INFO

SELBSTHILFE Kärnten

Die Informationszeitung des Dachverband Selbsthilfe Kärnten

November/Dezember/Jänner **4/2026**

Grafik: Word! Agency Barbara Kuttnig

GEMMA GEMEINSAM.

Selbsthilfe-Botschafter Max Müller gibt der neuen Kärnten-Kampagne Gesicht und Stimme.

Anlässlich des **Tages der Selbsthilfe am 16. September** startete der Dachverband Selbsthilfe Kärnten eine landesweite Bewusstseinskampagne. Im Mittelpunkt steht der Schauspieler, Sänger und Selbsthilfe-Botschafter Max Müller. Unter dem Motto **„GEMMA GEMEINSAM.“** macht er gemeinsam mit dem Dachverband auf die Vielfalt und die Kraft der rund 130 Selbsthilfegruppen in Kärnten aufmerksam. Zu sehen ist die Kampagne auf klassischen und digitalen Out-of-Home-Flächen, in den sozialen Medien sowie in Kärntens Krankenhäusern.

Eine Diagnose, eine Erkrankung oder eine belastende Lebenssituation betrifft zunächst den einzelnen Menschen. Bewältigen muss man sie trotzdem nicht allein. Genau diese Botschaft trägt Max Müller als Selbsthilfe-Botschafter zu den Kärntnerinnen und Kärntnern. Der gebürtige Kärntner stellt sich mit großer persönlicher Überzeugung in den Dienst der guten Sache.

Seine Botschaft:
„Hilf nicht irgendwo –hilf da, wo Du gebraucht wirst!“

Und weiter:
„Gib einem Mann einen Fisch, und Du ernährst ihn einen Tag lang. Lehre ihn das Fischen, und er wird nie wieder hungern.“
Ähnlich ist es mit der Selbsthilfe.

„Gemma gemeinsam.“ nicht nur sagen, sondern leben.
Warum es Max Müller wichtig ist, **„GEMMA GEMEINSAM.“** zu leben und nicht nur zu sagen, beantwortet er mit einem Lächeln:

„Man kann auch GEMEINSAM Fische fangen gehen.
Oder Weizenfelder ansäen.
Oder Apfelbäume pflanzen.
Oder Selbsthilfegruppen besuchen.“

Gerade in Kärnten sieht er gute Voraussetzungen für gelebten Zusammenhalt:
„Kärnten ist kein besonders großes Land. Zusammenhalt hat hier bei uns, vielleicht, eine etwas größere Chance als in der Anonymität der großen Städte.“

Dass es vielen Menschen trotzdem schwerfällt, Hilfe anzunehmen, erklärt er knapp:
„Aus Stolz. Oder weil sie sich schämen. Was oft dasselbe ist.“

Foto: Max Müller: Johannes Puch

Sein Rat an alle, die überlegen, erstmals eine Selbsthilfegruppe zu besuchen:

„Probier’s einfach aus!“
Und warum kann „GEMMA GEMEINSAM.“ manchmal der wichtigste Schritt sein?
„Weil’s der ERSTE Schritt sein kann.“

Gemeinsam stärker werden.
Mit der neuen Kampagne will der Dachverband Selbsthilfe Kärnten nicht nur Betroffene erreichen. Angesprochen sind ebenso Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie alle Menschen, die jemanden auf eine Selbsthilfegruppe aufmerksam machen können.

Denn manchmal beginnt Hilfe mit einem Gespräch. Manchmal mit einem Hinweis. Und manchmal mit dem Mut, einfach einmal hinzugehen.

GEMMA GEMEINSAM.

Text: Barbara Kuttnig WORD! Agency

Foto: Felsberger

Das Krankenanstaltendirektorium Mag.[a] Margit Schratter (Kaufmännische Direktorin), Uta Kolussi (Pflegedirektorin) und Dr.[in] Sonja-Maria Tesar (Medizinische Direktorin), Mitarbeiter:innen des Organisationskomitees und der Betriebsratsvorsitzende Karl Manfred Pichler, sowie vom Dachverband Selbsthilfe Kärnten: Karl Felsberger, Gertrud Kalles-Walter

Herzlichen Dank!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom LKH Wolfsberg nützten den jährlichen Mitarbeiter:innen-Tag auch 2026 dafür, Spenden zu sammeln. Heuer wurden diese Spenden wie schon im Vorjahr dem Selbsthilfe-Fördertopf gewidmet. Mit dem Betrag von Euro 2.200,- wurde das Vorjahresergebnis noch übertroffen.
Wir sind überwältigt von der Großzügigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und freuen uns, mit diesem Betrag, über dessen Verwendung der Selbsthilfe-Beirat nach den vorgegebenen Richtlinien entscheidet, die Selbsthilfegruppen in ihren Aktivitäten unterstützen zu können.

Die Mitglieder des Selbsthilfe-Beirats und der Dachverband Selbsthilfe Kärnten bedanken sich herzlich bei allen Beteiligten des LKH Wolfsberg, die damit die Selbsthilfefreundlichkeit des Hauses eindrücklich unter Beweis stellten.

Neues von der Jungen Selbsthilfe

Am **26. August 2026** fand das erste Treffen der Jungen Selbsthilfe statt. Davi Sinniah, der derzeit im Rahmen seiner Ausbildung zum psychosozialen Berater an der FH Kärnten das Praktikum im DV Selbsthilfe Kärnten absolviert, wird die Gruppe leiten und als Kontaktperson zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns auf die ersten Aktivitäten der Jungen Selbsthilfe in Kärnten!

SAFE SPACE

Junge SELBSTHILFE Kärnten

Fotos und Grafiken: DV Selbsthilfe Kärnten

Der Notfall – und Hilfsfonds des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

Im Februar 2026 fand im Casino Velden der Charity Ball LOVE IS IN THE AIR, veranstaltet vom Rotary Club Klagenfurt und dem Lions Club Velden am Wörthersee statt.
Der Reinerlös dieses Balles wurde dem DVSH Kärnten für diesen Fonds gespendet.
Wir bedanken uns sehr herzlich für diese großzügige Spende. Gleichzeitig dürfen wir die SHG in Kärnten einladen, entsprechende Anträge zur Unterstützung gemäß den Satzungen dieses Fonds einzubringen. Auskünfte dazu gerne im Büro des Dachverbands.

Fotocredit: Aufgeschnappt
vlnr: Alexander Loigge v. Lions Club, Patrizia Tengg-Spendel, Karl Felsberger, Ralf Gigacher v. Rotary Club,

Ausflug

Dank des Notfall- und Hilfsfond des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten konnte die **Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen von Makuladegeneration und Sehbeeinträchtigungen und deren Angehörige** einen gemeinsamen Ausflug unternehmen.

Foto: Karin Zußner

Die nächsten Termine der Selbsthilfegruppe sind am 3.11.2026, 1.12.2026 und 5.1.2027 in Feldkirchen.

Gesundheitstag - Lendorf

Die **SHG Osteoporose Spittal an der Drau** nahm mit einem eigenen Stand an den Gesundheitstagen in Lendorf teil. Die Besucher:innen hatten die Gelegenheit, sich mit Betroffenen auszutauschen, Informationen zu erhalten und ihre Erfahrungen zu teilen.

Foto: Sonja Alber

Stadt der Generationen: Information und Begegnung am Neuen Platz

Am **24. September 2026** fand am Neuen Platz in Klagenfurt die Informationsveranstaltung „**Stadt der Generationen“** statt.

Die Veranstaltung bot die Möglichkeit, sich direkt vor Ort auch über die Selbsthilfe zu informieren, persönliche Gespräche zu führen und unterschiedliche Unterstützungsangebote kennenzulernen.

Mit dem Dachverband Selbsthilfe Kärnten präsentierten sich die Selbsthilfegruppen **Niere.Kärnten** und Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt.

Foto: DV Selbsthilfe Kärnten

Termine/Gruppentreffen der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

Bitte beachten:

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen bzw. Absagen kommen. Aktuelle Termine finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at.

Der **DV Selbsthilfe Kärnten** ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr) telefonisch unter +43 (0)463/50 48 71 und per Mail unter office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar. Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at

AD(H)S

SHG ADHS-Sisterhood

4.11./2.12., 18:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*, **11.11./9.12./6.1.**, 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 – Hohenheim - Str. 3, Frau Mares 0650/641 49 28

Bleiburg:

2.11./7.12./4.1., 18 Uhr, Pfarramt, Kumeschgasse 16, 0650/349 40 95

Klagenfurt:

9.11./14.12./11.1., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*, 0650/349 40 95

ALS

SHG ALS Kärnten

1.12./5.1., 17 Uhr, Gruppenraum
DV Selbsthilfe Kärnten*

DV SELBSTHILFE KÄRNTEN*ALZHEIMER

Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

11.11./9.12./20.1., 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a,

Demenz-Café Klagenfurt:

4.11./2.12./13.1., 9 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Str. 72,

Gesprächsrunde via Internet mit Mag.ª Christine Leyroutz:

18.11./16.12./27.1., 18 Uhr,
Anmeldung: Astrid Brencic 0664/223 66 65, info@demenz-klagenfurt.at, www.demenz-klagenfurt.at

Selbsthilfegruppe Demenz Villach für Angehörige von Demenzpatienten

16.11./21.12./21.1., 16 Uhr, im Steirerhof, Warmbader Str. 4,
Edith Kronschläger, 0664/31 10 414, SH-AZVillach@gmx.at

Demenz—Café Villach

3.11./1.12./5.1., 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementschitsch-Str. 55, Edith Kronschläger, 0664/31 10 414, SH-AZVillach@gmx.at

SHG Angehörige von Demenzkranken Lavanttal
Wolfsberg: 17.11./15.12./19.1., 16 Uhr, LKH Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Straße 9, Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3
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
18.11., 16 Uhr, GH Lerchenhof, Untermöschach 8, Hermagor DV Selbsthilfe Kärnten*

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

SHG Atemwegserkrankte
2.11./7.12., 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
27.11., 18 Uhr, Freßnitz 4, 9811 Lendorf, Änderungen möglich! Bitte um Anmeldung
0650/58 48 815, selbsthilfe@verein-lumina.at

MORBUS BECHTEREW

SHG Morbus Bechterew
25.11., 18 Uhr, Gasthof Krall, Klagenfurt
Mag.ª Hermine Kohlweis, 0664/65 71 125, kaernten@bechterew.at, www.bechterew.at

BINDEGEWEBSSCHWÄCHE

SHG Ehlers-Danlos Community Austria- Kärnten
15.1., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
Susanne Posch, 0670/70 07 575, kaernten@eds-austria.at

BIPOLARITÄT

SHG Leben mit Bipolarität
19.11./17.12./21.1., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten*, Voranmeldung erbeten!
Verena Wallner, 0680/20 50 925, wallner.verena@gmx.at

SHG BIPOLARE Gruppe Spittal/Drau
4.11./2.12., 17 Uhr,
Günther, 0680 550 40 62, g.supanz@gmail.com

BLASENERKRANKUNG

SHG Junge Betroffene von Störung der Blasenentleerung
15.10./19.11./17.12., 18 Uhr, Stadthaus Völkermarkt, Herzog-Bernhard-Platz 11, Völmermarkt, Voranmeldung erbeten!
Rene Überfellner, 0664/22 21 954, rene.lackner7@gmail.com

BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG (BPS)

SHG Borderlinekinder
18.11./16.12./20.1., 19 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

DARMERKRANKUNG

SHG Leben mit Reizdarm & Morbus Meulengracht
10.11., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
DV Selbsthilfe Kärnten*

DEPRESSION

SHG Angst-Panik-Depression-Burnout Klagenfurt
11.11./25.11./9.12./23.12./13.1./27.1., 17:45 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*,
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depressive Verstimmungen Gmünd
9.12./13.1., 13:30 Uhr, Evangelische Kirche Gmünd, Gries an der Lieser 5 , Gmünd in Kärnten
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Die Lichtblicker (SHG für Personen mit Depression, Burnout, Erschöpfung)
monatliche Treffen, Informationen unter
DV Selbsthilfe Kärnten*

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam
Raum Villach, Anmeldung: Mag.ª Martina Bergner 0664/972 59 36, martinabergner57@gmail.com

SHG HIRNverletzt vernetzt-Café

Wolfsberg: montags, 9 Uhr, Café Lebensgefühl, Johann-Offner-Straße 12, Wolfsberg
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
Informationen zu Treffen: Alexandra Höbling, 0680/844 19 41

ESSSTÖRUNG

SHG Overeaters Anonymous
dienstags , 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
Kontakt ausschließlich nach tel. Voranmeldung bei
Sabine 0677/636 900 01
klagenfurt@overeatersanonymous.at

SHG Body Positivity - Gemeinsam Gesund Leben
14.11./28.11./12.12./9.1/23.1., 15 Uhr, Raum der Begegnung, Hauptstraße 52, 9871 Seeboden Info und Anmeldung:
Andrea Quendler, 0680/21 36 994, stocker.andreapatrizia@gmail.com,

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie
26.11., 15 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
DV Selbsthilfe Kärnten* oder
DGKP Boris Sidorenko, 0650/304 66 99

HAUTERKRANKUNG / AUTOIMMUNERKRANKUNG

SHG Lichen Sclerosus
27.11., 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
Gabriele Jellitsch-Wallner, MBA, kaernten@lichensclerosus.at

HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND

SHG Nachdem das Herz still stand – zurück ins Leben
Informationen zu Treffen:
selbsthilfe@in-puls-kaernten.at, 0664/99 35 35 42, www.in-puls-kaernten.at

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten
14.11./9.1., 10 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten
26.11./28.1., 16:30 Uhr, Forum besser HÖREN, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea Implantat – Kärnten
12.11./10.12./14.1., 17 Uhr, Forum besser HÖREN, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt
Alle Termine nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung 0463/310 380 oder
office@besserhoeren.org, www.besserhoeren.at

KONTAKTABBRUCH

SHG Kontaktabbruch – wenn Schweigen die Antwort ist
21.11., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten*, Anmeldung unbedingt erforderlich!
Ingeborg Marktl, 0676/94 11 478, ingeborg.marktl@gmx.net

KREBS

SHG-Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:
27.11./11.12., 14 Uhr, LKH Villach, Nikolaigasse 43,
Monika Feindt 0664/341 64 37

SHG Pink & Proud – Gemeinsam stark im Kampf gegen Brustkrebs
18.11.,16:30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, EG Besprechungsraum Speisesaal
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs
mittwochs, 10 Uhr, Fischerwirt/Kreuzbergl, Klagenfurt

SHG Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen
Helga Thurnher 01/714 71 39 oder 0676/93 40 746
Darmgruppe: 26.11., 17 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
DGKP Boris Sidorenko, 0650/304 66 99

LUPUS ERYTHEMATODES

SHG Lupus Erythematodes
21.11., 13:30 Uhr, Pizzeria Primavera, Niederdorfer Str. 233, Ebenthal
Evelin Radocha, 0650/ 666 62 40, evelin.radocha@gmail.com

MISSBRAUCH

SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer
23.11., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
Jörg Rothenpieler, 0664/37 65 850 joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose
Feldkirchen: Information zu Terminen unter:
Martina Augustin, 0664/402 06 56, martinaaugustin2702@gmail.com
Klagenfurt: 12.11./10.12./14.1., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
0678/792 15 62, ms.shg.klagenfurt@gmail.com
St. Veit/Glan: 30.11./14.12., 15 Uhr, Gasthaus Autohof Schnitzer, Völkermarkter Straße 55, St. Veit/Glan
Martina Pretis 0664/204 69 72, martinapretis@gmx.at
Völkermarkt: 26.11./10.12., 13 Uhr Cafe Mitte, Mitte 26, 9125 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: 6.11./4.12./8.1., 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Voranmeldung erbeten!, DV Selbsthilfe Kärnten*

NEBENNIERE

SHG Nebenniere
4.11., 17 Uhr, Cafe Bernold, im 2. Stock, Nikolaiplatz 2, Villach
Elena Knauder 0676/97 40 254, eknauder@edu.aau.at

NIERE

SHG Niere.Kärnten
29.11., 12 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg
Anmeldung: b.zarfl_2511@gmx.at, 0664/55 34 491
6.12., 12 Uhr, Restaurant Seestuben, Treffner Str. 94, Villach
Anmeldung: Edith Aigner 0650/86 40 782
13.12., 12 Uhr, Gasthaus Puck, Zollfeld 1, Maria Saal
Anmeldung: klimbacher.katja@gmx.at, 0664/44 86 823 oder ilse.joerg@gmail.com, 0664/73 66 78 92

OSTEOPOROSE

SHG Osteoperose Ferlach
16.11./18.1., 18:30 Uhr, **14.12.**, 15 Uhr
Sonja Woschnak, 0664/830 4350

SHG Osteoperose Spittal/Drau
19.11./17.12., 17 Uhr, **21.1.**, 18 Uhr, Gathof Brückenwirt, An der Wirtschaftsbrücke 2, Spittal
Franz Kohlweiss 0699/17 22 88 46, franz.kohlweiss@aon.at oder
Sonja Alber 0676/60 18 214, sonja.alber@gmail.com

MORBUS PARKINSON

SHG Parkinson-Patient:innen/Angehörige
Oberkärnten: 10.11./15.12., 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor
Adolf Koffler, MBA 0664/73 75 75 73, office@parkinsonselbsthilfe.at
Klagenfurt: 17.11./15.12., 15 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35,
Ingrid Bliem 0681/105 229 42, ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at
St. Veit/Glan: 18.11./16.12./13.1., 13:30 Uhr, Seniorentreff St. Veit/Glan, Bahnhofstraße 11a,
Harald Horn 0664/40 15 100, harald.horn@parkinsonselbsthilfe.at
Villach: 19.11./17.12., 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, Warmbad-Villach
Adolf Koffler, MBA 0664/73 75 75 73, office@parkinsonselbsthilfe.at

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

SHG Pflegende Angehörige
4.11./2.12., 14 Uhr, Der Sandwirt, Pernhartgasse 9, Klagenfurt
Teilnahme bitte nur mit voriger Anmeldung.
Telefonische Beratungen finden bei Bedarf statt.
Dr.in Claudia Muri, claudia.muri@gmx.at oder WhatsApp oder SMS 0664/811 53 11

PLÖTZLICHER KINDSTOD

SHG Plötzlicher Kindstod
Elfi Köstenberger 0660/88 089 90, k.elfi@hotmail.com
Interessent:innen gesucht

PRÄNATALDIAGNOSTIK

SHG Herzstark – Gemeinsam druch die Pränatal-diagnostik 13.11./11.12./8.1
18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin-Luther Straße 14, Feldkirchen, Voranmeldung erbeten!
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:
20.11./18.12./15.1., 17 Uhr, Vortragssaal der Caritas, Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse), Klagenfurt
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Villach:
19.11./17.12./21.1., 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang. Pfarrgemeinde Villach Stadtpark, UG, W.-Hohenheim-Straße 3, Villach
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Völkermarkt:
27.11., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8, Völkermarkt
DV Selbsthilfe Kärnten*

PSYCHISCHE GESUNDHEIT/ERKRANKUNGEN

SHG Freizeit und Psyche
17.11./15.12./19.1., 17:45 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
Alexander Karbeutz, 0664/63 16 975, alexander.karbeutz@gmx.at

SHG Psychosomatik Villach
10.11./8.12./12.1., 18 Uhr, Seminarraum des LKH Villach, Nikolaigasse 43,
Erwin Neuschitzer 0664/54 10 266, neuschitzer55@hotmail.com

SHG Psyche im Gleichklang
26.11./17.12., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin-Luther-Straße 14 , 9560 Feldkirchen
Rauminformation: DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Psyche trifft Würde
Termine auf Anfrage, Interessent:innen gesucht!
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Ein Anker aus lebensmüden Gedanken
8.11./22.11./6.12./20.12., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*
DV Selbsthilfe Kärnten*

PSYCHOSEN

SHG Psychose Villach
ausschließlich nach tel. Voranmeldung
0677/633 251 20

RHEUMA

SHG Rheuma Klagenfurt
25.11., 13 Uhr, Gasthof Schloßwirt, St. Veiter Straße 247
Christa Pachel, 0660/363 63 00

SHG Rheuma Villach
27.11./16.1.,15 Uhr, Parkcafe, Moritschstraße 2
Maria Liebhart, 0664/431 03 82, maria.liebe7639@gmail.com

SCHLAGANFALL

SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt
Montags: 2.11./30.11./18.1., 14 Uhr, Roko Hof, POST- und STW Haltestelle Steinerne Brücke, Villacherstraße 135, Klagenfurt,
DV Selbsthilfe Kärnten*

SEHBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG Augenlicht – wenn sich Sehen deutlich ändert
18.11./16.12./20.1., 16-17 Uhr Telefonische Beratung, 17-18 Uhr Zoom-Meeting,
DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG für betroffene Menschen von Makuladegeneration und Sehbeeinträchtigungen und deren Angehörige
3.11./1.12./5.1., 10 Uhr, Verein Lichtblick, Heftgasse 3, Feldkirchen
Dr.in Waltraud Bina 0664/24 23 800

SENIOREN

SHG 60/70/80/90++
mittwochs, 10-12 Uhr, Krankenhaus Waiern, Feldkirchen
Anmeldung u. Raum-Information: Mag.a Carol Griesser 0664/558 23 66, carol.griesser@aon.at

SEXUALISIERTE GEWALT

SHG-Narben auf der Seele - Selbsthilfegruppe für Frauen die sexualisierte Gewalt erlebt haben
Es finden monatlich Termine statt.
DV Selbsthilfe Kärnten*

STOMA

SHG Stoma Villach
5.11./10.12., 13 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107,
Wilhelm Ladenhauf, 0664/18 31 283,
willi.ladi@aon.at

SHG Stoma St. Veit/Glan
1.12., 14 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder/ Speisesaal, Spitalgasse 26,
DV Selbsthilfe Kärnten*

SUCHT

SHG Insiders - Eltern und Angehörige suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder
Klagenfurt: 5.11./3.12./7.1., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* DV Selbsthilfe Kärnten*
Spittal/Drau: 9.11./14.12./11.1., 19 Uhr, Bibliothek Lurnfeld, Mölltalstraße 75 , 9813 Möllbrücke
DV Selbsthilfe Kärnten*
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen **mittwochs**, Villacherstr. 28, Spittal im Wechsel um 16:30 Uhr oder 18:30 Uhr
Änderungen möglich! Bitte um Anmeldung per Telefon oder SMS! Caroline: 0680/33 17 224

TRAUER

SHG TrauerRaum
23.11./28.12./25.1., 17:30 Uhr, Evang. Gemeindezentrum Spittal/Drau, 10. Oktoberstr. 8, Spittal/Drau
Gerhild Kapeller, 0664/999 46 636,
begleitung@trauerraum-spittal.at

VERHALTENSAUFFÄLLIGKEITEN BEI (KLEIN-) KINDERN

SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-) Kindern
Interessent:innen gesucht, DV Selbsthilfe Kärnten*

VERWAISTE ELTERN

SHG für Verwaiste Eltern und Geschwister
25.11./16.12./20.1., 16 Uhr, Besprechungsraum, DV Selbsthilfe Kärnten*
Gabriele Kastinger, 0650/24 25 999,
schule.wg@gmail.com

ZWÄNGE

SHG Zwänge Kärnten
Berta Lackner, 0650/48 98 333,
berta.lackner@gmx.at, Interessent:innen gesucht

Veranstaltungstermine der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)/Verbände

SHG der Contergan-Thalidomid Geschädigten Österreichs- Landesstelle Kärnten
7.11., ab 12 Uhr, Jahresabschlusstreffen, Gasthaus zu den 3 Linden, Atzgersdorfer Str. 161, 1230 Wien, Voranmeldung bis 31.10.2026
Anmeldung: Helga Napetschnig u. Michi Moik, napetschnig.helga@gmail.com, 0650/370 50 21

ÖDV – Österreichische Diabetikervereinigung
14.11., ab 10 Uhr, 23. Diabetes – Infotag, Vorträge Ausstellung Diabetesbedarf, Info-Stände Landeskrankenhaus Laas, Laas 39
Österr. Diabetikervereinigung, 0662/827722,
oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at

Österr. Herzverband - Landesverband Kärnten
Koronarturnen Kärnten
Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Spittal/Drau, Althofen
office@herzverband-ktn.at, 463/50 17 55
Nähere Details zu den Terminen
www.herzverband-ktn.at

SHG Osteoporose Spittal/Drau
Gasthof Brückenwirt:
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

Osteoporose Gedächtnistraining
18.11./9.12., 14 Uhr, Arbeiterheim Ferlach

Parkinsonturnen Klagenfurt
ab **12.11.2026** , 1 Stunde von 11-12 Uhr,
Anmeldung und Kontakt: Ingrid Bliem
0681/105 229 42,
ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at

Parkinsonturnen Villach
5.11./12.11./26.11./3.12./10.12., 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, Warmbad-Villach, Termine entfallen bei Schulferien oder an Feiertagen.
Anmeldung: Adolf Koffler, MBA 0664/73 75 75 73,
office@parkinsonselbsthilfe.at

Parkinson Tischtennis Villach
montags, 2.11./9.11./16.11./23.11./30.11./7.12./14.12./21.12., 16-18 Uhr, im Volkshaus Landskron, Volkshausstraße 8, 9523 Villach. Termine entfallen bei Schulferien oder an Feiertagen.
Anmeldung: Adolf Koffler MBA, 0664/73 75 75 73,
office@parkinsonselbsthilfe.at

Parkinsonturnen Oberkärnten
3.11./17.11./24.11./1.12., 14:30 Uhr, Gailtal Klinik, Radniger Str. 12, Hermagor
Termine entfallen bei Schulferien oder an Feiertagen.
Anmeldung: Adolf Koffler MBA, 0664/73 75 75 73,
office@parkinsonselbsthilfe.at

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
13.11., 15-18 Uhr, Treffen , Anmeldung bis 9.11.:
kaernten@zoeliakie.or.at
Taste of Harmony Cafe & Bistro, Feldkirchner Straße 7, Schlosswiese Moosburg
28.11., 9-13 Uhr, Keksbackkurs, Anmeldung bis: **21.11.** kaernten@zoeliakie.or.at
HBLA für Land- und Ernährungswirtschaft Pitzelstätten, Klagenfurt-Wölfnitz, Glantalstraße 59,
22.1., 18 Uhr, Treffen, Anmeldung bis: **15.1.**
kaernten@zoeliakie.or.at
Gasthof Annenhof, Rennstiner Straße 11, Villach

Redaktionsschluss für
Beiträge und Termine
in der **INFO 1/2027** ist **der 21.12.2026**

Behindertenverband/ Beteiligtenvertretung

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

DIABETES

SHG ÖDV Villach
Kontakt: Reinhilde Kaus 0676/610 37 62

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

Kontakt: Forum besser HÖREN,
v**Termine nach telefonischer oder schriftlicher Vereinbarung**
0463/310 380 oder office@besserhoeren.org

ÖGK Kundenservicestelle St. Veit/Glan, Platz am Graben 4;
Termine: **4.11./2.12.,**., 10 - 12 Uhr

BH Feldkirchen, Milesistraße 10;
Termine: **9.11./14.12./11.1.**, 9 – 11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau, Feldstraße 1:
Termine: **3.11./1.12.**, 10 – 12 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13:
Termine: **17.11./15.12./19.1**., 9 – 11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Völkermarkt, Seenstraße 2, Verwaltungsgebäude:
Termine: **17.11./15.12./19.1.**, 14 – 16 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Villach, Zeidler-von-Görz-Str. 3:
Termine: **24.11./26.1.**, 9 – 11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Hermagor, Egger Str. 7:
Termine: **25.11./27.1.**, 10 – 12 Uhr

SELBSTHILFE Kärnten

Gruppengründungen

SHG Ein Anker aus lebensmüden Gedanken

Willkommen und fühl Dich aufgefangen in unserer Gruppe, für die lebensmüde Gedanken kein Tabu darstellen. Ganz im Gegenteil, reden wir endlich darüber. Wenn Du anhaltende Gedanken hast, Deinem Leben ein Ende zu setzen, eine anhaltende Situation, die Du nicht mehr meistern kannst, weil die Kraft fehlt, dann schließ dich unserer Selbsthilfegruppe an, in der Du ohne Angst, über deine tiefgreifende Belastung reden kannst und darfst.

Offen über Dein Leiden reden zu können und Verständnis füreinander zu haben, ist das Ziel unserer Gruppe.

SHG Ehlers-Danlos Community Austria- Kärnten

Das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) ist eine heterogene Gruppe vererbter Störungen des Bindegewebes, hauptsächlich des Kollagens, die in ihrem Schweregrad von einer leichtgradigen Gelenkhypermobilität bis hin zu einer lebensbedrohlichen Fragilität des Weichgewebes und der Gefäße reichen. [Quelle: ICD-11, deutsche Version online]

Susanne Posch
0670 70 07 575
kaernten@eds-austria.at

SHG Pink & Proud - Gemeinsam stark im Kampf gegen Brustkrebs

Ein geschützter Raum für Austausch, Zuversicht und gegenseitige Unterstützung für betroffene Frauen & Männer.

Über uns

Die Diagnose Brustkrebs verändert das Leben von heute auf morgen. Oft bleiben Fragen, Ängste oder das Gefühl, mit den Sorgen allein zu sein. In unserer Selbsthilfegruppe **Pink & Proud** treffen Sie auf Betroffene, die Ähnliches erlebt haben. Hier können Sie offen reden, zuhören, Kraft tanken und den Weg gemeinsam gehen. Niemand versteht Sie so gut wie jemand, der denselben Weg geht – denn zusammen sind wir stärker.
Die Gruppe wird von zwei zertifizierten Breast Care Nurses begleitet, die Ihnen mit pflegerischem Fachwissen und viel Einfühlungsvermögen zur Seite stehen. Wir treffen uns viermal im Jahr (einmal pro Quartal) immer am selben Wochentag

- Ort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit an der Glan
- Die Teilnahme ist kostenlos, ersetzt jedoch keine medizinische Therapie und Behandlung.

SHG Solidarität für ME/CFS

Antonia Gusenbauer
solidaritaetfuermecfs@gmail.com
solidaritaetfuermecfs.com

SHG ALS Kärnten

Der Befund „ALS“ ist lebensverändernd, nicht nur für die betroffene Person.

Sie sind eingeladen, in der ALS-Selbsthilfegruppe Kärnten mit gleichermaßen Betroffenen in Kontakt zu treten und gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch zu finden. Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich auch an Angehörige, Partner, Hinterbliebene, nahestehende Bezugspersonen, Menschen mit Verdachtsdiagnose.

Mag. Johannes Gregori
0664 23 19 778
gregori.johannes@gmx.net

SHG Borderlinekinder

Unsere Selbsthilfegruppe BORDERLINEKINDER richtet sich an Dich, wenn Du unter der Borderline Erkrankung deiner Eltern leidest und älter als 14 Jahre bist.

BORDERLINEKINDER tragen lange die Folgen ihrer Kindheit mit sich. Du musstest schon früh Verantwortung übernehmen, deine Bedürfnisse zurückstellen und starke emotionale Belastungen bewältigen. Durch diese starke Herausforderung bist Du im Laufe des Lebens immer an die persönliche Grenze gekommen. Bindungs- und Vertrauensprobleme sowie Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle und Grenzen wahrzunehmen, begleiten Dich.

Die Selbsthilfegruppe BORDERLINEKINDER bietet Dir einen geschützten Rahmen für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Wenn nicht anders angegeben, wenden Sie sich für Informationen bitte an Dachverband Selbsthilfe Kärnten
0463 50 48 71
office@selbsthilfe-kaernten.at

Bitte beachten Sie, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe medizinische und/oder therapeutischen Behandlung nicht ersetzt.

1450: Kompetente Hilfe bei Gesundheitsfragen

Die Gesundheitsberatung 1450 bietet rund um die Uhr kompetente Beratung bei gesundheitlichen Fragen und hilft, die richtige medizinische Versorgung zu finden. In Kärnten kann bei Bedarf zusätzlich eine Ärztin oder ein Arzt telefonisch zugeschaltet werden.

Diese können weitere medizinische Schritte einleiten und, wenn nötig, auch ein elektronisches Rezept ausstellen.

Abb: Kärntner Gesundheitsfond

Österreichische Post AG / Sponsornig Post • 127039281 S
Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten, Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt a. Ws.

Impressum:
Medieninhaber, Herausgeber:
Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten
(ZVR-Zahl: 949747510), Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt
Telefon: +43 (0)463/50 48 71
E-mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at
Redaktion: Mag.ª Elke Waldner
Bilder: Wenn nicht anders angegeben DV Selbsthilfe Kärnten – Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen
Herstellung: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klgft.
Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at

Büroöffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 8:30 Uhr bis 14 Uhr bzw. nach telefonischer Terminvereinbarung
Die Arbeit des DV Selbshilfe Kärnten wird aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND KÄRNTEN
Abt. 4 - Soziales und Gesellschaft

Das Selbsthilfe-Forum im September 2026 stand unter dem Motto „Erfahrungen teilen – Zukunft gestalten“

Der gemeinsame Austausch über die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten bildete den Schwerpunkt.

Gemeinsam wurde darauf geblickt, was bereits erfolgreich umgesetzt wird, welche Erfahrungen sich bewährt haben und wo neue Möglichkeiten für die Zukunft liegen. Die eingebrachten Perspektiven, Ideen und Anregungen lieferten wertvolle Impulse, um **Bewährtes zu stärken, Neues anzudenken und die Selbsthilfe in Kärnten zukunftsorientiert weiterzuentwickeln.**

Foto: DV Selbsthilfe Kärnten

Foto: DV Selbsthilfe Kärnten

Selbsthilfe -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 **Eva Lipouschek** sehr gerne zur Verfügung.

Die nächste Sitzung des Selbsthilfebeirats findet am **19. November 2026** statt.
Für Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung:
DV Selbsthilfe Kärnten
Gutenbergstraße 7,
9020 Klagenfurt am WS
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“

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. Krankenhaus 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