

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien

Drüber reden hilft!

Tag der Selbsthilfe 2025



Selbsthilfe
für alle
Generationen

Gratis
Eintritt

Sonntag, 28. September 2025
10:00 bis 17:00 Uhr | Wiener Rathaus

Programm 28. September 2025



10:00 Uhr	Eröffnung	Begrüßung und musikalischer Start in den Tag
11:00 Uhr	Kinder & Familie	Chronisch krank – und trotzdem Kind sein dürfen Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Caroline Culen, Leitung Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem (Gesundheit Österreich GmbH) Selbsthilfegruppen stellen sich vor
12:30 Uhr	Junge Erwachsene	Jung, gestresst, stark? Mentale Gesundheit zwischen Wunsch und Realität Christoph Humnig, MA, Psychotherapeut Selbsthilfegruppen stellen sich vor
14:00 Uhr	Mitten im Leben	Gute Nacht? Vom Umgang mit innerer Unruhe und Schlafmangel Priv.-Doz. ⁱⁿ Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Brigitte Holzinger, Institut für Bewusstseins- und Traumforschung Selbsthilfegruppen stellen sich vor
15:15 Uhr	Ältere Generationen & Angehörige	Demenz verstehen und den Alltag gemeinsam bewältigen Monika Frank, MSc, akad. Demenzexpertin, Alzheimer Austria Selbsthilfegruppen stellen sich vor
17:00 Uhr	Verabschiedung	

Workshops:
Line Dance,
Trommeln, Tipps
für ärztliche
Gespräche
u.v.m.



Infos zum Programm auf
wig.or.at/tag-der-selbsthilfe