

Selbsthilfe vor den Vorhang – Danke für die wertvolle Unterstützung

Selbsthilfegruppen sind ein unverzichtbarer Bestandteil unseres sozialen und gesundheitlichen Miteinanders. Sie bieten Betroffenen und Angehörigen Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung.

Dieses Engagement wäre in vielen Fällen ohne die Unterstützung aus der Gemeinschaft nicht möglich. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, all jenen Danke zu sagen, die mit ihrem Beitrag Selbsthilfearbeit ermöglichen und fördern. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht nur die vielen ehrenamtlich Engagierten, sondern auch jene Betriebe und Persönlichkeiten, die durch ihre Unterstützung den Rahmen für gelungene Gruppentreffen schaffen. Diese Hilfe ist keineswegs selbstverständlich – sie ist Ausdruck von sozialer Verantwortung, gelebter Solidarität und echter Wertschätzung gegenüber Menschen in herausfordernden Lebenssituationen.

Ein besonderer Dank gilt **Petra und Christian Prasser vom Restaurant Jedermann in Villach**, die die Selbsthilfegruppe Stoma regelmäßig unterstützen und Räume für den Austausch zur Verfügung stellen. Ebenso möchten wir dem **Gasthof Krall in Klagenfurt** herzlich danken, der den Gruppen Rheuma Klagenfurt sowie Morbus Bechterew ein verlässlicher Treffpunkt ist und damit einen wichtigen Beitrag zur Kontinuität der Gruppenarbeit leistet.

Auch das **Restaurant Autohof in St. Veit an der Glan** verdient große Anerkennung für die Unterstützung der Selbsthilfegruppe



Foto: SHG Osteoporose Ferlach

Multiple Sklerose St. Veit an der Glan. Durch diese Hilfe wird nicht nur ein Ort für Begegnung geschaffen, sondern auch ein Stück Lebensqualität für die Betroffenen ermöglicht.

Ein weiterer besonderer Dank gilt **Alt-Bürgermeister Ingo Appé**, der die Selbsthilfegruppe Osteoporose Ferlach tatkräftig unterstützt. Sein Engagement zeigt, wie wichtig es ist, dass auch Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens die Bedeutung von

Selbsthilfe erkennen und aktiv fördern.

Wir sagen von Herzen Danke – für die Offenheit, die Hilfsbereitschaft und das Engagement. Gemeinsam machen wir Selbsthilfe sichtbar und stark.



Foto: SHG Stoma

**Ehrenzeichen des
Landes Kärnten**

Seite 2

**Treffen und
Veranstaltungen der
Selbsthilfegruppen**

Seite 4

**Neue Selbsthilfe-
gruppen in Kärnten**

Seite 7

Ehrenzeichen des Landes Kärnten

Hannelore Pacher, Leiterin der Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt, wurde am 24. Februar 2026 mit dem Ehrenzeichen des Landes Kärnten ausgezeichnet. Seit über 40 Jahren engagiert sie sich unermüdlich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen – zunächst selbst als Betroffene, später als starke Stimme für Würde, Verständnis und Unterstützung. Seit 1995 ist sie in der Selbsthilfe aktiv, übernahm Leitungsfunktionen in Villach und Klagenfurt und prägte die Demenz-Selbsthilfe in Kärnten maßgeblich. Mit großem Einsatz hat sie unzähligen Menschen Orientierung, Halt und neue Kraft gegeben und die Lebenssituation vieler Angehöriger nachhaltig verbessert.



Foto: LPD Kärnten / Kuess

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten gratuliert herzlich zu dieser hochverdienten Auszeichnung!

Fördertopf

Seit Juli 2002 gibt uns der Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen auch finanziell zu unterstützen. Bei Fragen zur Förderung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf steht Ihnen Frau Mag.^a Birgit Gesierich sehr gerne zur Verfügung.



Die nächste Sitzung des Selbsthilfebeirats findet voraussichtlich im November 2026 statt.

Bei Fragen:

DV Selbsthilfe Kärnten
Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt,
☎ 0463/50 48 71
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at
🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at

Wenn Sie die Selbsthilfe-Aktivitäten gerne unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende an:
IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498,
lautend auf „Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf“.

NACHRUFE

Dr. Alfred Wurzer †

Tief betroffen müssen wir von Dr. Alfred Wurzer, einer herausragenden Persönlichkeit des Kärntner Gesundheitswesens, Abschied nehmen. Als Betroffener von Morbus Bechterew engagierte er sich bereits in den 1990er Jahren für den Dachverband Selbsthilfe Kärnten und war überdies langjähriges aktives Mitglied des Selbsthilfe-Beirats. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

*Dachverband Selbsthilfe Kärnten und
Mag.(FH) Wolfgang Pucher für den Selbsthilfe-Beirat*



Michael Johann Florian Kerschhaggl †

Die Selbsthilfegruppe Chorea Huntington erfüllt die traurige Pflicht, das Ableben von Michael Johann Florian Kerschhaggl bekannt zu geben. Mit großer Anteilnahme sind wir bei den Hinterbliebenen.

Dachverband Selbsthilfe Kärnten



Rückblick

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Weiterbildung

Am 25. März 2026 fand die Weiterbildung für Selbsthilfegruppen-Leiter:innen zum Thema „Selbsthilfegruppen leiten – ohne zu führen“ statt.

Gabriele Schreilechner MA erarbeitete mit den Teilnehmer:innen wie man eine Gruppe strukturiert und verlässlich begleiten kann, ohne Hierarchien aufzubauen und wie es gelingt, Raum für alle Stimmen zu schaffen, Prozesse zu moderieren und gleichzeitig die eigene Verantwortung klar wahrzunehmen.

Selbsthilfe-Forum

Am 2. März 2026 fand das erste Selbsthilfe-Forum dieses Jahres statt. Zum Thema Rund ums Pflegegeld – stand Herr DGKP David Koschier als Experte für Informationen und Fragen zur Verfügung. Wir freuen uns, dass dieses Thema auf so großes Interesse traf und bedanken uns für die aktive Teilnahme aller Anwesenden.



Termine

Regionale SH-Informationsstellen

Bitte beachten Sie, dass für persönliche und individuelle Beratungen eine vorherige **Anmeldung** (ausgenommen Klinikum Klagenfurt) unter ☎ 0463/50 48 71 oder

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at **bis jeweils Montag vor dem Termin** unbedingt notwendig ist.

- **Klinikum Klagenfurt** – ohne Anmeldung! Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr
- **A.ö. Krankenh. der Elisabethinen:** Dienstag, 14–15 Uhr
- **BH Völkermarkt und LKH Wolfsberg:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr
- **LKH Villach, ÖGK Spittal/Drau und Gailtalklinik Hermagor:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr

INFORMATION ZU DEN TERMINEN

Unter „**Termine Selbsthilfegruppen**“ finden Sie jene Gruppen, die tatsächlich Gruppentreffen im Sinne der Selbsthilfe anbieten. Unter „**Veranstaltungen Selbsthilfegruppen**“ finden Sie Aktivitäten von Gruppen und deren Leitungen.

Termine können sich aus verschiedenen Gründen kurzfristig ändern bzw. abgesagt werden. Für eine **aktuelle Übersicht** empfehlen wir einen Blick auf unsere Website www.selbsthilfe-kaernten.at.

Termine/Gruppentreffen der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

Bitte beachten:

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen bzw. Absagen kommen. Aktuelle Termine und weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at. Der **DV Selbsthilfe Kärnten** ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30 bis 14 Uhr) telefonisch unter ☎ 0463/50 48 71 und per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar.

AD(H)S

SHG ADHS-Sisterhood

6.5./3.6./1.7., 18:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

20.5./17.6./15.7., 19 Uhr, Online-Meeting 📍
Mag.^a Carmen Petutschnig ☎ 0699/110 42 972
✉ adhs.sisterhood@gmail.com

ALKOHOL

SHG Anonyme Alkoholiker

Klagenfurt: dienstags, 17 Uhr, Evang. Christuskirche, Paul-Gerhardt-Straße 17 📍 Michi
☎ 0699/101 78 345

donnerstags, 18 Uhr, Evang. Christuskirche, Paul-Gerhardt-Straße 17 📍 Simone
☎ 0650/79 55 395

Villach: montags, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Adalbert-Stifter-Str. 21 📍 Simone
☎ 0650/79 55 395

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Villach: freitags, 18 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Wilhelm von Hohenheimstr. 3,
📍 Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

Bleiburg: 4.5./1.6./6.7., 18 Uhr, Pfarramt, Kumeschgasse 16 ☎ 0650/349 40 95

Klagenfurt: 11.5./8.6./13.7., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten* ☎ 0650/349 40 95

SHG Nüchtern macht süchtig! Die Sober Ladies

26.5./30.6., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

📍 Susanne Theresa Kogler ☎ 0650/733 16 78
✉ praxis@susannetheresakogler.at oder
📍 Gabriele „Sharin“ Sikic ☎ 0664/136 33 97
✉ sharin.energetik@gmail.com

ALZHEIMER

Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

Klagenfurt: 13.5./10.6./8.7., 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a

Demenz-Café Klagenfurt:

6.5./3.6./1.7., 9 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72

Gesprächsrunde via Internet mit

Mag.^a Christine Leyrouz: 20.5./17.6./15.7., 18 Uhr, Anmeldung: 📍 Hannelore Pacher
☎ 0664/223 66 65 ✉ hp15501@gmx.at oder
✉ shg-demenz@outlook.com
🌐 www.selbsthilfe-bei-demenz-klagenfurt.com

Selbsthilfegruppe Demenz Villach für

Angehörige von Demenzpatienten

Villach: 18.5./15.6./20.7., 16 Uhr, im Steirerhof, Warmbader Straße 4, 📍 Edith Kronschläger
☎ 0664/31 10 414 ✉ SH-AZVillach@gmx.at

Demenz-Café Villach:

5.5./2.6./7.7., 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementsitsch-Straße 55
📍 Edith Kronschläger ☎ 0664/31 10 414
✉ SH-AZVillach@gmx.at

SHG Angehörige von Demenzkranken

Lavanttal

Wolfsberg: 19.5./16.6./21.7., 16 Uhr, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgeb., Seminarraum 3), Paul-Hackhofer-Str. 9, 📍 Ildiko Frajuk
☎ 0650/220 33 68 ✉ frajuk99@gmail.com
📍 Verena Greilberger ☎ 0660/556 42 60
✉ vgreilberger@gmail.com

SHG Alzheimer und Demenz Oberkärnten

📍 Mag.^a Brigitte Stocker,
☎ 0664/184 66 88 ✉ brigitte.stocker@tz-moe.at

APHASIE

SHG Aphasie

13.5., 16 Uhr, GH Lerchenhof, Untermöschach 8, Hermagor 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

ARMUTSERFAHRENE

SHG Armutserfahrungen

15.5./19.6./17.7., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 📍 Ing. Arno Pucher,
☎ 0660/289 25 14 ✉ info@arnopucher.at

ATEMWEGERKRANKUNG

SHG Atemwegserkrankte

4.5./1.6., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 📍 Johanna Selisnik ☎ 0664/890 10 51
✉ h.selisnik@gmx.at

AUTISMUS

SHG Lumina Gruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS und/oder Autismusspektrumstörung

5.6./26.6., 18:30 Uhr, Freßnitz 4, 9811 Lendorf
☎ 0650/58 48 815 ✉ selbsthilfe@verein-lumina.at
🌐 www.verein-lumina.at/selbsthilfe

BIPOLARITÄT

SHG Leben mit Bipolarität

21.5./18.6./16.7., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten*, Voranmeldung erbeten! 📍 Verena Wallner
☎ 0680/20 50 925 ✉ wallner.verena@gmx.at

CHOREA HUNTINGTON

SHG Chorea Huntington

Neue Gruppenleitung gesucht!
📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

DARMERKRANKUNG

SHG Leben mit Reizdarm & Morbus Meulengracht

12.5./14.7., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

DEPRESSION

SHG Angst-Panik-Depression-Burnout Klagenfurt

13.5./27.5./10.6./24.6./8.7./22.7., 17:45 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Die Lichtblicker (SHG für Personen mit Depression, Burnout, Erschöpfung)

11.5./15.6./13.7., 17 Uhr, Pfarrhof St. Magdalena, Kirchgasse 8, Völkermarkt 📍 DV Selbsthilfe Ktn.*

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung - Gemeinsam statt einsam

Villach: 📍 Mag.^a Martina Bergner
☎ 0664/972 59 36
✉ martinabergner57@gmail.com

SHG HIRNverletzt vernetzt-Café

Wolfsberg: montags, 9 Uhr, Café Lebensgefühl, Johann-Offner-Str. 12 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

ENDOMETRIOSE

SHG Endometriose

Informationen zu Online-Treffen:
📍 Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44
✉ verein@endometriose-kaernten.at
🌐 www.endometriose-kaernten.at

EPILEPSIE

SHG Epilepsie Kärnten

23.5./27.6., 14 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* Voranmeldung erbeten!
📍 Alexandra Höbling ☎ 0680/844 19 41

ESSSTÖRUNG

SHG Overeaters Anonymous

dienstags, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 📍 ausschließlich nach tel. Voranmeldung bei Sabine ☎ 0677/636 900 01
✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie Kärnten

28.5./25.6., 15 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
📍 DV Selbsthilfe Kärnten* oder
DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

HAUTERKRANKUNG

SHG Lichen Sclerosus

29.5./31.7., 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Villach
📍 Gabriele Jellitsch-Wallner, MBA
✉ kaernten@lichensclerosus.at

HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND**SHG Nachdem das Herz still stand – zurück ins Leben**

Informationen zu Treffen: ☎ 0664/99 35 35 42
 ✉ selbsthilfe@in-puls-kaernten.at
 🌐 www.in-puls-kaernten.com

HÖRBEIENTRÄCHTIGUNG**SHG für Schwerhörige und Angehörige – Ktn.**

9.5./13.6., 10 Uhr, Gruppenraum
 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Ktn.

28.5./25.6., 16:30 Uhr, Forum besser Hören,
 Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt

SHG Cochlea Implantat – Kärnten

11.6., 17 Uhr, Forum besser Hören,
 Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt
 Alle Termine nach Anmeldung:
 ☎ 0463/310 380 ✉ office@besserhoeren.org
 🌐 www.besserhoeren.at

KINDER UND JUGEND**SHG Starke Eltern für starke Kinder – Schreibabies und High Need Kinder**

26.5., 15:30-17 Uhr, 29.6., 16-17:30 Uhr,
 13.7., 9-10:30 Uhr, EKIZ Eltern-Kind-Zentrum
 Klagenfurt, Troyerstr. 36, ♀ Yvonne Kropfitsch
 ✉ yvonne.kropfitsch@icloud.com

KONTAKTABBRUCH**SHG Kontaktabbruch – wenn Schweigen die Antwort ist**

30.5., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten*,
 20.6., 14 Uhr, Gruppe trifft sich auswärts
 Anmeldung erforderlich! ♀ Ingeborg Marktl
 ☎ 0676/941 14 78 ✉ ingeborg.marktl@gmx.net

KREBS**SHG Diagnose Krebs**

13.5./27.5./10.6./24.6./8.7./22.7., 16 Uhr, Stadt-
 gemeinde Ferlach, ÖGB Raum, Kirchgasse 5
 ♀ Gerald Hanreich ☎ 0664/139 05 47

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs,

Villach:
 29.5./26.6., 14 Uhr, LKH Villach, Nikolaigasse 43
 ♀ Monika Feindt ☎ 0664/341 64 37

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

mittwochs, 16.45 Uhr, Fischerwirt/Kreuzbergl,
 Klagenfurt

**SHG Darmkrebs – Verein für Darmkrebs-
informationen**

♀ Helga Thurnher ☎ 01/714 71 39, 0676/93 40 746
 28.5./25.6., 17 Uhr, Darmgruppe: Privatklinik
 Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Villach
 ♀ DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

MISSBRAUCH**SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs-
und Misshandlungsoffer**

11.5./8.6./6.7., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbst-
 hilfe Kärnten* ♀ Jörg Rothenpieler
 ☎ 0664/37 65 850 ✉ joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE**SHG Multiple Sklerose**

Feldkirchen: Informationen zu Terminen:
 ♀ Martina Augustin ☎ 0664/402 06 56
 ✉ martinaaugustin2702@gmail.com
Klagenfurt: 14.5./11.6./9.7., 17 Uhr, Gruppen-
 raum DV Selbsthilfe Kärnten* ☎ 0678/79 21 562
 ✉ ms.shg.klagenfurt@gmail.com
St. Veit/Glan: 26.5./29.6., 15 Uhr, Gasthaus
 Autohof Schnitzer, Völkermarkter Straße 55
 ♀ Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72
 ✉ martinapretis@gmx.at
Völkermarkt: 28.5./25.6./30.7., 13 Uhr, Cafe
 Mitte, Mitte 26, Kühnsdorf ♀ Valentin Wutte
 ☎ 0664/407 13 00
 ✉ valentin.wutte@hotmail.com

NARZISSMUS**SHG Narzissmus im Alltag**

Klagenfurt: monatliche Treffen, Informationen
 unter ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*
Villach: 8.5./5.6./3.7., 18 Uhr, Privatklinik Villach,
 Dr.-Walter-Hochsteiner-Str. 4
 Voranmeldung erbeten! ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

NEBENNIERE**SHG Nebenniere**

3.6., 17 Uhr, Cafe Bernold, im 2. Stock,
 Nikolaiplatz 2, Villach ♀ Elena Knauder
 ☎ 0676/97 40 254 ✉ eknauder@edu.aau.at

MORBUS PARKINSON**SHG Parkinson-Patient:innen/Angehörige**

Oberkärnten: 12.5./9.6./14.7., 14 Uhr, Hotel
 Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor
 ♀ Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73,
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
Klagenfurt: 19.5./16.6., 15 Uhr, Privatklinik
 Maria Hilf, Radetzkystraße 35, ♀ Ingrid Bliem
 ☎ 0681/105 229 42
 ✉ ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at
St. Veit/Glan: 20.5./17.6., 14 Uhr Seniorentreff,
 Bahnhofstraße 11a ♀ Harald Horn
 ☎ 0664/40 15 100
 ✉ harald.horn@parkinsonselbsthilfe.at
Villach: 21.5./18.6./16.7., 14 Uhr, Privatklinik
 Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4
 ♀ Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**SHG Pflegende Angehörige**

6.5., 14 Uhr, Der Sandwirt, Pernhartg. 9,
 Klagenfurt, tel. Beratung bei Bedarf, nur mit
 Anmeldung: ♀ Dr.ⁱⁿ Claudia Muri
 ✉ claudia.muri@gmx.at oder WhatsApp/SMS
 ☎ 0664/811 53 11

PLÖTZLICHER KINDSTOD**SHG Plötzlicher Kindstod**

♀ Elfi Köstenberger ☎ 0660/880 89 90
 ✉ k.elfi@hotmail.com
Interessent:innen gesucht!

PRÄNATALDIAGNOSTIK**SHG Herzstark – Gemeinsam durch die
Pränataldiagnostik**

15.5./19.6., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin-
 Luther Straße 14, Feldkirchen ♀ Kerstin Dokl
 ☎ 0660/47 47 130 ✉ kerstinmaier.1@gmx.at

ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER**HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch
Erkrankter**

✉ office@hpe.at 🌐 www.hpe.at/kaernten

SHG HPE Klagenfurt

22.5./19.6., 17 Uhr, Vortragssaal Caritas, Sand-
 wirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse)
 ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Villach

21.5./18.6., 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang.
 Pfarrgemeinde Stadtpark, UG, W.-Hohenheim-
 Straße 3 ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Völkermarkt

29.5./26.6., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt,
 Kirchgasse 8 ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN**SHG Freizeit und Psyche**

19.5./16.6./21.7., 17:45 Uhr, Gruppenraum DV
 Selbsthilfe Kärnten* ♀ Alexander Karbeutz
 ☎ 0664/63 16 975 ✉ alexander.karbeutz@gmx.at

SHG Psychosomatik Villach

12.5./9.6./14.7., 18 Uhr, LKH Villach/Seminar-
 raum, Nikolaigasse 43 ♀ Erwin Neuschitzer
 ☎ 0664/54 10 266 ✉ neuschitzer55@hotmail.com

SHG Psyche im Gleichklang

28.5./25.6./30.7., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern,
 Raum 220, Martin-Luther-Straße 14, Feldkirchen

SHG Psyche trifft auf Würde

Termine auf Anfrage, ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*
Interessent:innen gesucht!

PSYCHOSEN**SHG Psychose Villach**

nur nach tel. Anmeldung: ☎ 0677/63 32 51 20

RHEUMA**SHG Rheuma Villach**

8.5./5.6./10.7., 15 Uhr, Parkcafé, Moritschstraße 2
 ♀ Maria Liebhart ☎ 0664/431 03 82
 ✉ maria.liebe7639@gmail.com

SCHLAGANFALL**SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt**

montags, 4.5./1.6., 14 Uhr, Roko Hof, Post- und
 STW-Haltestelle Steinerne Brücke,
 Villacher Str. 135 ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

SEHBEEINTRÄCHTIGUNG**SHG Augenlicht – wenn sich Sehen ändert**

20.5./17.6., 16-17 Uhr telef. Beratung, 17-18 Uhr
 Zoom-Meeting ♀ DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG für betroffene Menschen von Makuladegeneration und Sehbeeinträchtigungen und deren Angehörige

5.5./2.6., 10 Uhr, Verein Lichtblick, Heftgasse 3, Feldkirchen 📍 Dr.ⁱⁿ Waltraud Bina
☎ 0664/24 23 800

SENIOREN

SHG 60/70/80/90++

6.5./20.5./3.6./24.6., 10 Uhr, Krankenhaus Waiern, Raum 220, Feldkirchen
Anmeldung: 📍 Mag.^a Carol Griesser
☎ 0664/558 23 66 ✉ carol.griesser@aon.at

SEXUALISIERTE GEWALT

SHG-Narben auf der Seele - SHG für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

monatlich 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

STOMA

SHG Stoma Villach

7.5./11.6./2.7., 13 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107 📍 Wilhelm Ladenhauf
☎ 0664/183 12 83 ✉ willi.ladi@aon.at

SHG Stoma St. Veit/Glan

9.6., 14 Uhr, Krankenhaus der Barmherz. Brüder, Speisesaal, Spitalg. 26 📍 DV Selbsthilfe Ktn.*

SUCHT

SHG Insiders - Eltern und Angehörige suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder

Klagenfurt: 7.5./4.6./2.7., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Ktn.* 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*
Spittal/Drau: 11.5./8.6./13.7., 19 Uhr, Bibliothek Lurnfeld, Mölltalstraße 75, Möllbrücke
📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG für Menschen mit Suchtproblemen

mittwochs, im Wechsel 16:30 Uhr/18:30 Uhr, Villacher Str. 28, Spittal, Änderungen möglich, bitte Anmeldung: 📍 Caroline ☎ 0680/33 17 224

VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN BEI (KLEIN-) KINDERN

SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-) Kindern

📍 DV Selbsthilfe Ktn.* Interessent:innen gesucht!

VERWAISTE ELTERN

SHG für Verwaiste Eltern und Geschwister

27.5./17.6., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten*
📍 Gabriele Kastinger ☎ 0650/24 25 999
✉ schule.wg@gmail.com

ZWÄNGE

SHG Zwänge Kärnten

📍 Berta Lackner ☎ 0650/489 83 33
✉ berta.lackner@gmx.at
Interessent:innen gesucht

Redaktionsschluss für Beiträge und Termine in der INFO 3/2026 ist der **30. Juni 2026**

Veranstaltungstermine der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG) und Verbände

Blinden- u. Sehbehindertenvorband Kärnten

Wolfsberg 15.7., 14-16 Uhr, Informations- und Beratungsnachmittag, Paul-Hackhofer-Str. 9, LKH, Seminarraum 3 – Gebäude links neben Haupteingang 📍 Mag. Heinz Pfeifer ☎ 0463/55 822
✉ office@bsvk.at 🌐 www.bsvk.at

Koronarturnen Kärnten

Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Althofen, Spittal/Drau ✉ office@herzverband-ktn.at
☎ 0463/50 17 55 🌐 www.herzverband-ktn.at

SHG Lumina Gruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS und/oder Autismusspektrumstörung

15.5., 15 Uhr, Ausflug ☎ 0650/58 48 815
✉ selbsthilfe@verein-lumina.at
🌐 www.verein-lumina.at/selbsthilfe

Niere.Kärnten

Wolfsberg 10.5., 10 Uhr, Dankesmesse Markuskirche Wolfsberg, Anschließend Mittagessen auf Selbstkosten; Anmeldung bis 5.5.

✉ b.zarf1_2511@gmx.at ☎ 0664/553 44 91
17.7., 12 Uhr, Grillfest Cafe Konditorei Eberhard St. Johanner Straße 3; Anmeldung bis 7.7.
✉ b.zarf1_2511@gmx.at ☎ 0664/553 44 91

SHG Osteoporose Spittal/Drau

Gasthof Brückenwirt:

21.5., 18 Uhr, Vortrag: Lebensenergie neu entfacht, Referentin: Astrid Bugelnig
18.6., 18 Uhr, Vortrag: Immunstark leben, Referent: Prof. Dr. Michael Ausserwinkler
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 8 Uhr, Frühstück „Gemeinsam statt einsam“ 📍 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46 ✉ franz.kohlweiss@aon.at oder 📍 Sonja Alber ☎ 0676/60 18 214
✉ sonja.alber@gmail.com

SHG Osteoporose Ferlach

18.5., Schönwetter: 9 Uhr, Walken, Treffpunkt Therapiezentrum, Waagplatz
Regen: 18:30 Uhr, Klang- und Duftreise mit Cornelia Hribernik und Mag.^a Melanie Kogler, ÖGB-Raum, Rathaus
15.6., 18:30 Uhr, „Erste Hilfe“, Elke Puaschitz vom Roten Kreuz, ÖGB-Raum, Rathaus
📍 Sonja Woschnak ☎ 0664/830 43 50

SHG Osteoporose Gedächtnistraining

Ferlach 20.5/17.6., 14 Uhr, Arbeiterheim

Parkinsonturnen Villach

7.5./28.5./11.6./25.6./2.7./9.7., 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4
📍 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Parkinsonturnen Oberkärnten

Hermagor 5.5./19.5./26.5./2.6./16.6./23.6./30.6./7.7./21.7./28.7., 14:30 Uhr, Gaital Klinik, Radniger Str. 12 📍 Adolf Koffler, MBA
☎ 0664/73 75 75 73
✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

SHG Rheuma Klagenfurt

27.5., Ausflug mit der Koralmbahn nach Wolfsberg 📍 Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

Österr. Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

Moosburg 15.5./19.6., 15-18 Uhr, Taste of Harmony Café & Bistro, Feldkirchner Str. 7, Schlosswiese; Anmeldung bis 8.5./12.6.
✉ kaernten@zoeliakie.or.at

Behindertenverband/ Beteiligtenvertretung

Detaillierte Informationen zu den Behindertenverbänden und Beteiligtenvertretungen unter:
🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfegruppen/behindertenverband-beteiligtenvertretung

DIABETES

SHG ÖDV Villach

📍 Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

HÖRBEI TRÄCHTIGUNG

Forum besser HÖREN

Termine nach Vereinbarung: ☎ 0463/310 380 oder ✉ office@besserhoeren.org

ÖGK Kundenservice St. Veit/Glan

6.5./3.6., 10-12 Uhr, Platz am Graben 4

BH Feldkirchen

11.5./8.6., 9-11 Uhr, Milesistraße 10

ÖGK Kundenservice St. Veit/Drau

5.5./2.6., 10-12 Uhr, Feldstraße 1

ÖGK Kundenservice Wolfsberg

19.5./16.6., 9-11 Uhr, Roßmarkt 13

ÖGK Kundenservice Völkermarkt

19.5./16.6., 14-16 Uhr, Seenstraße 2

ÖGK Kundenservice Villach

26.5./23.6., 9-11 Uhr, Zeidler-v.-Görz-Str. 3

ÖGK Kundenservice Hermagor

27.5./24.6., 10-12 Uhr, Egger Straße 7

Neue Selbsthilfegruppen in Kärnten

SHG Lumina

Gruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS und/oder Autismusspektrumstörung

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie herausfordernd und oft auch einsam der Alltag mit einem Kind mit ADHS oder Autismus sein kann. Viele Eltern, Angehörige und Freunde fühlen sich überfordert oder unverstanden.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und Unterstützung – offen, wertschätzend und auf Augenhöhe.

Was dich erwartet:

- Austausch und Entlastung im Alltag
- Stärkung von Ressourcen und Resilienz
- Praktische Tipps und hilfreiche Strategien
- Mehr Sichtbarkeit und Enttabuisierung

Kontakt: ☎ 0660/58 48 815

✉ selbsthilfe@verein-lumina.at

🌐 www.verein-lumina.at/selbsthilfe

SHG Die Lichtblicker

für Personen mit Depression, Burnout, Erschöpfung in Völkermarkt

Manchmal fühlt sich das Leben schwer an. Die Gedanken kreisen, die Kraft fehlt, man fühlt sich allein. Doch du bist damit nicht allein! In unserer Gruppe gibt es offene Gespräche, Spaziergänge, Entspannung und kreative Tätigkeiten, um Gefühle auszudrücken, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Jeder darf sich so einbringen, wie es möglich ist – mit Worten, in Stille, in Bewegung oder im kreativen Tun.

Wir begegnen uns mit Offenheit, Respekt und Mitgefühl, hören zu, teilen Erfahrungen und suchen nach Lichtblicken – Verbundenheit, Halt, Glück und Hoffnung.

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten

☎ 0463/504 871

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

SHG Multiple Sklerose – Feldkirchen

Wollen wir...

- einander zuhören?
- voneinander lernen?
- gehört und verstanden werden?
- uns gegenseitig unterstützen?
- mit Selbstliebe, Achtsamkeit und Mut am Leben teilnehmen?
- Ängste, Zweifel und Hilflosigkeit gemeinsam überwinden?
- auf das Gleichgewicht von „Körper, Geist & Seele“ achten, und lernen - was brauche ich?
- gemeinsame Aktivitäten planen und mal NICHT über die Krankheit reden?

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Teil dieser unterstützenden Gruppe zu werden.

Kontakt: Martina Augustin

☎ 0664/40 20 656

✉ martinaaugustin2702@gmail.com

SHG-Leben mit Reizdarm & Morbus Meulengracht

Die Diagnose „Reizdarm“ erfordert eine dauernde Balance mit viel Verzicht und der Notwendigkeit von hoher Flexibilität. Die Selbsthilfegruppe soll das Leben mit dem Austausch über Erfahrungen erleichtern, Wissen im Bereich der Ernährung, Medikamente, Therapien etc. erweitern, Ängste und Sorgen abbauen und die Lebensqualität verbessern.

Wir bieten Betroffenen einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, Lebenssituationen zu teilen und daraus neue Energie zu tanken. Ob du schon länger an Reizdarm und dem Morbus Meulengracht leidest oder gerade erst die Diagnose bekommen hast – komm vorbei und werde Teil unserer Gruppe.

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten

☎ 0463/504 871

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Impressum:**Medieninhaber, Herausgeber:**

Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten
 (ZVR-Zahl: 949747510), Gutenbergstraße 7,
 9020 Klagenfurt am Wörthersee
 Telefon: 0463/50 48 71

E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,

Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktion: Mag.ª Elke Waldner

Texte wurden teilweise mit Hilfe von KI
 überarbeitet

Bilder: wenn nicht anders angegeben
 DV Selbsthilfe Kärnten – Archiv, Rechte
 bleiben bei den Fotografen

Herstellung: www.designation.at

Offenlegung siehe
www.selbsthilfe-kaernten.at

Büroöffnungszeiten: Montag bis Don-
 nerstag von 8:30 Uhr bis 14 Uhr bzw. nach
 telefonischer Terminvereinbarung

Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird
 aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND  KÄRNTEN

Weitere Neuigkeiten

„Meine Gesundheit“ - ÖGK-Magazin gratis abonnieren

„Meine Gesundheit“ heißt das kostenlose Magazin
 der Österreichischen Gesundheitskasse.

Jede Ausgabe hat ein Schwerpunkt-
 thema und liefert Informationen und
 Tipps rund um Ernährung, Bewegung,
 mentale Gesundheit und Vorsorge. Dazu
 gibt es Rätsel, Gewinnspiele, Mitmach-
 Aktionen und interessante Gespräche
 mit Expertinnen und Experten. „Meine

Gesundheit“ erscheint vier Mal pro Jahr.
**Gratis abonnieren – Magazin kosten-
 los erhalten:** Sie möchten das Magazin
 künftig in Ihrem Postkasten haben?
 Holen Sie sich jetzt Ihr Gratis-Abo unter:
www.meinegesundheit.at/abo oder



Praxisbox „Selbsthilfebeteiligung“ neu erschienen!

In einer Praxisbox der österreichischen
 Kompetenz- und Servicestelle für
 Selbsthilfe (kurz: ÖKUSS) werden die
 bisherigen Angebote und Hilfestellungen
 zum Thema Selbsthilfe- und Patienten-
 beteiligung übersichtlich dargestellt.
 Die Praxisbox richtet sich an bundes-

weite Selbsthilfe-
 organisationen und
 Fachpersonen und
 unterstützt diese in allen Phasen des
 Beteiligungsprozesses. Schauen Sie
 gleich rein in die [oekuss.at/praxisbox_
 selbsthilfebeteiligung](http://oekuss.at/praxisbox_selbsthilfebeteiligung)



Foto: GÖG/Marion Dörner

Eine Bitte in eigener Sache:

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten
 ist sehr bemüht alle Termine für
 Selbsthilfegruppen-Treffen und
 -Veranstaltungen aktuell zu halten.

**Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe
 angewiesen!** Bitte geben Sie uns
 rechtzeitig Bescheid, wenn ein
 Termin nicht wie geplant stattfinden
 kann. Wir geben diese Information
 auf unserer Website, in Facebook, an

die Medien und bei Gruppen, die im
 DV Selbsthilfe Kärnten stattfinden,
 im Eingangsbereich weiter. Es gibt
 immer wieder Interessent:innen, die
 ohne vorherige Kontaktaufnahme
 eine Gruppe besuchen möchten, und
 es ist uns wichtig, dass diese Men-
 schen nicht vor verschlossenen Türen
 stehen. Vielen Dank!