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

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

WiG Wiener Gesundheitsförderung

Für die Stadt Wien

Programm im Festsaal

10:00 Uhr	**The Willow Three** Musikalischer Start in den Tag
10:40 Uhr	**Begrüßung** Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport (angefragt) Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG
11:00 Uhr	**Chronisch krank – und trotzdem Kind sein dürfen** Mag.ª Dr.in Caroline Culen, Leitung Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem (Gesundheit Österreich GmbH)
11:40 Uhr	**Selbsthilfegruppen stellen sich vor** - Autistenhilfe - Enthindert – Eltern und Angehörige von Kindern jeden Alters mit Behinderungen - KiB children care – Verein rund ums erkrankte Kind - fasd-netzwerk.at (Fetale Alkoholspektrumstörung) - Österreichische Diabetikervereinigung
12:15 Uhr	**Achtsamkeit und Embodiment – Leichte Körperübungen für den Alltag** Mag.ª Anna Schönherr, Psychologin und Lebensberaterin
12:30 Uhr	**Jung, gestresst, stark? Mentale Gesundheit zwischen Wunsch und Realität** Christoph Humnig, MA, Psychotherapeut
13:10 Uhr	**Selbsthilfegruppen stellen sich vor** - Selbsthilfe – pro mente Wien - Anonyme Ess-Süchtige – Overeaters Anonymous - SHG für Krebsbetroffene und Angehörige – Die Zwiebel - Team ADHS - trans* Vielfalt

Programm im Festsaal

13:40 Uhr	**Line Dance** Tanzschule Kopetzky und Gäste
14:00 Uhr	**Gute Nacht? Vom Umgang mit innerer Unruhe und Schlafmangel** Priv.-Doz.in Mag.a Dr.in Brigitte Holzinger, Institut für Bewusstseins- und Traumforschung
14:40 Uhr	**Selbsthilfegruppen stellen sich vor** - Kinderwunsch Österreich – Die Fruchtbar - EndoPower.Wien – SHG für Endometriose-Betroffene - Stärker als der Schmerz – SHG Fibromyalgie, chronische Schmerzen - Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie - SHG Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
15:20 Uhr	**Demenz verstehen und den Alltag gemeinsam bewältigen** Monika Frank, MSc, akad. Demenzexpertin, Alzheimer Austria
16:00 Uhr	**Selbsthilfegruppen stellen sich vor** - Selbsthilfe Prostatakrebs - Alzheimer Austria - SHG Polyneuropathie - Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew
16:45 Uhr	**Trommelgruppe SHG Parkinson & Friends**
17:00 Uhr	**Verabschiedung**

Moderation: Petra Plicka

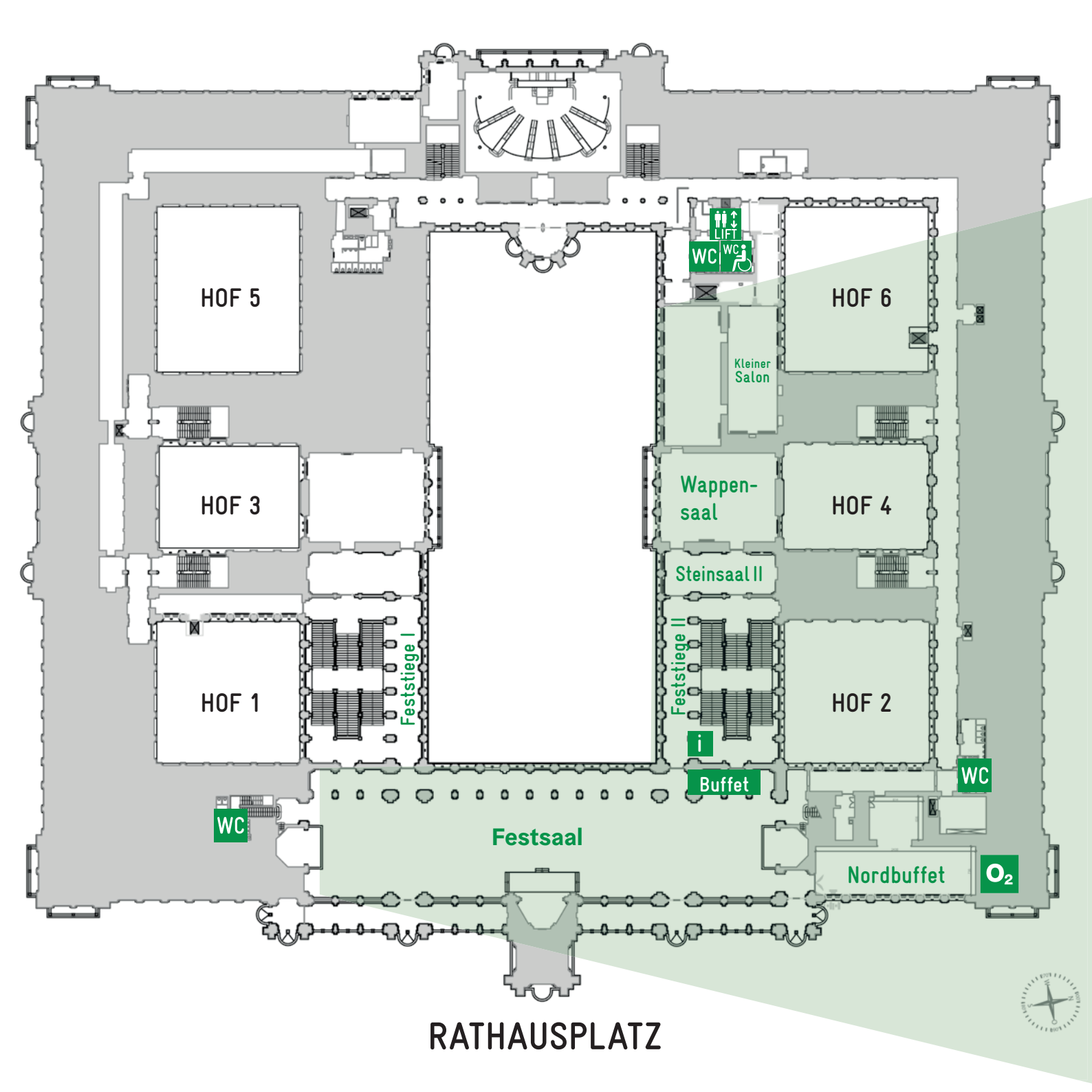
Kleiner Salon: Workshops

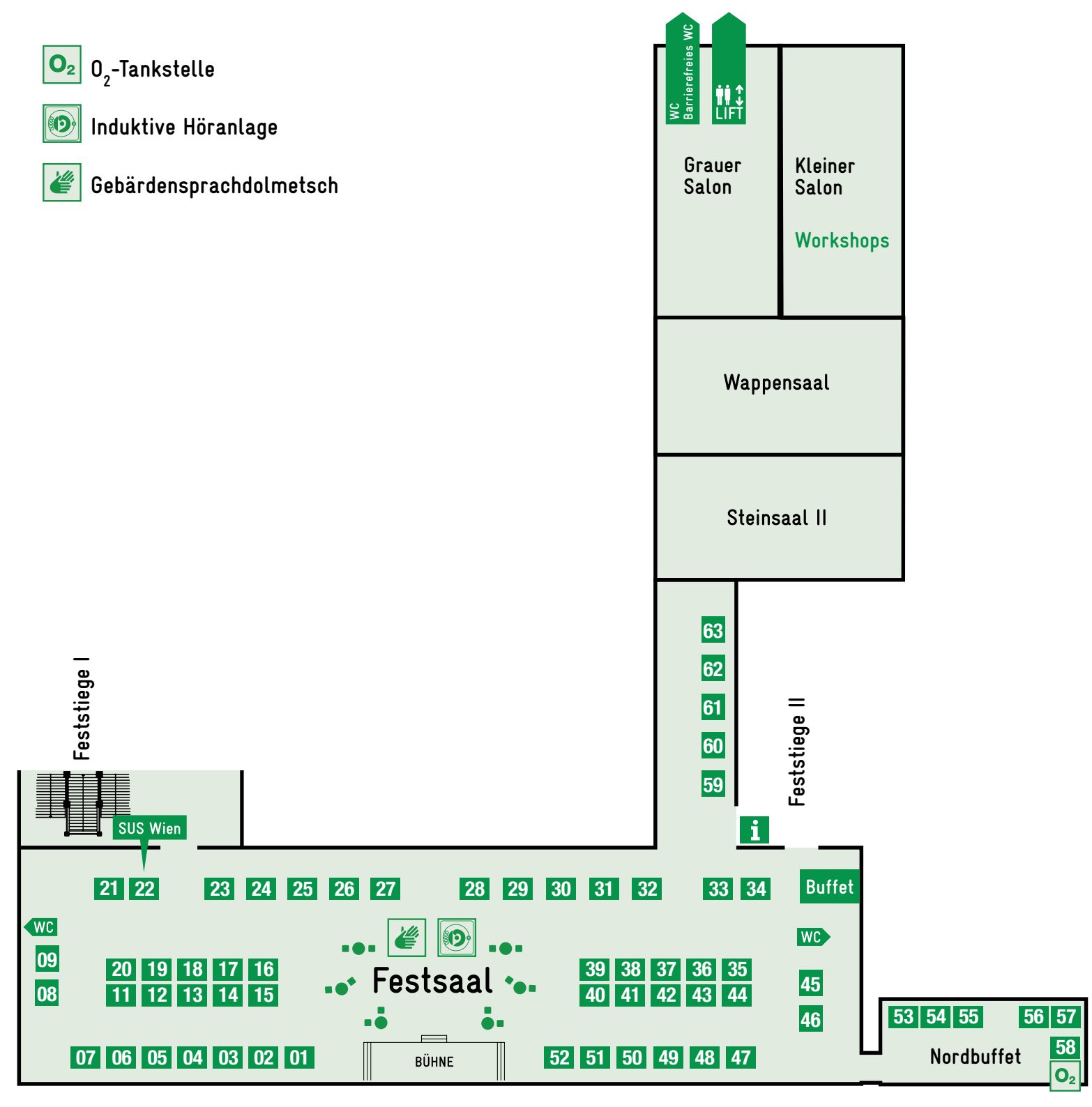
11:00–12:00 Uhr	**Treffpunkt Selbsthilfe. Austausch und Vernetzung** ANKER
12:45–13:30 Uhr	**Line Dance** Tanzschule Kopetzky
13:45–14:40 Uhr	**Tipps für ärztliche Gespräche** Dr.in Birgit Hladschik-Kermer, MME, Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie, Medizinische Universität Wien
14:45–15:30 Uhr	**Adaptives und inklusives Yoga© – mit Stuhl und Rollstuhl** Patricia Amrita Pöchhacker, Gründerin von Stadtyogini – Feel. Move. Balance. e.U.
15:45–16:35 Uhr	**Trommelenergie ist Trommeltherapie** Evi Walcher, Trommel-Guide der Parkinson-Selbsthilfegruppe

Ausstellende Selbsthilfegruppen und Organisationen

A	ADAPT – Förderung von Personen mit ADHS	24
	Team ADHS	44
	A(h) ge(h)t e(h) – SHG für Allein- u. Getrennterziehende	40
	Anonyme Alkoholiker	60
	Al-Anon und Alateen – SHG für Angehörige von Alkoholkranken	42
	Alzheimer Austria	4
	SHG für Angst und Depression – Keep Smiling	59
	Aphasie-Club – SHG für Personen mit Aphasie	2
	Autistenhilfe	61
C	COPD-Austria	39
	Crazy Turn – Verein zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen	9
D	SHG Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformation	26
	SHG für Angst und Depression – Keep Smiling	59
	Österreichische Diabetikervereinigung	15
E	EndoPower.Wien – SHG für Endometriose-Betroffene	36
	Enthindert – Eltern und Angehörige von Kindern jeden Alters mit Behinderungen	55
	Epi-Dialog – Epilepsie-SHG für Erwachsene	62
	Epilepsie-Dachverband Österreich	49
	EPP Austria – SHG Erythropoetische Protoporphyrie	1
	Hotline für Essstörungen	23
	Anonyme Ess-Süchtige – Overeaters Anonymous	18
F	fasd-netzwerk.at (Fetale Alkoholspektrumstörung)	38
	Fonds Soziales Wien	5
	Friedreich Ataxie Austria	25
G	SHG Glaukom Wien/Österreich	28
H	SAG7 – Anonyme Hochsensible	53
	SHG Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen	63
K	KiB children care – Verein rund ums erkrankte Kind	46
	Kinderwunsch Österreich – Die Fruchtbar	37
	Klinefelter* Inter	47
	Kopfweh Österreich	56
	SHG Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformation	26
	Selbsthilfe Prostatakrebs	14
	SHG für Krebsbetroffene und Angehörige – Die Zwiebel	27

L	Lupus Austria	48
M	MOSE – Mobbing-Selbsthilfe	33
	Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew	11
	Morbus Basedow / Endokrine Orbitopathie	29
N	SHG Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen	63
	NICA – Nicotine Anonymous	41
P	SHG Polyneuropathie	43
	Selbsthilfe Prostatakrebs	14
	Puls.at	57
R	Verein Regenbogen – Hilfestellung bei glückloser Schwangerschaft	35
	Österreichische Rheumaliga	48
S	Sauerstoff-Tankstelle	58
	SHG für Schädel-Hirn-Trauma	30
	SHG Schlafapnoe Österreich	13
	Initiative Schmerz e.V. – www.schmerzlinks.at	6
	Stärker als der Schmerz – SHG Fibromyalgie, chronische Schmerzen	50
	Bundesverband Selbsthilfe Österreich	7
S	Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“	3
	Neue Selbsthilfegruppen	21
	Selbsthilfe – pro mente Wien	8
	Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien	22
	selpers – Online-Kurse für Patient*innen und Angehörige	51
	SIA – SHG für Anonyme Missbrauchsüberlebende	17
	SHG Stimmenhören	32
	Stoma SHG – ILCO Wien	12
	Susannenschein – Angehörige Suchterkrankter u. -gefährdeter	54
T	Tinnitus SHG – Österreichische Tinnitus-Liga	19
	Österreichische Tourette Gesellschaft	34
	Tracheostoma und Sondenkids	45
	trans* Vielfalt	31
W	Wiener Gesundheitsförderung – WiG: Life Lounge mit Mitmach-Stationen	58
	Wiener Gesundheitsverbund	16
	Wiener Hilfswerk	20
Z	Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie	52


HOF 5
HOF 6
HOF 3
HOF 4
HOF 1
HOF 2
LIFT
WC
WC
Kleiner Salon
Wappen-saal
Steinsaal II
Feststiege I
Feststiege II
i
Buffet
WC
WC
Festsaal
Nordbuffet
O2
RATHAUSPLATZ


O2-Tankstelle
Induktive Höranlage
Gebärdensprachdolmetsch
WC Barrierefreies WC
LIFT
Grauer Salon
Kleiner Salon
Workshops
Wappensaal
Steinsaal II
63
62
61
60
59
Feststiege II
Feststiege I
SUS Wien
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34
Buffet
WC
09
08
20 19 18 17 16
11 12 13 14 15
Festsaal
39 38 37 36 35
40 41 42 43 44
WC
45
46
07 06 05 04 03 02 01
BÜHNE
52 51 50 49 48 47
53 54 55 56 57
58
Nordbuffet
O2

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

Impressum: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WIG, Traustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at. Satz & Grafik: Ingeborg Schiller Grafik Design. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Stand: September 2025

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien