

DRÜBER  
REDEN  
HILFT.<sup>at</sup>

ÜBER 60 SELBSTHILFEGRUPPEN UND EINRICHTUNGEN AUS DEM  
WIENER GESUNDHEITS- UND SOZIALWESEN STELLEN SICH VOR  
TREFFPUNKT SCHMERZ  
VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZUM MITMACHEN

FREIER  
EINTRITT!

# TAG DER SELBSTHILFE

SCHMERZ LASS NACH

SONNTAG, 26. NOVEMBER 2023 |  
10 BIS 17 UHR | WIENER RATHAUS

Die Wiener Selbsthilfelandchaft hat sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt. Zu zahlreichen Erkrankungen und sozialen Herausforderungen gibt es passende Gruppen. Erfahrungen mit anderen Betroffenen oder Angehörigen austauschen – das entlastet, macht Mut und fördert die Gesundheitskompetenz. Herzlichen Dank für das Engagement aller Selbsthilfe-Aktiven!

**Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



© David Böhm

Trotz bester medizinischer Versorgung ist es oft schwierig, sich mit einer Erkrankung im Alltag zu rechtzufinden. Da hilft der Kontakt mit anderen Betroffenen und Angehörigen. Daher ist uns der Tag der Selbsthilfe ein großes Anliegen, um Selbsthilfe einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Herzlichen Dank an alle Ausstellenden, Vortragenden und Mitwirkenden, die diese Veranstaltung erst möglich machen.

**Dennis Beck**

Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG



© Klaus Renger

Hinter jeder Selbsthilfegruppe stecken engagierte Menschen, deren ehrenamtliche Arbeit wir am Tag der Selbsthilfe, welcher bereits zum achten Mal stattfindet, besonders in den Mittelpunkt stellen möchten. Wir laden Sie daher ein, heute rund 60 Wiener Selbsthilfegruppen persönlich kennenzulernen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und an Workshops und Vorträgen zum Thema „Schmerz lass nach“ teilzunehmen.

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Heidrun Rader**

**Mag.<sup>a</sup> Martina Daim**

Fachliche Leitungen der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien



© Klaus Renger

## IM FESTSAAL



### 10:10 Uhr Alle Neune

Musikalischer Start in den Tag

### 10:40 Uhr Begrüßung

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Vasold, Gemeinderätin

Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG

### 11:00 Uhr Schmerztherapie im Gesundheitszentrum Neubau der ÖGK

Dr. med. univ. Andreas Mittelbach, Gesundheitszentrum Neubau der ÖGK

### 11:45 Uhr Gut bewegt ist halb gewonnen – Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen

Adrian Thomasberger, BSc, Sportphysiotherapeut

### 12:30 Uhr Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Invisible Wall – Selbsthilfegruppe für Vaginismus-Betroffene

Österreichische Rheumaliga und Selbsthilfe Lupus-Austria

Österreichischer Verband der Herz- und Lungentransplantierten

SHG Regenbogen – Eltern, die ihr Baby vermissen

## NORDBUFFET: WORKSHOPS

11:00 – 12:00 Uhr

**Treffpunkt Selbsthilfe. Austausch und Vernetzung**



12:30 – 13:15 Uhr

**Schmerzen veratmen**

Birgit Pfabigan, Atemphysiotherapeutin

14:30 – 15:15 Uhr

**Wie sage ich es meiner Ärztin? Wie sage ich es meinem Arzt?**

Dr.<sup>in</sup> Catherine Chaput, Fachärztin für Neurologie und Allgemeinmedizin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Adrario, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Initiative Schmerz

**13:30 Uhr Aktiv gegen Kopfschmerz**

Dr.<sup>in</sup> Catherine Chaput, Fachärztin für Neurologie und Allgemeinmedizin

**14:15 Uhr Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

SHG Kopfweh Wien

SHG Schädel-Hirn-Trauma Betroffene und Angehörige

Urtikariaverband

Die Zwiebel – SHG für Krebsbetroffene und Angehörige

**15:00 Uhr Wenn die Seele fiebert**

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Strobl, Psychotherapeutin

**15:45 Uhr Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

SHG Angst und Depression

fasd-netzwerk.at (Fetale Alkoholspektrumstörung)

SHG Schlafapnoe Österreich

SHG Trauernde Eltern in Wien und Umgebung / SHG Überleben

**16:45 Uhr Trommelgruppe SHG Parkinson & Friends**

**Moderation:** Cornelia Ertl

## KLEINER SALON: WORKSHOPS

13:30 – 14:30 Uhr

**Kreativ die Mitte finden**

Mag.<sup>a</sup> Ute Riedlmair, Mal- und Gestaltungstherapeutin

15:45 – 16:45 Uhr

**Trommelenergie ist Trommeltherapie,**

Evi Walcher, Trommel-Guide der Parkinson Selbsthilfegruppe

## AUSSTELLEND SELBSTHILFEGRUPPEN UND ORGANISATIONEN

<b>A</b>	A(h) ge(h)t e(h) – SHG für Getrennt- und Alleinerziehende .....	52	Fonds Soziales Wien .....	45	
	ADA – Aktive Diabetiker Austria .....	29	Friedreich Ataxie Austria .....	13	
	ADAPT – Förderung von Personen mit ADHS .....	32	FruLak & Co .....	10	
	Al-Anon Familiengruppen und Alateen – Freunde und Angehörige von Alkoholikern.....	37	<b>G</b>	Gemeinsam – Angst-Depression-Selbsthilfe .....	39
	Anonyme Alkoholiker.....	38		Grünes Kreuz – Erste Hilfe Workshops.....	64
	Aphasie-Club – SHG für Personen mit Aphasie .....	2	<b>H</b>	HHÖ – Plattform Gesunde Leber.....	9
	Aufatmen – SHG für Menschen mit Tracheotomie & unterstützter Beatmung und deren Angehörigen .....	12		Hotline für Essstörungen .....	23
<b>B</b>	Buchhandlung beim Augarten.....	53	<b>I</b>	ILCO Wien – Stoma Selbsthilfegruppe .....	49
	Bundesverband Selbsthilfe Österreich.....	42		Initiative Schmerz e.V. – www.schmerzlinks.at .....	62
<b>C</b>	CodA – Anonyme Coabhängige und ACA – Adult Children of Alcoholics .....	40	<b>K</b>	Klinefelter* Inter .....	50
	COPD-Austria .....	15		Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien.....	60
<b>D</b>	Dachverband Österreichische Autistenhilfe .....	35	<b>L</b>	Lungenfibroseforum Austria .....	31
	Die Zwiebel – SHG für Krebsbetroffene und Angehörige.....	16	<b>M</b>	Medizinisches Selbsthilfe Zentrum Wien „Martha Frühwirt“ .....	3
<b>E</b>	EIAK – Elterninitiative anfallkranker Kinder .....	5		Morbus Basedow / Endokrine Orbitopathie .....	27
	Epi-Dialog, Epilepsie – SHG für Erwachsene .....	4	<b>O</b>	ÖIFAK – Interessensgemeinschaft für Anfallkranke ...	26
<b>F</b>	fasd-netzwerk.at (Fetale Alkoholspektrumstörung) .....	24		ÖKUSS – Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe.....	19
				Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie .....	11
				Österreichische Gesundheitskasse .....	20

Österreichische Rheumaliga Wien und Selbsthilfe Lupus-Austria.....	51	<b>T</b> Tinnitus SHG – Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) ...	48
Österreichische Selbsthilfe Polyneuropathie .....	30	Tracheostoma und Sondenkids.....	1
Österreichische Tourette Gesellschaft.....	33	<b>U</b> Urtikariaverband .....	55
Österreichischer Verband der Herz- und Lungentransplantierten.....	14	<b>V</b> Verein Blickkontakt .....	46
<b>P</b> pro mente Wien .....	43	Verein Lichen Sclerosus .....	18
<b>S</b> SAG7 – Anonyme Hochsensible.....	41	Verein Regenbogen – Hilfestellung bei glückloser Schwangerschaft.....	56
Sauerstofftankstelle .....	66	Verein SPADE – SHG für Menschen mit psychischen Krankheiten.....	28
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich.....	8	Verein trauernde Eltern Wien und Umgebung .....	61
Selbsthilfegruppe Kopfweh.....	54	<b>W</b> Wiener Gesundheitsförderung – WiG Mitmach- Stationen der Life Lounge .....	65
Selbsthilfegruppe MüGeAnTo .....	47	Wiener Gesundheitsverbund .....	58
Selbsthilfegruppen in Gründung.....	21	Wiener Hilfswerk.....	7
Selbsthilfe – Pankreaskarzinom .....	34	Wiener SHG für Stotternde Menschen   ÖSIS .....	36
Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien .....	22		
selpers – Patientenschulungen .....	63		
SHG für Vaginismus-Betroffene – Invisible Wall.....	59		
SHG Mobbing Anonym und MOSE .....	17		
SHG Myasthenia gravis .....	6		
SHG Schädel-Hirn-Trauma Betroffene und Angehörige.....	25		
SIA – Anonyme Missbrauchsüberlebende .....	57		
Sigmund Freud Privatuniversität – Selbsthilfegruppen .....	44		