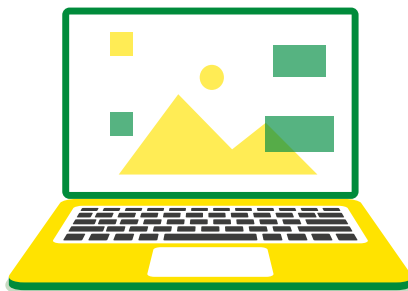
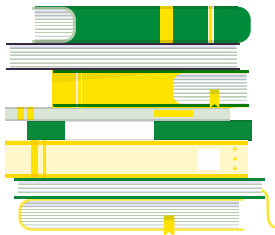


**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien**

Drüber reden hilft!



Weiterbildungen 2026

Angebote für Wiener Selbsthilfegruppen

Weiterbildungen 2026 – Angebote der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

> Mit Teambuilding den Zusammenhalt der Gruppe stärken	26. März
> Rechtliche Grundlage und Organisation eines kleinen Vereins	9. und 10. April
> Sozial- und Gesundheitssystem in Österreich	23. und 24. April
> Vom Stress zu Stärke – Mentale Kraft für herausfordernde Zeiten	8. Mai
> Embodiment für Selbsthilfegruppen – Ressourcen aktivieren über den Körper	13. Juni
> Die Kraft von Zielen und klaren Entscheidungen	11. und 12. September
> Klassische Medienarbeit & Social Media	25. September
> Praxisbezogener Datenschutz	8. Oktober

Mit Teambuilding den Zusammenhalt der Gruppe stärken

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem interaktiven Workshop stärken Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen den Teamgeist in ihrer Gruppe, erweitern die Kommunikationskompetenz und lernen Methoden, um Vertrauen, Motivation und Zusammenhalt nachhaltig zu fördern. Mit praxisnahen Übungen und Werkzeugen für den Gruppenalltag.

Inhalte:

- > Werkzeuge für Vertrauen, Motivation und wertschätzende Kommunikation
- > Gruppen-Dynamiken erkennen und konstruktiv steuern
- > Methoden für Teambuilding und nachhaltigen Zusammenhalt
- > Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen
- > Praktische Übungen für stärkere Kooperation im Gruppenalltag



Vortragende:

Mag.^a Daniela Soykan-Tober

Termin:

Donnerstag, 26. März 2026,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2602

Rechtliche Grundlage und Organisation eines kleinen Vereins

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Kurs werden rechtliche Grundlagen und die Organisation eines kleinen Vereins vermittelt sowie die Vor- und Nachteile einer Vereinsgründung besprochen. Eigene Anliegen können eingebracht werden. Der Kurs soll bei der Entscheidung unterstützen, ob im spezifischen Fall eine Vereinsgründung sinnvoll ist.

Inhalte:

- > Ist eine Vereinsgründung für meine Selbsthilfegruppe sinnvoll?
- > Statuten als Kernstück eines Vereins
- > Aufbau der Vereinsorganisation und Umgang mit Interessenskonflikten
- > Einhaltung des Vereinsgesetzes und Haftungsfragen
- > Aufbau eines adäquaten Rechnungswesens
- > Umgang mit Spenden



Vortragender:

Mag.^a Stefanie Schlögl, MBA;
MMag. Markus Eckhart

Termin:

Donnerstag, 9. April 2026,
und
Freitag, 10. April 2026,
jeweils 9:00–15:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2603

Sozial- und Gesundheitssystem in Österreich

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Dieses Seminar soll Ihnen einen Überblick über die derzeitige Sozial- und Gesundheitslandschaft in Österreich – mit Fokus auf Wien – bieten. Fragen der Teilnehmer*innen und das Teilen von Erfahrungen sind willkommen und erwünscht! Wir besprechen, mit welchem Anliegen Sie sich an welche Stelle wenden müssen. Wir gehen das Thema Antragstellung für die jeweilige Unterstützungsleistung durch und sprechen über die Art der Einbringung des jeweiligen Antrages.

Inhalte:

- > erhöhte Kinderbeihilfe, Pflegegeld und -karenz, Behindertenpass
- > Rezeptgebührenbefreiung und Rezeptgebührendeckelung
- > ORF-Gebühren-Befreiung
- > Arbeitnehmerveranlagung – außergewöhnliche Belastung
- > Selbst-/Weiterversicherung in der Pensionsversicherung bei Pflege von nahen Angehörigen/Kindern, Familienhospizkarenz
- > Rehabilitation, Pflege und Unterstützung für zu Hause
- > Wiedereingliederungsteilzeit, Berufsunfähigkeit



Vortragende:

Mag.^a Silvia Pammer

Termin:

Donnerstag, 23. April 2026,
und
Freitag, 24. April 2026,
jeweils 18:00–20:00 Uhr

Kursort:

Webinar, online via Zoom

Kostenbeitrag:

Kostenfrei / Kenn-Nr.: 2604

Vom Stress zu Stärke – Mentale Kraft für herausfordernde Zeiten

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Im Mittelpunkt steht der Einfluss chronischer Erkrankungen auf Körper und Psyche. Der Workshop zeigt, wie Stress im Körper entsteht, welche Strategien helfen können und wie die Selbsthilfegruppe gegenseitige Unterstützung aufbauen kann.

Inhalte:

- > Grundlagen der Gesundheitspsychologie und der Psychoneuroimmunologie
- > Welchen Einfluss hat eine Dauerbelastung auf unseren Körper?
- > Umgang mit Belastungen
- > Hilfreiche Routinen
- > Gemeinsam stark



Vortragende:

Mag.^a pharm.
Caroline Frauendorfer

Termin:

Freitag, 8. Mai 2026,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2605

Embodiment für Selbsthilfegruppen – Ressourcen aktivieren über den Körper

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen über Ihren Körper Ihre Stimmung beeinflussen können, z. B. welche Bewegungs- und Atemübungen beruhigend wirken, welche die Stimmung heben und welche Abgrenzung erleichtern. In der Gruppe erarbeiten wir mit kreativen Methoden hilfreiche „Embodiments“ für Alltagssituationen (z. B. sicheres Auftreten bei schwierigen Gesprächen). Die Übungen eignen sich für den Einsatz bei SHG-Treffen und für die eigene Psychohygiene.

Inhalte:

- > Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Psyche verstehen
- > Lernen aus der Psychosomatik der Sprache
- > Erlernen einfacher Bewegungsübungen, die die Stimmung verbessern
- > Somatische Marker: auf die Signale des Körpers achten
- > Erarbeitung verschiedener „Embodiments“



Vortragende:

Mag.^a Anna Schönherr

Termin:

Samstag, 13. Juni 2026,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2606

Die Kraft von Zielen und klaren Entscheidungen

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Seminar finden Sie (wieder) Zugang zu dem, was Ihnen wirklich wichtig ist – für Sie selbst und für die Gruppe. Klare Entscheidungen geben Zielen Kraft und bringen diese Schritt für Schritt ins Leben. Mit Hilfe Ihrer Körperintelligenz erkennen Sie, welche Entscheidungen die besten für Sie sind. So entsteht Leichtigkeit statt Druck, Orientierung statt Zweifel, Kraft statt Erschöpfung.

Inhalte:

- Den roten Faden finden, was wirklich wichtig ist – für Sie und Ihre Gruppe
- Stimmige Ziele erkennen und ganzheitlich verankern
- Leichter Entscheidungen treffen, die Sie voranbringen – mit Hilfe Ihrer Körperintelligenz
- Praxisnahe Impulse, die Sie direkt in Ihrer Gruppe einsetzen können



Vortragende:

MMag.^a Julia Höpferger

Termin:

Freitag, 11. September 2026,
9:00–17:00 Uhr,
und
Samstag, 12. September 2026,
9:00–13:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2607

Klassische Medienarbeit & Social Media

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Sie lernen klassische und moderne Medien für sich und Ihre Selbsthilfegruppe sinnvoll zu nutzen. Susanne Eckhart vermittelt Ihnen Tipps und Tricks der klassischen Medienarbeit und anschließend tauchen Sie mit Michaela Preiner in die weite Welt der Social Media ein.

Inhalte:

- > Ziele von Medienarbeit in der Selbsthilfe
- > Welche Medien/Ressorts sind für mein Anliegen die richtigen?
- > Mögliche Formate und die richtige Vorbereitung von Unterlagen
- > Häufige Fehler in der Medienarbeit
- > Was sind Social Media und welche Kanäle gibt es?
- > Richtige Kommunikation: nach außen und innen
- > Erstellen von Content und eines Redaktionsplanes
- > Tipps und Tricks anhand von Praxis-Beispielen



Vortragender:

Mag.^a Susanna Eckhart,
Dr.ⁱⁿ Michaela Preiner

Termin:

Freitag, 25. September 2026,
9:00–17:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2608

Praxisbezogener Datenschutz

Zielgruppe:

Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen, die sich aktiv mit der DSGVO beschäftigen

Hauptanliegen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist der bestmögliche Schutz von personenbezogenen Daten. Die DSGVO betrifft sehr viele Bereiche der Selbsthilfe-Arbeit. An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu diskutieren, Beispiele aus der Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe mitzubringen und Unsicherheiten abzubauen.

Inhalte:

- > Die wichtigsten Änderungen durch die DSGVO im Überblick
- > Bisherige Entscheidungen der Datenschutz-Behörde
- > Wie kann ich meine eigenen Daten und die meiner SHG-Mitglieder am besten schützen?
- > Welche Verantwortung habe ich als Selbsthilfegruppen-Leiter*in, welche Verantwortung haben meine Mitglieder?
- > Gemeinsame Bearbeitung von Fallbeispielen
- > Ausarbeitung von Praxisbeispielen, z. B. Einwilligungs-erklärung, Verarbeitungsverzeichnis
- > Fragen- und Diskussionsrunde



Vortragende:

Mag.^a Nina Engelmayer

Termin:

Donnerstag, 8. Oktober 2026,
von 16:00–20:00 Uhr

Kursort:

FUN Bildungszentrum,
Donaufelder Straße 252/2,
1220 Wien

Kostenbeitrag:

Kostenbeitrag: 10 Euro /
Kenn-Nr.: 2601

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Drüber reden hilft!

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Bei Fragen zur Selbsthilfe kontaktieren Sie uns:

01 4000-76944

selbsthilfe@wig.or.at

sus-wien.at

Anmeldung

Das Weiterbildungsprogramm der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien ist ab sofort buchbar. Bitte um Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter:

<https://eveeno.com/selbsthilfe-weiterbildungen2026>

Bei technischen Problemen kontaktieren Sie uns:

Telefon: 01 4000-76944

E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

Website: sus-wien.at



Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung zur Veranstaltung Ihre Rechnungsadresse und E-Mail-Adresse bekannt. Wir senden Ihnen dann eine Rechnung zu.

Den jeweiligen Kostenbeitrag überweisen Sie bitte erst nach Erhalt der Rechnung. Da der Versand einige Zeit in Anspruch nehmen kann, bitten wir Sie um etwas Geduld.

Wenn Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, ist es aus organisatorischen Gründen wichtig, dass Sie sich wieder abmelden.

Mit der Anmeldung zum Seminar und mit der Bekanntgabe Ihrer Daten stimmen Sie zu, dass Daten von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in Kooperation mit der Stadt Wien (MA 14) elektronisch verarbeitet und den zuständigen Landesstellen, Bundesressorts, dem Rechnungshof der Republik Österreich und den Organen der EU für Kontrollzwecke übermittelt werden können und dass Daten an andere Förderstellen auf Anfrage insoweit übermittelt werden, als dies für deren Koordinationsaufgaben erforderlich ist.

Impressum: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Satz & Grafik: Ingeborg Schiller. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Stand: Februar 2026