- **Information** und aktuelles **Gruppenverzeichnis**
- **Servicestelle** für Selbsthilfegruppen und **Gründungsservice** für neue Gruppen
- **Qualitätsentwicklung** in der Selbsthilfe
- **Netzwerkarbeit** in den steirischen Regionen
- **Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit**
- **Unterstützung** von **Projekten** und **Initiativen** der Selbsthilfegruppen im Bereich der **Gesundheitsförderung**

In Kooperation mit



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**



Mag. Christopher Drexler

Landesrat für Kultur,
Gesundheit, Pflege und
Personal

© Theresa Rothwangl

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Allerdings ist es trotz allen öffentlichen Engagements gut und notwendig, dass gerade ein so wichtiges Thema wie die Gesundheit von mehreren Seiten angegangen wird.

In diesem Zusammenhang sind Selbsthilfegruppen von großer Bedeutung, bieten sie doch unter anderem umfangreiche Informationen für die Betroffenen, Hilfe zur Selbsthilfe, sowie den äußerst notwendigen Erfahrungsaustausch und einen Weg zu mehr Lebensqualität. Eine schwerwiegende Diagnose, eine schwierige Lebenssituation, Schicksalsschläge kommen oft überraschend und ohne Vorbereitung. Die Wirkung von Selbsthilfe ist, gerade wenn es um Krankheitsbewältigung oder psychische Probleme geht, unbestritten hoch und auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Selbsthilfegruppen sind daher ein unverzichtbarer Bestandteil des Behandlungsangebotes unseres Gesundheitssystems.

Ich danke Frau Dipl. Päd.ⁱⁿ Elisabeth Bachler und ihrem Team für ihr Engagement und ihre großartige Arbeit, die sie im Bereich der Gesundheitsprävention leisten.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Christopher Drexler'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke at the beginning.

Christopher Drexler
Gesundheitslandesrat



Mag.ª Doris Kampus

Landesrätin für Soziales,
Arbeit und Integration

© Honorarfrei Scheriau

Liebe Leserin, lieber Leser,

geteiltes Leid ist nicht immer halbes Leid. Aber wer aus eigener Erfahrung heraus zuhört und spricht, kann besonders gut verstehen und helfen und sich in die Situation des Gegenübers besser einfühlen als andere. Ich begrüße daher die Arbeit der Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle zwischen Menschen, die Unterstützung und Hilfe brauchen, und als Plattform für Betroffene und Angehörige an der Schnittstelle zu professionellen Dienstleistern.

Mit dieser gedruckten Übersicht werden Vielfalt und Qualität des Angebotes an Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich in der Steiermark für alle Menschen sicht- und schnell erreichbar. Das ist wichtig, denn wer schnell hilft, der hilft doppelt, lautet ein altes Sprichwort.

Ich danke allen, die sich ehrenamtlich und hauptberuflich für andere Menschen einsetzen und somit ihren Teil dazu beitragen, dass sich die Menschen in der Steiermark auch in jenen Lebenslagen gut aufgehoben fühlen können, wenn sie Zuspruch, Erfahrungen, Rat und Hilfe anderer brauchen.

Mit besten Wünschen,

Mag.ª Doris Kampus
Soziallandesrätin



Kurt Hohensinner, MBA

Stadtrat für Bildung,
Integration, Soziales,
Jugend, Familie und Sport

© Foto Fischer

Als Sozialstadtrat freut es mich, wenn sich Menschen für andere Menschen engagieren, wertschätzend einander begegnen und Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Dies sind wesentliche Merkmale unserer solidarischen Gesellschaft und moderner Sozialpolitik.

Daher ist es auch wichtig professionelle Unterstützungsangebote zu haben, die einem helfen eine schwierige Lebenslage zu überwinden. Denn jedem von uns kann es passieren, in eine Notsituation zu geraten.

Gerade dann braucht man verlässliche Hilfsangebote, um im Alltag wieder Fuß zu fassen.

Die Selbsthilfe Steiermark hilft dabei, das bereits gut funktionierende soziale Netz in Graz noch engmaschiger zu gestalten und stellt als Service- und Kontaktstelle vieler Selbsthilfegruppen eine wichtige Plattform dar. Zusätzlich ist sie mit ihrem vielfältigen Angebot eine wichtige Schnittstelle zum Sozial- und Gesundheitsbereich.

Ich wünsche dem gesamten Team der Selbsthilfe Steiermark sowie allen Selbsthilfegruppen und Ehrenamtlichen auch weiterhin viel Energie, Freude und alles Gute für die Zukunft.

Kurt Hohensinner
Sozialstadtrat



Mag. Robert Krotzer

Stadtrat für Gesundheit
und Pflege

© Stadt Graz Pachernegg

Wir leben in Zeiten, in denen es zu immer mehr Vereinzelung kommt und den Menschen vorgegaukelt wird, dass „jeder seines Glückes Schmied“ sei. Das führt dazu, dass immer mehr Menschen mit ihren Problemen und Krankheitsbildern allein gelassen werden.

Selbsthilfegruppen sind hier ein wichtiger Gegenpol. Sie zeigen eindrucksvoll wie wichtig es ist, gemeinsam und miteinander zu arbeiten. Auch wenn es noch so sehr getrommelt wird: Eigenverantwortung ist nur ein Teil der Gesundheit. Die persönliche Unterstützung durch Gruppen ermöglicht es, rasch Wissen aufzubauen und sich in neuen Situationen zurechtzufinden. Selbsthilfegruppen sind also nicht nur als Wegweiser im Dschungel der Informationen, sondern auch ein wichtiges soziales Netzwerk.

Dieser Überblick über die Vielzahl der aktuellen Gruppen zeigt, wie groß das Anliegen ist, sich gegenseitig zu helfen.

Diese gelebte Solidarität und der Einsatz der vielen engagierten – meist selbst betroffenen Menschen ist beispielgebend.

Dafür und für die professionelle Unterstützung der Selbsthilfe Steiermark möchte ich mich herzlich bedanken.

Mag. Robert Krotzer
Gesundheitsstadtrat



**Dipl. Päd. in Elisabeth
Bachler**

Leiterin Selbsthilfe
Steiermark

© Jugend am Werk Steiermark GmbH

Im Mittelpunkt einer Gesundheitsgesellschaft steht der gesundheitskompetente Mensch, der sich selbstbewusst mit Gesundheitsinformationen aus verschiedenen Quellen auseinandersetzt. Er ist in der Lage, Informationen besser zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.

Selbsthilfeorganisationen leisten gerade hier einen wesentlichen und wichtigen Beitrag für den Gesundheits- und Sozialbereich.

Das von der Selbsthilfe Steiermark herausgegebene Verzeichnis der gesundheitsbezogenen steirischen Selbsthilfegruppen und -organisationen ist für Gesundheitseinrichtungen und Professionist*innen des Gesundheits- und Sozialbereiches ein wichtiges Hilfsmittel, um Betroffene und Interessierte auf geeignete Selbsthilfeangebote hinweisen zu können und als Service- und Kontaktstelle möchten wir damit die wertvolle Arbeit der steirischen Selbsthilfegruppen unterstützen.

Elisabeth Bachler
Leitung Selbsthilfe Steiermark

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe hat zum Ziel, sich auf Ebene der gemeinsamen Betroffenheit zu verständigen, um soziale Kompetenzen zu stärken. Es wird ein Arbeitsrahmen geschaffen, indem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist.

Zusammen mit anderen nehmen Menschen in Selbsthilfegruppen ihr Schicksal in eigene Hände.

Sie sprechen über ihre eigenen Erfahrungen bei medizinischen, therapeutischen, finanziellen oder rechtlichen Fragen und finden so gegenseitige Unterstützung, um den Alltag leichter und besser zu bewältigen.

Zusätzlich gibt es einige **wichtige Grundsätze** für Selbsthilfegruppen:

- keine kommerziellen Interessen
- Partei- und konfessionsunabhängig
- keine professionelle Leitung
- können kostenlos besucht werden

Grenzen von Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen können eine hilfreiche und unterstützende Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung sein.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann aber eine notwendige Behandlung nicht ersetzen.

Themenübersicht

Abhängigkeit und Sucht	13
ADHS	13
Adipositas	13
Adoption	14
AGS Adrenogenitales Syndrom	14
Alkohol	14
Alkohol und Medikamente	14
Alleingeborene Zwillinge/Mehrlinge.....	15
Alzheimer	15
Amputation.....	15
Angst und Depression	15
Anspannung/Überlastung/Angst.....	16
Aphasie	16
Arbeitslosigkeit	16
Arbeitssucht.....	16
Autismus	16
Behinderung.....	17
Beziehungsthemen.....	18
Bipolare Störung.....	18
Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen	19
Brustkrebs	19
Chronisch krank.....	19
Chronisch krankes Kind	20
COPD und Langzeitsauerstofftherapie.....	20
Cystische Fibrose.....	20
Diabetes	20
Dystonie	21
Endometriose	22
Epilepsie	22
Essstörungen	22

Familiärer Kontaktabbruch / Verlust.....	23
Fibromyalgie/chronisch Kranke	23
Freizeit	23
Gerinnungspatient*innen	23
Gestose/Hellp-Syndrom	23
Gorlin Goltz Syndrom	24
Haarausfall.....	24
Hauterkrankungen	24
Herz	24
Hirntumor	24
Hochsensibilität	25
Hörbeeinträchtigungen	25
Interstitielle Cystitis.....	25
Kehlkopfloose und Halsatmer*innen	25
Krankes Kind	25
Kleinwuchs.....	26
Krebs	26
Legasthenie	27
Lunge	27
Migräne und Kopfschmerzen.....	27
Mobbing.....	28
Morbus Bechterew	28
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.....	28
Morbus Sudek.....	29
Multiple Sklerose (MS)	29
Multipl. Myelom	29
Muskelerkrankungen	30
Myasthenia Gravis	30
Nahtoderfahrung.....	30
Narkolepsie – Schlafstörung.....	30
Neurologische Erkrankungen	31

Niere	31
Osteoporose	31
Parkinson	32
Persönliche Assistenz	32
Pflegende Angehörige.....	33
Plötzlicher Säuglingstod (SIDS).....	33
POLIO	33
Polyarthritits	33
Polyneuropathie	33
Prader Willi Syndrom.....	33
Prostata.....	34
Psychische Beeinträchtigungen.....	34
Rheuma	35
Sarkoidose	35
Sammelleidenschaft.....	35
Schädel-Hirn-Trauma	36
Schlafapnoe	36
Schlaganfall.....	36
Schmerzen.....	36
Sehbeeinträchtigungen.....	36
Sexueller Missbrauch	37
Sklerodermie	37
Skoliose	38
Spielsucht	38
Spina Bifida.....	38
Sterbebegleitung.....	38
Stillen	38
Stottern	39
Tinnitus.....	39
Transgender/ Intersexualität	39
Trauer/Suizid/Tod eines Kindes.....	39

Trennung/Scheidung	40
Trisomie 21.....	40
Usher-Syndrom	40
Zöliakie.....	40

Abhängigkeit und Sucht

Blaues Kreuz Steiermark

Gerhard E. Wildbichler, MSc
0664 3007 315
hilfe@bkstmk.at; www.bkstmk.at

Selbsthilfegruppe „Behalten oder weg damit?“ - Sammelleidenschaft

Elfi Riedl, 0676 64 022 67, Graz
Bernhard Krajnc, 0680 55 06 844
salescha@gmx.at

ACA - Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien

Richie, 0676 72 65 640
richie-aa-leoben@leox.at
www.erwachsenekinder.org

ADHS

ADHS Selbsthilfegruppe Graz für Angehörige von Vor- und Pflichtschulkindern

Doris Leskoschek, 0699 1111 4642
Regina Doderer, 0676 445 4443
doris@leskoschek.at
www.adhs-selbsthilfe-graz.at

Adipositas

Verein Adipositas Selbsthilfegruppen Österreich

Elisabeth Jäger, 0664 82 40 992
elisabeth-m.jaeger@a1.net
www.adipositas-shg.at

Verein Adipositas Selbsthilfegruppe Graz und Leoben

Elisabeth Jäger, 0664 82 40 992

Elisabeth-m.jaeger@a1.net

www.adipositas-shg.at

Adoption

Selbsthilfegruppe Herzenskind

Marie Podrepsek, 0690 100 13 948

Andreas Krumpholz, 0690 100 13 949

office.herzenskind@gmail.com

www.herzens-kind.at

AGS Adrenogenitales Syndrom

Netzwerk AGS-Österreich

info@ags-oesterreich.at

www.ags-oesterreich.at

Alkohol

AI ANON Selbsthilfegruppe für Angehörige Alkoholkranker und Familiengruppen

Oktavia, 0650 72 32 913

www.al-anon.at

AA Anonyme Alkoholiker

0650 75 12 153 (Hotline täglich 9 – 19 Uhr)

0316 57 47 40

stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at

obersteiermark@anonyme-alkoholiker.at

www.anonyme-alkoholiker.at

Alkohol und Medikamente

Selbsthilfegruppe gegen Alkohol und Medikamentenmissbrauch Kapfenberg

Markus Schrittwieser, 0664 220 78 78

mschrittwieser@aon.at

www.shg-kapfenberg.at; www.lsf-graz.at

Alleingeborene Zwillinge/Mehrlinge

Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

Nadja Maria Habith

Hotline 0690 807 807 8

alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at

Alzheimer

SALZ Steirische Alzheimerhilfe Graz, Leibnitz, Leoben und Feldbach

0676 45 20 400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

www.selbsthilfe-alzheimer.at

Amputation

Selbsthilfegruppe Leben mit Amputation - Steiermark

Rosalia Thumer, 0664 163 05 88

info@lebenmitamputation-steiermark.at

www.lebenmitamputation-steiermark.at

Angst und Depression

Selbsthilfegruppe für Depressive und Angehörige

Dr.ⁱⁿ Soheyla Warnung, Weiz, 0664 5200 697

dr.soheyla.warnung@gmail.com

Ingrid Pircher, 0650 99 500 46

ingrid.pircher@gmail.com

Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Panik - Graz

Sonja Mühlberger, 0676 55 24 724

office@achterbahn.st

ACA - Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien

Richie, 0676 72 65 640

richie-aa-leoben@leox.at

www.erwachsenekinder.org

Anspannung/Überlastung /Angst

Selbsthilfe sensitiv Austria

Robert Schatzer, 0676 93 56 973
post@sensitiv-austria.at
www.sensitiv-austria.at

ACA – Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien

Richie, 0676 72 65 640
richie-aa-leoben@leox.at
www.erwachsenekinder.org

Aphasie

Selbsthilfegruppe für Aphasiker - Steiermark

Hedwig Brandtner, 0664 11 50 117
brandtnerhedwig@gmail.com

Arbeitslosigkeit

Verein AMSEL – Arbeitslose Menschen suchen effektive Lösungen

Margit Schaupp, Graz
0699 81 53 78 67
office@vereinamsel.net
www.vereinamsel.net

Arbeitssucht

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitssucht - Graz

0677 6113 2653 (Hotline)
aas.graz@gmx.at; www.arbeitssucht.de

Autismus

Autismus Selbsthilfegruppe Murtal

Kontakt, 0677 629 590 95
shg-autismus-murtal@gmx.at
www.shg-autismus-murtal.at

**Autismus Selbsthilfegruppe
Oststeiermark**

Daniela Pratl
ass-selbsthilfe@gmx.at

Behinderung

**Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Region
Oststeiermark**

Robert Narnhofer, 03332 65 405
info@bsgh.at; www.bsgh.at
www.barrierefreierurlaub.at

**Freizeit-PSO Sport für Menschen mit
Behinderung - Steiermark**

Sabine Zach, 0650 90 16 294
info@freizeit-pso.com; www.freizeit-pso.at

Verein „Soziale Projekte Steiermark“

Herbert Winterleitner
0676 8666 0202, 0664 35460440
office@spstmk.at; www.spstmk.at

Selbstbestimmt Leben Steiermark

Robert Konegger, 0316 902089
office@sl-stmk.at; www.sl-stmk.at

Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH

Gabriele Derler-Roll, 0676 8452 78 681
gabriele.derler-roll@lebenshilfen-sd.at
www.lebenshilfen-sd.at

Lebenshilfe Judenburg

Mag. Jörg Neumann (GF), 0664 85 46 900
office@lebenshilfe-judenburg.at
www.lebenshilfe-judenburg.at

Lebenshilfe Ennstal

Gertrude Rieger (GF), 03612 23 000
office@lebenshilfe-ennstal.at
www.lebenshilfe-ennstal.at

LNW Lebenshilfe Netzwerk GmbH

Lebenshilfe Feldbach

Lebenshilfe Radkersburg

Mag.^a Monika Brandl (GF), 03152 42 35 110
office@lnw.at
office@lebenshilfe-radkersburg.at
office@lebenshilfe-feldbach.at
www.lnw.at

Lebenshilfe Fürstenfeld

03382 54 013-0
office@lhff.at
www.lebenshilfe-stmk.at

Lebenshilfe Hartberg

MMag. Roland Edelhofer (GF), 03332 64 555
office@lebenshilfe-hartberg.at
www.lebenshilfe-stmk.at/hartberg

Lebenshilfe Knittelfeld

Daniela Gruber (GF), 03512 74 1 84
gruber.d@lebenshilfe-knittelfeld.at
www.lebenshilfe-knittelfeld.at

Lebenshilfe Bruck

Mag. Gerhard Kotzegger, 03862 34 1 65
office@lebenshilfe-bruck.at
www.lebenshilfe-bruck.at

Lebenshilfe Leibnitz

Manfred Pracher (GF), 03452 72 808
zentr.verw@lebenshilfe-leibnitz.at
www.lebenshilfe-leibnitz.at

Steirische Vereinigung für Menschen mit Behinderung

Mag.^a Erika Wilfling-Weberhofer
0316 32 79 36-22
wilfling-weberhofer@eu1.at
www.behindert.or.at; www.stvmb.at

Erzherzog-Johann-Gesellschaft - Initiativ für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen

Marcella Rowek, MA, Steiermark
0316 32 79 36-11
initiativ@graz1.at; www.initiativ.or.at

Der Steirische Behindertenrat

Irmgard Scherr, Steiermark
0316 32 79 36-10
dachverband@stmk-behindertenrat.or.at
www.behindertenhilfe.or.at

Beziehungsthemen

ACA – Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien

Richie, 0676 72 65 640
richie-aa-leoben@leox.at
www.erwachsenekinder.org

Bipolare Störung

Selbsthilfegruppe für bipolar affektiv Erkrankte

Dr.ⁱⁿ Eva Reininghaus, Graz
0316 385-13616
www.bipolar-graz.at
www.medunigraz.at/bipolar

Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen

Selbsthilfegruppe Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen

Rudolf Buchinger, Österreich, 0676 878 311 17
erfolgsbuch@aon.at
Eduard Mitteregger, Steiermark
0676 79 252 79
office@gnhz.at; www.shg-borreliose.at

Borreliose Selbsthilfegruppe Hartberg

Mag.^a Martina Koller, 0650 640 3410
marrtina.koller@gmail.com

Brustkrebs

Frauenselbsthilfe nach Krebs/Landesverband Steiermark

Elisabeth Holzer, 0316 32 34 33
elis.holzer@gmx.at
Mag.^a Jutta Hirn, 0316 37 41 12
hirn_jutta@hotmail.com
www.frauenselbsthilfenachkrebs.webs.com

Frauenselbsthilfe nach Krebs - Leoben

Johanna Bogusch, 03842 43 970
frauenselbsthilfe-leoben@gmx.at
www.frauenselbsthilfe-krebs-leoben.webnode.at

Chronisch krank

Pionierinnen mit Durchblick

Carla Schwarz, Graz
0676 52 32 290
pionierinnen@gmx.at; www.pionierinnen.at

Verein Lichen Sclerosus

Anni Franz
graz@lichensclerosus.at
www.lichensclerosus.at
www.juckenundbrennen.at

Verein Selbsthilfe Sklerodermie Österreich

Barbara Trampusch, 0676 552 0803
selbsthilfe.sklerodermie@gmail.com

Chronisch krankes Kind

Mobiles KINDERTEAM – Palliativbetreuung – Elterngruppe

Theresa Mossböck, 0316 385 31031
Cornelia Stöckel, 0316 385 30269
kinderpalliativ@klinikum-graz.at

COPD und Langzeit- sauerstofftherapie

COPD-Austria – Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie

Judith Illek, 0650 88 23 007
info@copd-austria.at
www.copd-austria.at

Cystische Fibrose

cf-austria

Cystische Fibrose Hilfe Österreich

Claudia Grabner, MSc, Steiermark
0676 458 48 50
office@cf-austria.at; www.cf-austria.at

Diabetes

Verein für Diabetiker der Universitätskinderklinik Graz – DIABÄR

Hubert Reininger, 0316 22 53 53
office@diabaer.at; www.diabaer.at

Österreichische Diabetikervereinigung Landesleitung Steiermark Selbsthilfegruppe Graz

Elfriede Dörfler, 0664 23 72 551
oedv.stmk@diabetes.or.at
www.diabetes.or.at

Österreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Friedberg

Richard Gremsl, 0664 88 53 83 83
richard@gremsl.at; www.diabetes.or.at

Österreichische Diabetikervereinigung Selbsthilfegruppe Gleisdorf

Theresia Rechberger
0650 88 30 499, 03112 3088
jrechberger@hotmail.com
www.diabetes.or.at

**Österreichische Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Hartberg**

Ernst Laschober
03332 63 9 61, 0680 111 85 44
ernst.laschober@aon.at; www.diabetes.or.at

**Österreichische Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Knittelfeld/Spielberg**

Margarethe Nagele, 0664 462 72 21
diabetiker.nagele@aon.at; www.diabetes.or.at

**Österreichische Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Murau**

Herta Moser, 0676 422 6111
HertaMoser@gmx.net; www.diabetes.or.at

**Österreichische Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Voitsberg**

Roswitha & Franz Gietler
0664 16 00 542, 0664 16 00 541
roswitha.gietler@gmx.at; f.gietler@gmx.at
www.diabetes.or.at

**Österreichische Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Weiz/Weiz-Nord und
Diabetes Typ 1 von 18 bis 30 Jahren**

Elisabeth Thiebet
03172 35 66, ab 15:00 Uhr
thiebet@aon.at; www.diabetes.or.at

ARMS & Diabetic Athletes Austria

Heinz Leutgeb, 0664 631 93 28
heinz.leutgeb@hotmail.de; www.runwave.de

**Aktive Diabetiker Austria ADA – SHG
Vorau**

Robert Riegler, 0664 387 91 20
robert.riegler@aktive-diabetiker.at
www.aktive-diabetiker.at

**Aktive Diabetiker Austria ADA – SHG
Judenburg**

Claudia Mraulak, 0660 27 60 755
www.aktive-diabetiker.at

**Steirische Diabeteshilfe für Kinder und
Jugendliche**

Gert Maria Hofmann
0316 832 434, 0664 22 311 09
diabeteshilfe@inode.at

Dystonie

Selbsthilfegruppe Dystonie Steiermark

Renate Wurzinger, 0664 38 58 970
renatewurzinger@gmx.at; www.dystonie.at

Endometriose

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose

Eva Anderhuber-Tutsch
endometriose.graz@gmail.com

Epilepsie

Epilepsie Interessensgemeinschaft Österreich

Mag.^a Elisabeth Pless, 0664 16 17 815
office@epilepsie-ig.at; www.epilepsie-ig.at

Selbsthilfegruppe Epilepsie Graz

Brigitte Weber, 0316 46 28 65
brigitteweber@outlook.at

Essstörungen

Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“ Mittwochsgruppe

Brigitte, 0664 166 999 4
graz-mi@overeatersanonymous.at
www.overeatersanonymous.at

Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“ Liezen

Lisi, 0681 1038 7552
liezen@overeatersanonymous.at
www.overeatersanonymous.at

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Magersüchtigen und Bulimiker*innen

Annette Kupfer, Alexandra Prasch
Hotline 0681 819 466 06 (Montag 12 – 18 Uhr)
annette.kupfer16@gmail.com
prasch_alex@hotmail.com
www.magersucht.or.at

„Sei dein Wunder“ – SHG Magersucht und Bulimie

Michaela Friedl, 0676 9528 088
sei-dein-wunder@gmx.at

Familiärer Kontaktabbruch / Verlust

„Das Haus von Morgen“ - Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern

Gisela Kurath, 0664 253 1996
info@dashausvonmorgen.at
Elisabeth Auer, 0650 9091 702
auer.e21@gmail.com
www.dashausvonmorgen.at

Fibromyalgie/chronisch Kranke

**Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie/Chronische
Schmerzpatienten - Steiermark**
Franziska Grassmugg, 0676 39 23 477
franziska.grassmugg@gmail.com

Freizeit

**VMG - Steiermark
Männerkaffee Graz**
Wolfgang Obendrauf, 0316 83 14 14
obendrauf@maennerberatung.at
www.vmg-steiermark.at
Verein „Soziale Projekte Steiermark“
Herbert Winterleitner
0676 8666 0202, 0664 35460440
office@spstmk.at; www.spstmk.at

Gerinnungspatient*innen

INR AUSTRIA
Ulrike Walchshofer, Michaela Fleischer
info@inr-austria.at
Rupert Hofer, obmann@inr-austria.at
www.inr-austria.at

Gestose/Hellp-Syndrom

ArGe Gestose - Betroffene Österreich
Sabine Herrich, 0699 19 48 62 00
sabine@herrich.net
www.gestose-frauen.at

Gorlin Goltz Syndrom

Selbsthilfegruppe Gorlin Goltz Syndrom

Denise Kotwa, 0660 730 8780
kotwadenise@yahoo.com

Haarausfall

Selbsthilfegruppe Haarausfall

Tanja Käfer, Graz, 0650 540 5569
tanja.kaefer@live.at
Petra Hofstätter, Steiermark, 0664 42 51 192
petrakoasa@aon.at

Hauterkrankungen

Verein Lichen Sclerosus

Ani Franz
graz@lichensclerosus.at
www.lichensclerosus.at
www.juckenundbrennen.at

Verein Selbsthilfe Sklerodermie Österreich

Barbara Trampusch, 0676 552 0803
selbsthilfe.sklerodermie@gmail.com

Herz

Verein Hilfe für das herzkranke Kind

Elfriede Haberl-Kopplhuber, 0664 23 37 142
elfriede.haberl-kopplhuber@klinikum-graz.at
Dr. Hans Winter (Obmann), 0316 83 19 80
office@wpwinter.at
www.kinderkardiologie-graz.at

Österreichischer Herzverband – Landesverband Steiermark

Dr.ⁱⁿ Jutta Zirkl, 0650 40 13 300
jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.at

Hirntumor

Selbsthilfegruppe Hirntumor Graz für Betroffene und Angehörige

Edith Prein
shg.hirntumor.graz@gmx.at

Hochsensibilität

SAG7 Sensibel.Achtsam.Gefühlvoll

Karin Novi, 0664 40 640 42

info@sag7.com; www.selbsthilfe.sag7.com

Hörbeeinträchtigungen

Steirischer Landesverband der Gehörlosenvereine im Österreichischen Gehörlosenbund

Sarah Zach, 0316 68 02 71

office@stlvgv.at; www.stlvgv.at

Forum für Usher-Syndrom, Hörbeeinträchtigungen und Taubblindheit – Regionalgruppe Steiermark

Tanja Hametner

steiermark@usher-taubblind.at

www.usher-taubblind.at

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Träger

Elisabeth Reidl

0650 44 18 137 (Per SMS um RR bitten)

ci.selbsthilfe.graz@gmail.com

Interstitielle Cystitis

IC Steiermark

Sylvia Schneider, 0676 70 396 71

sylvia.tanzen@gmail.com

Kehlkopfloose und Halsatmer*innen

VKÖ Verein der Kehlkopfloosen und Halsatmer*innen Österreich - Landesverein Steiermark

Ernest Leitner, 0664 511 02 75

halsatmer.stmk@gmail.com

www.halsatmer.at

Krankes Kind

KiB children care - Steiermark

Gabriele Metz, 0664 620 30 28

verein@kib.or.at; metz.g@kib.or.at

www.kib.or.at

Kleinwuchs

BKMF-Austria

Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien - Steiermark

Ingvild Fischer, 07227 20 600
office@bkmf.at; www.bkmf.at

Krebs

Selbsthilfegruppe „Krebshilfe“ – Mariazell/Bruck an der Mur

Waltraud Abl, 0664 40 96 068
Ursula Walsberger, 0664 40 96 079
ursula.walsberger@sbm-web.at

Frauen- und Brustkrebshilfe Österreich

Claudia Petru, MPH, 0664 303 39 38
office@frauenkrebshilfe.at
www.frauenkrebshilfe.at
www.brustkrebshilfe.at

GIST Support Österreich – Verein zur Unterstützung Betroffener

Rainer Sawdyk, 0664 97 32 857
kontakt@gistsupport.at
www.gistsupport.at

Selbsthilfegruppe für Menschen mit der Diagnose Krebs - Deutschlandsberg

Maria Kleindienst, 0650 710 10 15
maria.kleindienst@gmx.at

Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenkarzinom-Patient*innen Österreich – Zweigverein Steiermark

Mag.^a Sabine Leopold, 0664 53 11 455
sabine.leopold@selbsthilfegruppe.at
www.selbsthilfegruppe.at

Victory Krebsselfhilfe Kapfenberg- Bruck

Barbara Rathgeb, 0664 4851 794
barbara.rathgeb13@gmail.com
www.victory.or.at

KOLIBRI - Krebsselfhilfegruppe Voitsberg

Elisabeth Thonhauser, 0650 778 6 758
elisabeth-thonhauser@outlook.com

Legasthenie

STLL - Steirischer Landesverband Legasthenie

Petra Rouschal, 0676 36 90 717
rouschal@yahoo.de
www.legasthenie-stll.com

Lunge

Alpha 1 Österreich - Gesellschaft für Antitrypsinmangelerkrankte - Steiermark

Elfriede Marics, 0664 344 92 22
shg-stmk@alpha1-oesterreich.at
www.alpha1-oesterreich.at

Lungenfibrose Forum Austria

Günther Wanke, Österreich, 0699 1150 6412
guenther.wanke@lungenfibroseforum.at
Christine Tesch, Steiermark, 0676 360 1847
christine.tesch@lungenfibroseforum.at
www.lungenfibroseforum.at

COPD-Austria - Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie

Judith Illek, 0650 88 23 007
info@copd-austria.at
www.copd-austria.at

Migräne und Kopfschmerzen

Selbsthilfegruppe für Migräne und Kopfschmerz Steiermark

Evelyn Schlapfer, 0664 27 33 952
schlapfer@tugraz.at

Mobbing

Selbsthilfegruppe & Wissensportal Mobbing - Graz

Eva Pichler, 0677 624 215 30
shg-mobbing-graz@gmx.at
www.selbsthilfegruppe-mobbing-graz.at

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew – Landesstelle Steiermark

Karl Ganster, 0660 4870 178
steiermark@bechterew.at
www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Gröbming

Herbert Kuchar, 0664 751 19 101
herbert.kuchar@aon.at; www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Bad Gleichenberg (Therme)

Christine Neubauer, 0660 44 266 99
chrisi.neubauer@gmx.at
www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Judenburg/Knittelfeld

Dagmar Schappek, 0650 250 89 80
dagmar.schappek@icloud.com
www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Kapfenberg

Heribert Prietl, 0677 616 561 82
heribert.prietl@aon.at; www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Leibnitz

Grete Krenn, 0664 154 41 03
grete.krenn@aon.at; www.bechterew.at

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn – Colitis ulcerosa Vereinigung

Ing.ⁱⁿ Evelyn Groß, Steiermark
0664 11 22 405
oemccv-stmk@aon.at; www.oemccv.at

Morbus Sudek

crps-miteinander Österreich/Steiermark

Mario Stoiser, Steiermark, 0664 2126 377

mario.stoiser@crps-austria.at

www.crps-austria.at

Multiple Sklerose (MS)

MS Landesgesellschaft Steiermark

Präsident Gernot Loidl, 0316 67 35 45

office@msges-stmk.at; www.msges-stmk.at

MS-Club Graz und Umgebung

Karl Reinisch, 0664 13 89 583

karl.reinisch@gmx.net

Selbsthilfegruppe MS Ennstal - Ausseerland - Pongau

Susanne Wölger-Olivier, 0680 206 96 80

s.woelger@gmx.at

Selbsthilfegruppe MS Südsteiermark/Burgenland

Herbert Damm, 0664 370 48 90

Selbsthilfegruppe MS Leoben

Alfred Wabenegger, 0676 842 824 100

ulrike.planschek@a1.net

www.ms-leoben.webnode.at

Selbsthilfegruppe der MS-Kranken im Oberen Murtal

Franz Miedl, 0680 111 84 35

ms@oberesmurtal.at

Anna Hansmann, 0664 500 9009

anni.hansmann9@gmail.com

Martha Dorfer, 0680 211 66 14

www.ms-shg-oberesmurtal.at

MS Selbsthilfegruppe Südoststeiermark

Ing. Johannes Grünwald, 0664 854 5025

johannes.gruenwald@aon.at

www.ms-selbsthilfe.at

MS Selbsthilfegruppe Bruck/Mürzzuschlag

Gernot Loidl, 0664 54 85 760

office@ms-selbsthilfe.at

www.ms-selbsthilfe.at

Multiple Myelom

Myelom & Lymphom Hilfe Österreich

Robert Zwettler, Steiermark, 0664 3251 100

robert.zwettler@myelom-lymphom.at

Elfriede Jirsa, Österreich, 0664 38 54 161
elfi.jirsa@myelom-lymphom.at
www.myelom-lymphom.at

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Kathrin Jagersberger, 0676 535 88 62
k.jagersberger@multiplesmyelom.at
www.multiplesmyelom.at

Muskelerkrankungen

Steirische Gesellschaft für Muskelkranke

Dr.ⁱⁿ Barbara Streitfeld, Graz, 0677 611 28 526
office@muskelkranke-stmk.at
Werner Kleinschuster, 0664 42 16 160
wkl@chello.at; www.muskelkranke-stmk.at

Amyotrophe Lateralsklerose ALS – „Mensch sein“

Ing.ⁱⁿ Christiana Seeberg-Elverfeldt
0660 28 64 100
info@als-selbsthilfe.at
www.als-selbsthilfe.at

Myasthenia Gravis

SHG Myasthenia Gravis Österreich

Antonia Müller, 0664 58 42 505
a.mueller@shg-myastheniagravis.at
www.shg-myastheniagravis.at

Nahtoderfahrung

Selbsthilfegruppe Nah-Todeserfahrung Steiermark

Renate Dolezal, 0699 130 46 347
renate.dolezal@gmx.net

Narkolepsie – Schlafstörung

ÖNG -Österreichische Narkolepsie Gesellschaft Steiermark

Marion Rom, 0676 61 77 480
marion.rom@gmx.at; www.narkolepsie.at

Neurologische Erkrankungen

HSP-Austria

Interessensgemeinschaft Hereditäre Spastische Spinalparalyse (SSP-FSP)

Dietmar Böhler, 0660 21 21 951

hsp.austria@gmx.at; hsp-austria.jimdo.com

HSP Steiermark

Dr.ⁱⁿ Martie Truschnig, 0676 300 9193

hsp-stmk@gmx.at

www.hsp-austria.jimbo.com

crps-miteinander Steiermark

Mario Stoiser, 0664 2126 377

mario.stoiser@crps-austria.at

Amyotrophe Lateralsklerose ALS – „Mensch sein“

Ing.ⁱⁿ Christiana Seeberg-Elverfeldt

0660 28 64 100

info@als-selbsthilfe.at

www.als-selbsthilfe.at

Niere

Interessensgemeinschaft Niere Steiermark

Friedrich Pobaschnig, 0664 731 75 237

f.pobaschnig@aon.at

www.argeniere.at

Osteoporose

Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Judith Mandl, 0316 48 32 58 60

office@osteoporose-selbsthilfe.org

www.aktiongesundeknochen.at

www.osteoporose-selbsthilfe.org

Osteoporose Selbsthilfegruppe Judenburg

Maria Pommer, 0677 619 812 38

mariapommer@gmx.at

Parkinson

Parkinson Landesverband Steiermark Selbsthilfegruppe Feldbach, Deutschlandsberg, Hartberg

Helmuth Sonnenschein, 0316 48 33 77
office.europa1@gmail.com
www.parkinsonstmk.at

Parkinson Landesverband Steiermark Selbsthilfegruppe Bruck

Anton Luttenberger, 0664 52 24 070
parki-bruck.lutt@hiway.at
www.parkinsonstmk.at

Parkinson Landesverband Steiermark Selbsthilfegruppe Graz

Adele Lebic, 0664 1842568, 0316 842568
lebic.adele@gmail.com
www.parkinsonstmk.at

Parkinson Selbsthilfegruppe Ennstal

Brigitte Kindermann, 0664 16 500 71
bri.kind@gmx.at
www.parkinsonshg-ennstal.at

Parkinson Selbsthilfegruppe Leoben

Walter Ondrich, 0680 14 13 047
walter.ondrich@gmx.at

SHV Parkinsonline (PON) Graz

Gerald Ganglbauer, 0680 31 36 961
Franz Pennauer, 0664 50 12 103 (Hotline)
Ö-Treff: chat.parkinsonline.at
office@parkinsonline.info
www.parkinsonline.at

Parkinsonline (PON) Real Treff

Anna Polascik, 0664 2419 400
anni@parkinsonline.info
Gerhard Rucker, 0699 8158 7599
gerhard@parkinsonline.at
www.parkinsonline.at

Persönliche Assistenz

Verein Wegweiser Selbstbestimmt Leben mit persönlicher Assistenz

Alfons Rupp, Thomas Grabner
0699/1707 4411
office@wegweiser.or.at
www.wegweiser.or.at

Pflegende Angehörige

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige - Graz

Helga Boyer, 0676 32 36 738

Plötzlicher Säuglingstod (SIDS)

SIDS Austria

Isolde Bachler, Steiermark, 0676 6620 131
isolde.bachler@gmx.at; www.SIDS.at

POLIO

Selbsthilfegruppe POLIO + PPS

MMag.^a Edith Farkas, Frohnleiten
0664 33 565 14
farkas@polio-selbsthilfe.at
edith.farkas@a1.net
www.polio-selbsthilfe.at

Polyarthritits

Selbsthilfegruppe M.O.V.E. - Graz

Gudrun Krenn
0664 44 896 44, 0316 21 55 81
gudrun.krenn@gmail.com

Polyneuropathie

CMT Austria - Vererbte Polyneuropathie

Silvia Kendler, Steiermark
0676 66 01 851
office@cmt-austria.at; www.cmt-austria.at
Kerstin Fieber, 0664 96 22 104
kefie@gmx.at

Prader Willi Syndrom

PWS Austria -Österreichische Gesellschaft für Prader-Willi Syndrom

Renate Schwarzenegger, Steiermark
0664 4726 295
schwarzenegger@aon.at
renate-schwarzenegger@gmx.at
www.prader-willi-syndrom.at

Prostata

Prostata – Selbsthilfegruppe der Männerberatung Bruck an der Mur

Wolfgang Adelman, 0664 15 12 321
prostata@maennerberatung.at
www.vmg-steiermark.at

Psychische Beeinträchtigungen

pro humanis leben. helfen. Sozialbegleitung & Beratungsstelle für Frauen

Mag. Jürgen Pucher, 0316 82 77 07
office@prohumanis.at; www.prohumanis.at

HPE Steiermark- Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Adeline Gugerbauer, 0316 81 63 31
hpe-steiermark@hpe.at; www.hpe.at

EA Emotions Anonymous

Oktavia, 0650 72 32 913
Elisabeth, Graz
heajrj@gmail.com
www.emotionsanonymous.de

Psychose – Leben in zwei Welten Selbsthilfegruppe für Betroffene – Leibnitz

Birgit Ehmann, 0664 14 99 035
birgit_ehmann@gmx.at

Psychisch kranke Menschen – Angehörigengruppe Liezen

Xenia Meschke, 0664 83 088 32
x.meschke@psn.or.at; www.psn.or.at

Verein Achterbahn Steiermark

Kurt Senekovic, 0676 92 95 581
office@achterbahn.st; www.achterbahn.st

Selbsthilfegruppe „Seelisches Tief“ vor und nach Pensionsantritt

Dr.ⁱⁿ Renate Schwammer, 0650 92 59 369
renate.schwammer@hotmail.com
Dr.ⁱⁿ Silvia Santner, 0664 4141 428
dr.santner@a1.net

ACA – Erwachsene Kinder von Alkoholikern & aus dysfunktionalen Familien

Richie, 0676 72 65 640
richie-aa-leoben@leox.at
www.erwachsenekinder.org

Verein „Die Schwalbe“ Wohn- und Beschäftigungsinitiative für Frauen in Lebenskrisen - Graz

Mag.^a Angelika Vanek-Enyinnaya,
0699 10 62 55 17
office@dieschwalbe.at; www.dieschwalbe.at

Selbsthilfegruppe Team Lebenslicht

Franz Grillitsch, 0676 756 11 05
Simone DI Pauli, 0676 34 99 051

Rheuma

Elterngemeinschaft rheumatischer Kinder - Graz

Margit Walch, 0664 120 31 03
margit.walch68@gmail.com

Österreichische Rheumaliga - Selbsthilfegruppe Graz

Ingrid Isak
03465 21 47, 0664 73 82 90 82
ingrid.isak@gmx.at

Lieselotte Litscher, 0664 48 63 236
lieselotte.litscher@aon.at
www.rheumaliga.at

Verein Selbsthilfe Sklerodermie Österreich

Barbara Trampusch, 0676 552 08 03
selbsthilfe.sklerodermie@gmail.com

Selbsthilfegruppe Sjögren - Steiermark

Silvia Schauer, 0699 1255 1545
Sjoegren-steiermark@gmx.at

Sarkoidose

Selbsthilfegruppe Sarkoidose Graz

Dietmar Windisch, 0664 91 17 001
dietmarwindisch@a1.net

Sammelleidenschaft

„Behalten oder weg damit?“

Selbsthilfegruppe Graz

Elfi Riedl, 0676 64 022 67
Bernhard Krajnc, 0680 55 06 844
salescha@gmx.at

Schädel-Hirn-Trauma

Selbsthilfegruppe SHT-Schlaganfall - Steiermark

Helmut Wurzinger, 0664 25 00 163
shg-sht-schlaganfall-stmk@gmx.at
www.sht-schlaganfall-stmk.at

Schlafapnoe

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe & Schnarchen - Graz

Mag. Franz Fötsch, 0680 303 4508
franz.foetsch@aon.at
www.schlafapnoe-selbsthilfe.at

Schlaganfall

Selbsthilfegruppe SHT-Schlaganfall Steiermark

Helmut Wurzinger, 0664 25 00 163
shg-sht-schlaganfall-stmk@gmx.at
www.sht-schlaganfall-stmk.at

Schlaganfall - Selbsthilfegruppe Bruck-Kapfenberg

Mag. Stephan Werner, 0699 180 34 650
stephan.werner@gmx.at

Schmerzen

Selbsthilfegruppe „Schmerz“ Hartberg

Willibald Kilian Riedl, 0664 34 41 689
riedl@hartberg.info
Ingrid Pralle, 0676 67 10 690
pralleingrid@gmail.com

Selbsthilfegruppe Interstitielle Cystitis (IC) Steiermark

Sylvia Schneider, 0676 70 396 71
sylvia.tanzen@gmail.com

Sehbeeinträchtigungen

Elternselbsthilfe Steiermark für blinde und sehgeschädigte Kinder

Carmen Gimplinger, 0664 42 22 209
carmen.gimplinger@gmx.at; www.esh.at

Förderverein Odilien-Institut Graz

Doris Pucher-Dremel, 0316 32 26 67-50
beratung@odilien.at; www.odilien.at

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Steiermark**

Johann Kohlbacher, 0316 68 22 40-12
office@BSVst.at; www.stbsv.info

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Steiermark - Regionalgruppe Bruck an der
Mur**

Günter Mimra, 0650 272 04 30, 03862 33594
office@BSVst.at; www.stbsv.info

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Steiermark - Regionalgruppe Hartberg**

Frieda Schwarz, 03338 33 75
www.stbsv.info

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Steiermark - Regionalgruppe Leoben**

Evelyn Moser, 0650 68 34 884
www.stbsv.info

**Forum für Usher Syndrom,
Hörsehbeeinträchtigung und
Taubblindheit**

Tanja Hametner
steiermark@usher-taubblind.at
www.usher-taubblind.at

Sexueller Missbrauch

**Selbsthilfegruppe „Seelenstammtisch“
für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer**

Jörg Rothenpieler, Graz, 0664 376 58 50
joerg.rothenpieler@chello.at
Alexander Mautner, Hartberg/FF
0699 1958 3178
am@archipol.at

Sklerodermie

**Verein Selbsthilfe Sklerodermie
Österreich**

Barbara Trampusch, 0676 552 08 03
selbsthilfe.sklerodermie@gmail.com

Skoliose

Together – Skoliose & Deformationen der Wirbelsäule

Daniela Hohenwarter, 0664 39 47 663
skoliosenetzwerkoesterreich@gmail.com
skoliosenetzwerkoesterreich.com

Spielsucht

Selbsthilfegruppe „Heute Nicht“

Donnerstag, 19 – 21 Uhr (außer Feiertag)
Dreihackengasse 1, 8020 Graz
0664 19 56 018

Spina Bifida

Selbsthilfegruppe für Spina Bifida und Hydrocephalus Österreich

Andrea Fischer, 0664 10 15 205
hompre@a1.net
Martina Höfer-Wegan, 03125 27 221
hoefermartina@gmx.at
Hermine Gaßner, 0664 58 71 530
herminegassner@hotmail.com; www.sbho.at

Sterbebegleitung

Hospizteam Kapfenberg

Evelyn Spannring, 0676 92 644 14
e_spannring@aon.at

Stillen

Stillgruppe Krieglach

Birgit Schulhofer, 0664 23 37 279
birgit.schulhofer@gmx.at

Österreichische Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen – ÖAFS

Lisa Zöhner, 0699 19 42 60 56
oefas@gmx.at; oefas-stillen.at

Stottern

Selbsthilfegruppe Stottern - Graz

Georg Stenzel, 0664 40 98 907
stotterselbsthilfegruppe.graz@gmail.com
www.oesis.at

Tinnitus

ÖTL Österreichische Tinnitus Liga

Dr. Roland Moschen, 0676 91 52 179
info@oetl.at; www.oetl.at

ÖTL Österreichische Tinnitus-Liga Selbsthilfegruppe Graz

Mag. Dr. Manfred Koller, 0316 28 91 30
koller@tinnitus.at; www.tinnitus.at

Transgender/ Intersexualität

2spiritin1

Kontakt Steiermark
0690 800 2008
2spiritin1@gmail.com; www.2spiritin1.at

Selbsthilfegruppe Transgender Graz

Sandra & Severon, 0677 6257 9899
transgender.graz@gmx.at
graz.transgender.at

Trauer/Suizid/Tod eines Kindes

Trauergruppe Verwaiste Eltern Kapfenberg

Maria Salchenegger, 0650 99 49 855
mariasalchenegger@gmail.com
www.rettet-das-kind-stmk.at

Offene Trauergruppe der Stadtkirche Graz

Maria Pieberl-Hatz, 0664 26 58 190
maria.pieberl-hatz@graz-seckau.at
www.graz-seckau.at

Verwaiste Eltern und Leben nach Suizid von Angehörigen - Graz

Hanna Caspaar, 0664 53 36 044
verwaiste.eltern@a1.net
www.verwaisteeltern.at

Selbsthilfegruppe „STERNENKINDER – ein Leben ohne euch“ - Mürzzuschlag

Simone Hainz, 0664 88 41 6506

simone.hainz@gmx.net

www.facebook.com/SHGSternenekinder

Selbsthilfegruppe Nah-Todeserfahrung Steiermark

Renate Dolezal, 0699 130 46 347

renate.dolezal@gmx.at

Selbsthilfegruppe „Sternenstaub – Eltern von Sternenkindern“

Andrea Hold, 0699 1028 4604

shg.sternenkindeltern@gmail.com

Trennung/Scheidung

vaterverbot.at

Sigrid Klempa, Steiermark

0699 17 00 66 33

Trisomie 21

Selbsthilfegruppe Down-Syndrom – Weiz

Christine Loder-Taucher, 03178 26 45

chris.lt@utanet.at; www.down-syndrom.at

Usher-Syndrom

Forum für Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit

Tanja Hametner

steiermark@usher-taubblind.at

www.usher-taubblind.at

Zöliakie

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

Eva Terler, 0660 59 43 495

steiermark@zoeliakie.or.at

www.zoeliakie.or.at

Wie wirken Selbsthilfegruppen?

Teilnehmer*innen berichten...

Ich bin **motivierter** im Umgang mit meiner Erkrankung.

Ich kann die Qualität von **Gesundheitsinformationen** besser **beurteilen**.

Ich bin **zuversichtlicher** im Umgang mit der Erkrankung.

Ich bin **selbstsicherer** im Umgang mit Fachpersonal im Gesundheitsbereich.

Ich **profitiere** von den Erfahrungen anderer Betroffener.

Selbsthilfe bietet

Selbsthilfe bedeutet für verschiedene Teilnehmer*innen unterschiedliche Dinge. Aber Selbsthilfe bedeutet für alle auch eines:

Sich nicht alleine fühlen!

Gemeinschaft – Freude und Leid teilen

Kommunikation – offene Resonanz

Wissen – über Krankheit und Patient*innenrechte

Kompetenz – in der Krankheitsbewältigung

Partnerschaft – mit Fachpersonal

Eigenverantwortlich

Lösungsorientiert

Selbstbestimmt

Gleichbetroffen

Ermutigend

**Auf
Augenhöhe**

Selbstorganisiert

**Geschützter
Raum**

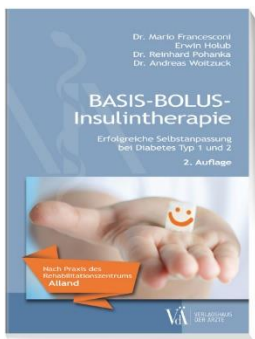
**Nicht
kommerziell**

Freiwillig

Gemeinsam

Unabhängig

Aktiv



Mario Francesconi, Erwin Holub, u.a.
Basis-Bolus-Insulintherapie
Erfolgreiche Selbstanpassung bei
Diabetes Typ 1 und 2/ Die Alland Methode

Mit dem BASIS-BOLUS-Konzept können Menschen mit Diabetes bei Unterzuckerung und zu hohen Zuckerwerten, aber auch auf Reisen, bei Krankheit, Diät, Sport und in vielen anderen Lebenssituationen ihre Insulintherapie selbstständig und eigenverantwortlich den jeweiligen Situationen anpassen.

174 Seiten, brosch. | € 17,90
ISBN 978-3-9052-135-9



Günter Steurer, Karin Gruber
Herz intakt statt Infarkt
Herzkrankungen vorbeugen

Experten prognostizieren eine Zunahme an Herzkrankungen von etwa 50% in den nächsten zehn Jahren allein in der westlichen Welt, wenn wir nicht deutlich gegensteuern. Wir könnten also dank der modernen Medizin zwar immer älter werden, arbeiten aber daran, diese an sich guten Voraussetzungen leichtfertig zu verspielen. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Bewegungsmangel nehmen rasend zu und sind wesentliche Ursachen für eine schwere Herzkrankung.

Dieser Ratgeber zeigt, wie auch kleine Schritte schon dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko deutlich zu senken.

144 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-096-3

Bestellungen an:
Verlagshaus der Ärzte GmbH
1010 Wien, Nibelungengasse 13

office@aerzteverlagshaus.at | Tel. 01/512 44 86-19, Fax: -DW 24

www.aerzteverlagshaus.at



**Wir machen
es möglich!**

Kommen wir ins Gespräch.

 **HYPOT**
STEIERMARK
Qualität, die zählt.
www.hypobank.at



PRAXIS
INTERDISZIPLINÄRE
PHYSIOTHERAPIE

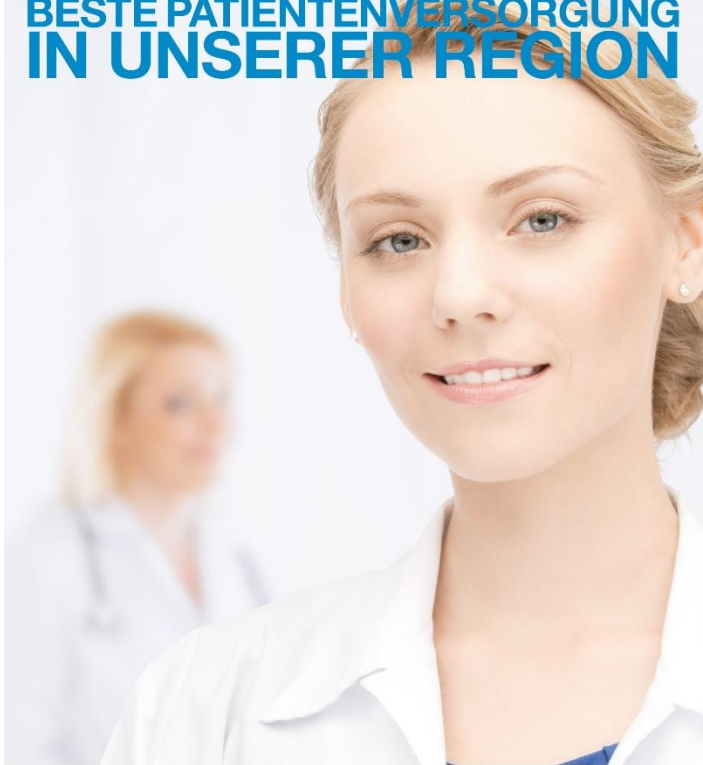
INSTITUT

Mitten im
Zentrum von
Hart bei Graz!
8-20h
Bei Vorausmeldung
sind wir von
Montag bis Freitag
von 8.00 bis 20.00 Uhr
gerne für Sie da!

Schmerzfrei das Leben genießen!
Physiotherapie für IHRE Gesundheit

Susanne Reinprecht GmbH, 8075 Hart bei Graz, Pachern Hauptstraße 95, www.p-i-p.at

**GUTE ÄRZTEZUSAMMENARBEIT
BESTE PATIENTENVERSORGUNG
IN UNSERER REGION**



styriamed.net

Ihr regionaler Ärzteverband

www.styriamed.net

In Kooperation mit



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**

Dachverbände und Kontaktstellen der Selbsthilfe in den Bundesländern

Burgenland

Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen - BLSHG

0664 8640351

office@selbsthilfe-bgld.at

www.selbsthilfe-bgld.at

Kärnten

Dachverband Selbsthilfe Kärnten

0463 504871

office@selbsthilfe-kaernten.at

www.selbsthilfe-kaernten.at

Niederösterreich

Dachverband NÖ Selbsthilfe

02742 22644

info@selbsthilfenoe.at

www.selbsthilfenoe.at

Oberösterreich

Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen

0732 797666

office@selbsthilfe-ooe.at

www.selbsthilfe-ooe.at

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Magistrat der Stadt Wels

07242 235-1749

selbsthilfe.spb@wels.gv.at

Salzburg

Dachverband der Selbsthilfegruppen

0662 8889-1800

selbsthilfe@salzburg.co.at

www.selbsthilfe-salzburg.at

Zweigstelle Schwarzach

06415 7101-2712

Tirol

Dachverband Selbsthilfe Tirol

0512 577198

dachverband@selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-tirol.at

Zweigstelle Osttirol

04852 606290

selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

www.selbsthilfe-osttirol.at

Vorarlberg

Selbsthilfe Vorarlberg - Dachverband der Selbsthilfegruppen

0664 4349654

info@selbsthilfe-vorarlberg.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Wien

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle S.U.S. Wien

01 4000-76944

selbsthilfe@wig.or.at

www.sus-wien.at

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“

01 3302215-0, 0699 17396488

office@medshz.org

www.selbsthilfegruppen.at



_ jugend am werk

Service- und Kontaktstelle

Lauzilgasse 25, 8020 Graz
050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.at

Bürozeiten

Mittwoch, 14 - 16 Uhr
Dienstag und Donnerstag, 9 - 12 Uhr
oder Termine nach Vereinbarung



**Die Selbsthilfe Steiermark wird von
Jugend am Werk Steiermark
durchgeführt.**

