



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien  
*Wien ist anders.*

# TAG DER SELBSTHILFE

SONNTAG, 24. NOVEMBER 2013 • 10:30 BIS 18:00 UHR  
IN DEN FESTRÄUMEN DES WIENER RATHAUSES

EINGANG FELDERSTRASSE

**PROGRAMM**

Hilfe zur Selbsthilfe: Mündige PatientInnen ergreifen auch selbst die Initiative für ihre Gesundheit! Selbsthilfegruppen leisten mit ihrer vielfältigen und eigenständigen Arbeit einen nicht zu ersetzenden Beitrag für das Gesundheits- und Sozialwesen. Ob Diabetes, Demenz oder Depression: Es gibt sie zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen, sozialen sowie psychosozialen Themen. Am „Tag der Selbsthilfe“ können sich Interessierte über die vielfältigen Leistungen der Selbsthilfegruppen informieren. Wie in den einzelnen Gruppen, steht auch hier der Erfahrungsaustausch im Vordergrund. Denn das Ziel ihrer Arbeit ist es, einen besseren Umgang mit der eigenen Erkrankung oder dem jeweiligen Problem zu finden. Daher lade ich Sie herzlich ein, den „Tag der Selbsthilfe“ aktiv für Ihre eigene Gesundheit zu nutzen.

**Mag<sup>a</sup> Sonja Wehsely**

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



© Peter Rigaud

Die Aktivitäten und Projekte der Wiener Gesundheitsförderung sollen allen Wienerinnen und Wienern ein Höchstmaß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden ermöglichen. In diesem Zusammenhang leisten vor allem auch Selbsthilfegruppen einen wesentlichen Beitrag – die Wiener Gesundheitsförderung arbeitet daher sehr eng mit den Wiener Selbsthilfegruppen zusammen. Am „Tag der Selbsthilfe“ können Sie sich nicht nur ein Bild von den Leistungen und Angeboten der Selbsthilfegruppen machen, sondern auch unmittelbar erleben, wie Sie Ihre eigenen Potenziale stärken und die Selbstbestimmung fördern können.

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung



© Foto Schuster

40.000 Wienerinnen und Wiener engagieren sich – zumeist ehrenamtlich – für die mehr als 250 Selbsthilfegruppen in der Stadt. Sie leisten emotionalen Beistand und unterstützen einander mit Informationen und praktischen Tipps. Das Verständnis der anderen, der Zusammenhalt in der Gruppe und das Wissen, nicht alleine zu sein, bedeuten für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine große Entlastung. Davon können sich am „Tag der Selbsthilfe“ alle Wienerinnen und Wiener überzeugen. Mehr als 70 Wiener Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen – und geben diese auch gern im persönlichen Gespräch weiter.

**Mag. Andreas Keclik**

Leiter der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien der Wiener Gesundheitsförderung

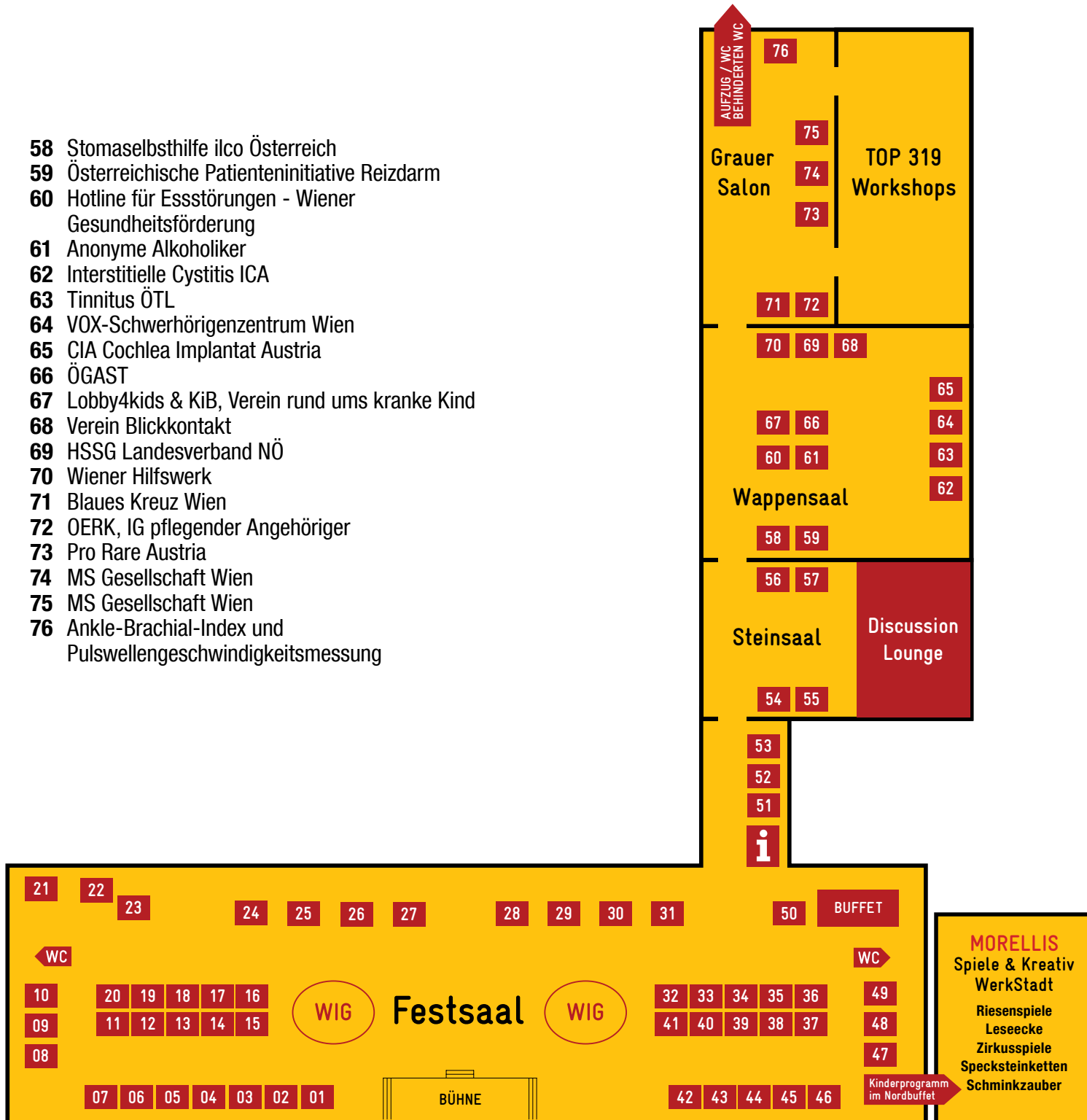


© Christine Bauer

## AUSSTELLENDEN SELBSTHILFEGRUPPEN UND ORGANISATIONEN

- 1 FruLak & Co SHG für Lactose-, Fructose- und Histaminintoleranz
- 2 Marfan Initiative Österreich
- 3 Selbsthilfe Rheuma
- 4 SHG Geschiedene Väter & Mütter
- 5 SHG Sarkoidose
- 6 ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung
- 7 Österreichische Diabetikervereinigung
- 8 Angelman Verein Österreich
- 9 In Beziehung sein
- 10 Kontaktstelle Trauer; Caritas
- 11 Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
- 12 Selbsthilfegruppe der Lymphödem Betroffenen
- 13 SHG Klinefelter Syndrom
- 14 SHG Regenbogen für Eltern, die ihr Baby vermissen
- 15 Herzkinder Österreich
- 16 Hepatitis Hilfe Österreich - Plattform Gesunde Leber (HHÖ) - Landesgruppe Wien
- 17 Gesellschaft Nierentransplantierter und Dialysepatienten
- 18 „Mamma Mia“-Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs
- 19 Europa Donna Austria
- 20 Aktion Kinderherz Österreich
- 21 Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich
- 22 Wiener Herzverband
- 23 Die Zwiebel
- 24 Patientenvereinigung Lungenhochdruck
- 25 Selbsthilfegruppe Blasenkrebs und Gebärmutterhalskrebs
- 26 Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs
- 27 „AHA!“ Alkohol-Abhilfe-Club
- 28 Aphasie-Club
- 29 SHG für Schädel-Hirn-Trauma
- 30 Fonds Soziales Wien
- 31 Psychologinnenverband BÖP
- 32 Parkinson Selbsthilfegruppe Wien
- 33 Alzheimer Austria
- 34 Österreichische Dystonie Gesellschaft
- 35 SHG Myasthenia gravis
- 36 Huntington Selbsthilfegruppe Wien und NÖ
- 37 Epilepsie Dachverband - Österreich
- 38 VerRRückte Kindheit - das Onlineportal
- 39 HPE Wien - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
- 40 SHG Bipolar - „SHG Wellenreiter“
- 41 BI-Happy, SHG für Menschen mit bipolarer Störung
- 42 pro mente Wien - Selbsthilfegruppen
- 43 Gemeinsam Angst-Depression-Selbsthilfe
- 44 Österreichische Tourette Gesellschaft
- 45 Mit meiner Essstörung auf du und du
- 46 Expertenunterstützte MESSIS SHG
- 47 Al-Anon Familiengruppen
- 48 SHG Kehlkopflose und Halsatmer Österreich
- 49 „FHchol Austria - Familiäre Hypercholesterinämie oder verwandten genetisch bedingten Stoffwechselstörungen“
- 50 Trans-Austria, Österreichische Gesellschaft für Transidentität
- 51 SHG Kopfweh
- 52 Restless Legs
- 53 ÖVMB - Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew
- 54 Hilfe für Alkoholranke Wien (HFA Verein)
- 55 SHG der Quecksilber & Amalganbelasteten
- 56 Bundesverband kleinwüchsige Menschen und ihre Familien
- 57 Selbsthilfegruppe Opfersolidarität

- 58 Stomaselbsthilfe ilco Österreich
- 59 Österreichische Patienteninitiative Reizdarm
- 60 Hotline für Essstörungen - Wiener Gesundheitsförderung
- 61 Anonyme Alkoholiker
- 62 Interstitielle Cystitis ICA
- 63 Tinnitus ÖTL
- 64 VOX-Schwerhörigenzentrum Wien
- 65 CIA Cochlea Implantat Austria
- 66 ÖGAST
- 67 Lobby4kids & KiB, Verein rund ums kranke Kind
- 68 Verein Blickkontakt
- 69 HSSG Landesverband NÖ
- 70 Wiener Hilfswerk
- 71 Blaues Kreuz Wien
- 72 OERK, IG pflegender Angehöriger
- 73 Pro Rare Austria
- 74 MS Gesellschaft Wien
- 75 MS Gesellschaft Wien
- 76 Ankle-Brachial-Index und Pulswellengeschwindigkeitsmessung



# IM FESTSAAL

- 10:45 Uhr**      **BEGRÜSSUNG UND ERÖFFNUNG**  
● KR Kurt Wagner, Vorsitzender des Gemeinderatsausschusses Gesundheit und Soziales  
● Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung
- 11:00 Uhr**      **KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE BEHANDLUNGSMETHODEN**  
**Versuch einer Orientierung in einem weiten Feld**  
● Dr. Günther Malek  
● Dr. Theodor Much
- 11:45 Uhr**      **DIE KRAFT DES GEISTES**  
**Die Selbstheilungskräfte durch die Shaolin-Künste aktivieren**  
Leonard Lackinger, Shaolin Qi Gong Wien
- 12:15 Uhr**      **VOLKSLEIDEN DIABETES**  
**Eine medizinische Herausforderung? Kompetente Selbst-Hilfe.**  
Ao. Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Kinga Howorka - anschließende Fragerunde in der Discussion Lounge
- 13:00 Uhr**      **SELBSTHILFE - AKTIV!**  
**Vorstellung der Angebote und Arbeitsweisen verschiedener Gruppen**  
● Hermann Hofstetter, Blaues Kreuz  
● Mag. Edwin Ladinser, VeRRückte Kindheit  
● Brigitte Meinhard-Schiebel, IG pflegender Angehöriger  
● Claudia Weinert, SHG Regenbogen
- 13:45 Uhr**      **ARTISTISCHES XUNDHEITSKABARETT**  
**Zauberhafte Lebenskunst und Bewegte Livebalance mit Daniel Morelli**
- 14:15 Uhr**      **HERZ-INNOVATIONEN**  
**Herzerkrankungen und deren Therapien im 21. Jahrhundert**  
Univ.Prof. Dr. Heinz Weber - anschließende Fragerunde in der Discussion Lounge
- 15:00 Uhr**      **WENN KINDER SCHWER ERKRANKEN ...**  
**Macht und Ohnmacht von Geschwistern, Eltern und Betreuenden**  
● Mag.<sup>a</sup> Anna Buchacz, Survivors Österreich  
● Raluca Jacono, familylab Österreich  
● Yvonne Otzelberger, Angelman Verein Österreich  
● Dr. Reinhard Topf, Psychosoziales Team St. Anna Kinderspital

- 15:45 Uhr**      **WEGE AUS DER DEPRESSION**  
**Neueste Erkenntnisse zur Behandlung von Burn Out und Depression**  
Univ.Prof. Dr. Thomas Stompe - anschließende Fragerunde in der Discussion Lounge
- 16:15 Uhr**      **KK-STRINGS**  
Von Klassik bis Rock
- 17:15 Uhr**      **ECHT STOAK**  
Integrative Rockband

**MODERATION:** Mag.<sup>a</sup> Andrea Puschl, ORF

Die Inhalte werden simultan in Gebärdensprache übersetzt.

## TOP 319 - KOSTENLOSE SCHNUPPER-WORKSHOPS

- 11:00 Uhr**      **NORDIC WALKING**, Brigitte Weber
- 12:00 Uhr**      **LACHYOGA**, Mag.<sup>a</sup> Monika Bauer
- 13:00 Uhr**      **EINFÜHRUNG IN SHAOLIN QI GONG**, Sifu Leonard Lackinger
- 14:00 Uhr**      **GENUSSWORKSHOP**, Mag.<sup>a</sup> Larissa Grünwald
- 15:00 Uhr**      **IN BEWEGUNG MIT SMOVEYS**, Brigitte Weber
- 16:00 Uhr**      **DAS 1 x 1 DER WIEDERBELEBUNG**, Arbeiter-Samariter-Bund

Im Raum steht eine induktive Höranlage zur Verfügung.