

# 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.<sup>in</sup> 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 be 'C. 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.....	14
Alzheimer .....	15
Amputation .....	15
Angst und Depression .....	15
Aphasie .....	15
Arbeitslosigkeit .....	16
Arbeitssucht .....	16
Autismus .....	16
Behinderung .....	16
Beziehungsthemen .....	18
Bipolare Störung .....	18
Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen .....	18
Brustkrebs .....	19
Chronisch krank .....	19
Chronisch krankes Kind .....	19
COPD und Langzeitsauerstofftherapie.....	20
Cystische Fibrose .....	20
Diabetes .....	20
Dystonie .....	21
Endometriose .....	21
Epilepsie .....	22
Essstörungen .....	22
Familiärer Kontaktabbruch / Verlust.....	23

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

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

Unfall.....	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**

Natascha Spans, 0664 390 3788  
natascha.spans@gmx.at  
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.<sup>in</sup> 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

## Aphasie

### **Selbsthilfegruppe für Aphasiker - Steiermark**

Hedwig Brandtner, 0664 11 50 117

info@aphasie-stmk.at; www.aphasie-stmk.at

## Arbeitslosigkeit

### **Verein AMSEL – Arbeitslose Menschen suchen effektive Lösungen**

Margit Schaupp, Graz

0699 81 53 78 67

office@amsel-org.info; www.amsel-org.info

## 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Erika Wilfling-Weberhofer  
0316 32 79 36-22  
wilfling-weberhofer@eu1.at  
www.behindert.or.at; www.stvmb.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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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

### **Frauen- und Brustkrebshilfe Österreich**

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

### **G-fects, Gitelman und Bartter-Syndrom**

Maximilian Schöppe  
g-fects@posteo.de

## 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.<sup>a</sup> 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

## 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

## 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 herzkrankte Kind**

Petra Neubauer, 0664 23 37 142

petra.neubauer@klinikum-graz.at

Dr. Hans Winter (Obmann), 0316 83 19 80

office@wpwinter.at

www.kinderkardiologie-graz.at

### **Österreichischer Herzverband – Landesverband Steiermark**

Dr.<sup>in</sup> 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

www.hirntumor-graz.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

## Kehlkopflöse und Halsatmer\*innen

### **VKÖ Verein der Kehlkopflösen 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.<sup>a</sup> 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

## Lernschwierigkeiten

### **People First Steiermark**

## Lunge

### **Alpha 1 Österreich - Gesellschaft für Antitrypsinmangelkrankte - Steiermark**

Johann Frankl, 0664 41 29 638  
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.<sup>in</sup> Evelyn Groß, Steiermark  
0664 11 22 405  
steiermark@oemccv.at  
evelyn.gross@oemccv.at  
www.oemccv.at

## Morbus Sudek

### **crps-miteinander Steiermark**

Mario Stoiser, 0664 2126 377  
teams@gmx.at

## Multiple Sklerose (MS)

### **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 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

## Multiples 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**

Andrea Wittmann, Steiermark, 0664 5228 123  
an.wittma@gmail.com  
Sonja Pearsall, Österreich, 01 2930 887  
office@multiplesmyelom.at  
www.multiplesmyelom.at

## Muskelerkrankungen

### **Steirische Gesellschaft für Muskelkranke**

Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>in</sup> 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 Steiermark**

Dr.<sup>in</sup> Martie Truschnig, 0676 300 9193  
hsp-stmk@gmx.at

### **crps-miteinander Steiermark**

Mario Stoiser, 0664 2126 377  
teams@gmx.at

## **Amyotrophe Lateralsklerose ALS – „Mensch sein“**

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

## Niere

### **Selbsthilfe Verein Trans Plant**

Werner Gollner, 0664 97 34 032  
Friedrich Pobaschnig, 0664 7317 5237  
transplant.verein@gmail.com  
<https://stmk.argeniere.at/>

### **G-fects, Gitelman und Bartter-Syndrom**

Maximilian Schöppe  
g-fects@posteo.de

## Osteoporose

### **Osteoporose Selbsthilfe Österreich**

Judith Mandl, 0316 48 32 58 60  
office@osteoporose-selbsthilfe.org  
[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)  
[www.osteoporose-selbsthilfe.org](http://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](http://www.parkinsonstmk.at)

### **Parkinson Landesverband Steiermark Selbsthilfegruppe Bruck**

Anton Luttenberger, 0664 52 24 070  
parki-bruck.lutt@hiway.at  
[www.parkinsonstmk.at](http://www.parkinsonstmk.at)

### **Parkinson Landesverband Steiermark Selbsthilfegruppe Graz**

Adele Lebic, 0664 1842568, 0316 842568  
lebic.adele@gmail.com  
[www.parkinsonstmk.at](http://www.parkinsonstmk.at)

### **Parkinson Selbsthilfegruppe Ennstal**

Brigitte Kindermann, 0664 16 500 71  
bri.kind@gmx.at  
[www.parkinsonshg-ennstal.at](http://www.parkinsonshg-ennstal.at)

### **Parkinson Selbsthilfegruppe Leoben**

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

## **Parkinsonline-PON die freundliche Parkinson Selbsthilfe**

Ulrike Sajko, 0664 2566 401  
parkinsonline.sajko@gmail.com  
Anni Poacsik, 0664 241 19 400  
anni@parkinsonline.info  
www.parkinsonline-pon.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.<sup>a</sup> Edith Farkas, Frohnleiten  
0664 33 565 14  
farkas@polio-selbsthilfe.at  
edith.farkas@a1.net  
www.polio-selbsthilfe.at

## **Polyarthrititis**

### **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.<sup>in</sup> Renate Schwammer, 0650 92 59 369  
renate.schwammer@hotmail.com  
Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> Angelika Vanek-Enyinnaya,  
0699 10 62 55 17  
office@dieschwalbe.at; www.dieschwalbe.at

## 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/ MESSIES**

### **„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**

Silke Schlieffsteiner, 0664 40 99 791  
silke.schlieffsteiner@gmail.com; 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

## Speiseröhrenfehlbildung

### **Patienten- und Selbsthilfeorganisation für Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre (KEKS) Österreich**

DI Dr. Thomas Kroneis, 0650 50 95 500

thomas.kroneis@keks.at; www.keks.at

## Spielsucht

### **Selbsthilfegruppe „Heute Nicht“**

Donnerstag, 19 – 21 Uhr (außer Feiertag)

Lauzilgasse 25/3, 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

kapfenberg@hospiz-stmk.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

oeafs@gmx.at; oeafs-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 Sternenkinder\*Sternenzauber**

Carmen Klein, 0650 39 23 393

Sternenkinder-Sternenzauber@gmx.at

https://psychologin-klein.at

### **Selbsthilfegruppe Nah-Todeserfahrung Steiermark**

Renate Dolezal, 0699 130 46 347

renate.dolezal@gmx.at

### **Selbsthilfegruppe „Sternenstaub - Eltern von Sternenkindern“**

Andrea Hold, 0699 1028 4604

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

[shg.sternenkindeltern@gmail.com](mailto:shg.sternenkindeltern@gmail.com)

## **Unfall**

### **Selbsthilfegruppe „Self Hands“**

Katrin + Markus Marquart

0664 877 4313

[marquart.ms@gmail.com](mailto:marquart.ms@gmail.com)

<https://www.facebook.com/SelfHandsHilfe/>

## **Usher-Syndrom**

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

Tanja Hametner

[steiermark@usher-taubblind.at](mailto:steiermark@usher-taubblind.at)

[www.usher-taubblind.at](http://www.usher-taubblind.at)

## **Zöliakie**

### **Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie**

Eva Terler, 0660 59 43 495

[steiermark@zoeliakie.or.at](mailto:steiermark@zoeliakie.or.at)

[www.zoeliakie.or.at](http://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**

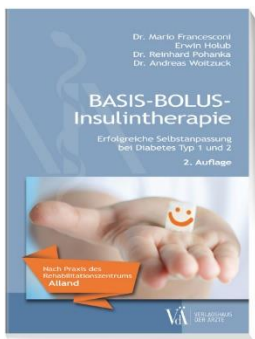
**Nicht  
kommerziell**

**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.

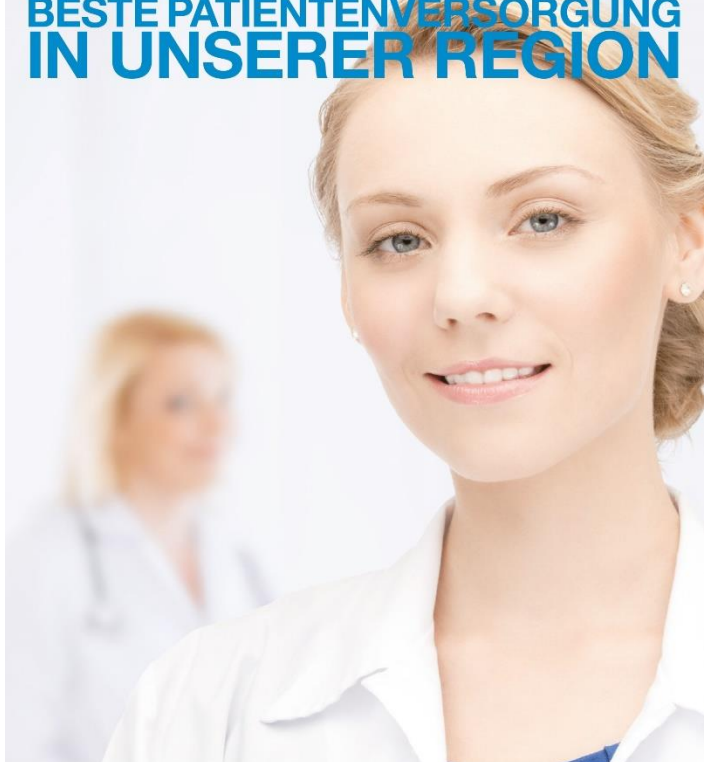
 **HYPOT**  
STEIERMARK  
Qualität, die zählt.  
www.hypobank.at



**Schmerzfrei das Leben genießen!**  
Physiotherapie für IHRE Gesundheit

Susanne Reinprecht GmbH, 8075 Hart bei Graz, Pachern Hauptstraße 95, [www.p-i-p.at](http://www.p-i-p.at)

**GUTE ÄRZTEZUSAMMENARBEIT  
BESTE PATIENTENVERSORGUNG  
IN UNSERER REGION**



**styriamed.net**

Ihr regionaler Ärzteverband

[www.styriamed.net](http://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.**

