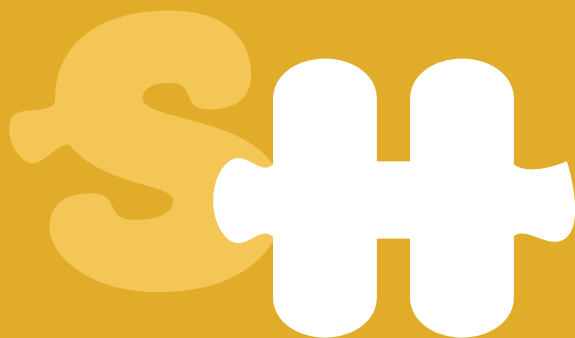


Selbsthilfe Verzeichnis  
2022



Selbsthilfe VORARLBERG

Selbsthilfegruppen bieten eine Plattform für Menschen, die Erfahrungen teilen und sich Rückhalt in schwierigen Lebenslagen suchen.

Der gegenseitige Austausch geschieht auf Augenhöhe. Alle übernehmen Aufgaben und Funktionen und tragen so zum Gelingen der Gruppenarbeit bei.

Es ist ein Netzwerk, das auffängt und stärkt. Freud und Leid teilen.

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen...

Wenn Sie Hilfe brauchen...

Wenn Sie Probleme haben...

Auf uns können Sie zählen.

Bei uns finden Sie Rat und Unterstützung!



Lebensraum Bregenz





OHNE BEGEISTERUNG IST  
NOCH NIE ETWAS

# GROSSES

GESCHAFFEN WORDEN.

RALPH WALDO EMERSON

## INHALT

INITIATIVE VORARLBERG	Seite 7
EIGENSTÄNDIG UND SELBSTBESTIMMT LEBEN	Seite 8
GEMEINSAM SIND WIR STARK	Seite 10
ÜBER AUSTAUSCH ZU MEHR LEBENSQUALITÄT	Seite 11
WOFÜR WIR STEHEN	Seite 12
WAS WIR LEISTEN	Seite 15
DAS AEIOU DER SELBSTHILFE	Seite 16
GRUPPENVERZEICHNIS	Seite 19



Miteinander statt alleine.



## INITIATIVE VORARLBERG

Als Gesundheits-Landesrätin ist mir selbstbestimmte Gesundheitsförderung besonders wichtig. Dabei stellt die organisierte Selbsthilfe einen zentralen Baustein dar. Denn hier wird ein Dialog zwischen Personen hergestellt, die alle vom gleichen Problem betroffen sind. Die gegenseitige Hilfe steht hier im Vordergrund. Selbsthilfegruppen sind ein wertvolles Auffangnetz für neue Teilnehmende. Oft fühlen sich Betroffene mit ihren Erkrankungen alleine, durch einen Austausch in vertrauensvoller Umgebung mit anderen betroffenen Personen, gegenseitige Ermutigung und Verständnis kann diesem entgegen gewirkt werden. Zudem findet dadurch ein wichtiger Informationsaustausch statt, von dem neue sowie langjährige Mitglieder profitieren können. Zusätzlich entsteht auch die Möglichkeit, so neue Menschen kennenzulernen und es können sich Freundschaften entwickeln. Alle diese Punkte führen zum Wiedergewinn von echter Lebensqualität.

Ich freue mich sehr, dass es in Vorarlberg zahlreiche Selbsthilfegruppen gibt, die hierbei Hilfe bieten und danke allen Beteiligten für das überaus hohe Engagement!

Martina Rüscher, MBA MSc  
Landesrätin für Gesundheit



## EIGENSTÄNDIG UND SELBSTBESTIMMT LEBEN

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch die Selbsthilfe Vorarlberg hat eine lange Tradition. Selbsthilfegruppen sind wichtige Pfeiler in unserer Gesellschaft, um Probleme eigenständig zu lösen und für schwierige und neue Herausforderungen gerüstet zu sein. Diese Prinzipien der Eigeninitiative, Selbstorganisation, Selbstbestimmung und Teilhabe bedeuten sowohl für die Betroffenen, aber auch für uns eine große Herausforderung, der wir uns gerne stellen und unsere Expertise bereitstellen.

Werner Gohm, BA  
Obmann Selbsthilfe Vorarlberg

### **Vorstand Selbsthilfe Vorarlberg:**

Obmann Werner Gohm, BA  
Obmann Stv. Joe Meusburger  
Kassier Mag. Sebastian Spiegel  
Kassier Stv. Dietmar Böhler  
Schriftführerin Mag.a Verena Wilhelm, BA  
Schriftführer Stv. Willi Mungenast



## GEMEINSAM SIND WIR STARK

Wir freuen uns, Ihnen das Selbsthilfeverzeichnis 2022 präsentieren zu können. Selbsthilfegruppen bieten die Chance, gesundheitliche, seelische und soziale Probleme anzugehen – zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Die Erfahrung, mit einer Erkrankung, einer Behinderung oder einem sozialen Problem nicht alleine zu sein, hilft, die schwierige Situation besser zu meistern und erhöht die Fähigkeit, mit den Folgen für das Alltagsleben umzugehen.

Nikolas Burtscher, BA  
Geschäftsführer Selbsthilfe Vorarlberg



## ÜBER AUSTAUSCH ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

„Der Moment als ich erkannte ... es gibt ja noch andere, denen es genauso geht, war für mich eine wichtige Erkenntnis!“  
Das hat mir ein Teilnehmer vor kurzem über seine erste Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe erzählt. Mehr als 20 Gruppen treffen sich in Bregenz zu den unterschiedlichsten Themen. Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen kann helfen, einen besseren Umgang mit Krankheiten zu finden, Probleme zu akzeptieren oder andere Sichtweisen kennenzulernen. Gleichzeitig übernehmen Betroffene selbst Verantwortung für ihr Wohlergehen. Für die Lebensqualität in der Kommune ist es gleichzeitig ein enormer Gewinn, dass es diese Vielfalt an Selbsthilfegruppen gibt.

DSA Peter Weiskopf  
Geschäftsführer Lebensraum Bregenz

## WOFÜR WIR STEHEN

Die Selbsthilfe Vorarlberg ist eine themenübergreifende Service- und Anlaufstelle für Selbsthilfvereine und Selbsthilfegruppen.

Sie bietet den Rahmen für Selbsthilfe-Angebote im Land Vorarlberg, unterstützt Aktivitäten und schafft Strukturen.

Gemeinsam sind wir stark.

”

Es ist wichtig, Kräfte zu bündeln,  
um für die Betroffenen  
die beste Unterstützung bieten zu können.

Nikolas Burtscher, BA  
Geschäftsführer Selbsthilfe Vorarlberg

AB 1980



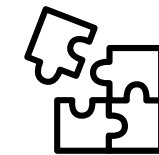
10.000  
EHREN-  
AMTLICHE

98  
GRUPPEN

DATEN  
FAKTEN  
ZAHLEN



62  
THEMEN



EUROPAWEIT  
VERNETZT

EIN  
ORT  
FÜR ALLE



DAS HÖCHSTE GLÜCK DES LEBENS  
BESTEHT IN DER ÜBERZEUGUNG,

**GELIEBT**

ZU WERDEN.

VICTOR HUGO

## WAS WIR LEISTEN

### UNSER SERVICE-ANGEBOT FÜR MITGLIEDER:

- \_ Organisieren von Räumlichkeiten
- \_ Abhalten von Konferenzen
- \_ Beschaffen von Materialien und Medien
- \_ Erstellen von Broschüren und Plakaten
- \_ Hilfestellung bei Subventions-Anträgen

### UNSER SERVICE BEI DER GRÜNDUNG VON GRUPPEN:

- \_ Führen von Erstgesprächen
- \_ Führen von Gruppengesprächen
- \_ Hilfe und Unterstützung bei ersten Treffen
- \_ Beratung von Gruppen
- \_ Teilnahme an Treffen
- \_ Entwicklungsberatung für Kontaktpersonen

### ÖFFENTLICHKEITSARBEIT:

- \_ Organisieren von Veranstaltungen
- \_ Teilnehmen an Messen und Vorträgen
- \_ Kontakt zu den Medien
- \_ Dokumentation von Medien
- \_ Verfassen von Presseausendungen



## DAS AEIOU DER SELBSTHILFE

### ERMUTIGEN

Die Gruppen-Teilnehmer:innen erhalten das Gefühl, es zu schaffen und mit der neuen Situation fertig zu werden.

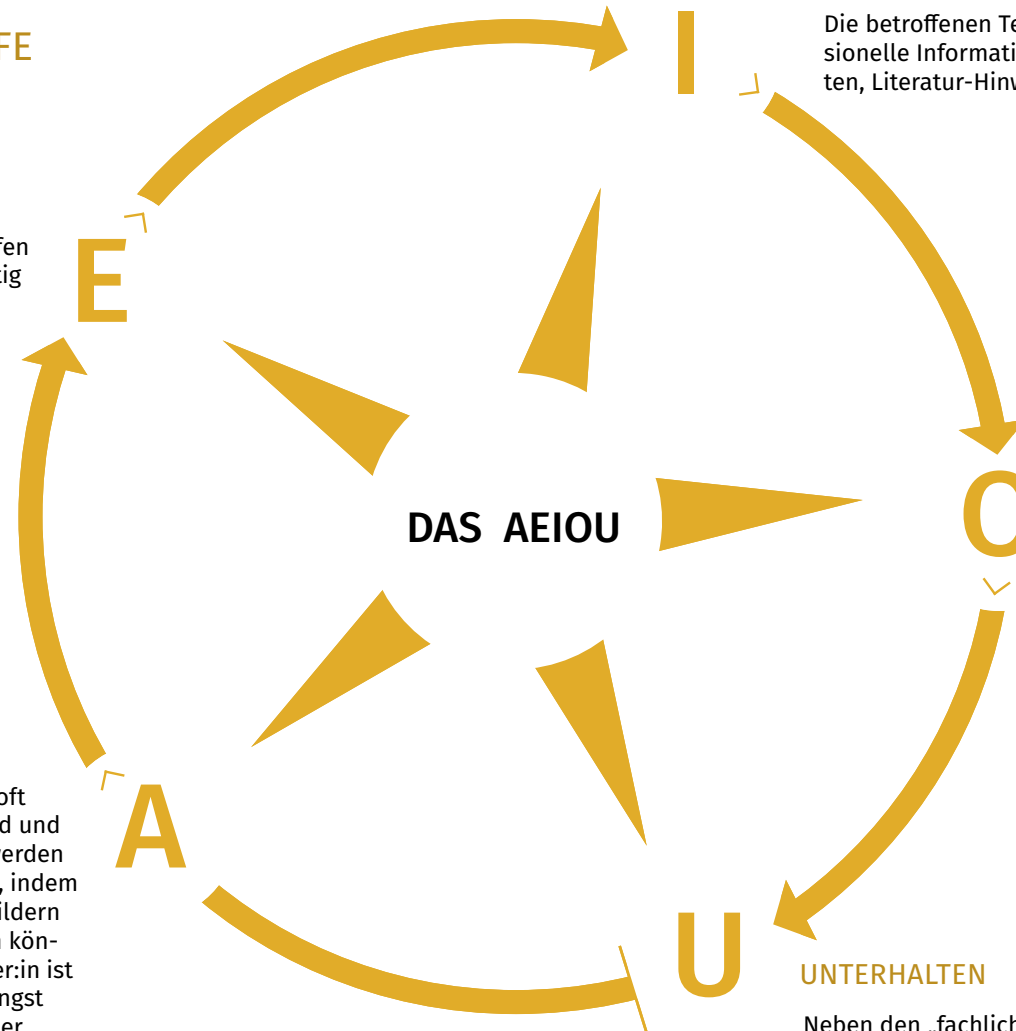
### AUFFANGEN

Neue Teilnehmer:innen, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppe „aufgefangen“, indem sie den anderen ihr Leid schildern und ihre Situation darstellen können. Der/die neue Teilnehmer:in ist nicht mehr alleine und die Angst wird durch die Offenheit in der Runde weniger.

### GRENZEN

Selbsthilfegruppen sind eine hilfreiche und unterstützende Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann aber eine notwendige Behandlung nicht ersetzen.



### INFORMIEREN

Die betroffenen Teilnehmer:innen erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literatur-Hinweise und das gesamte Netzwerk.

### ORIENTIEREN

Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen können sich durch das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, neu orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionist:innen im Gesundheitswesen neu auszurichten. So gewinnen sie Lebensqualität zurück und können Strategien für ein erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

### UNTERHALTEN

Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppen-Teilnehmer:innen erwünscht – auch wenn ein Gespräch in Selbsthilfe-Gruppen kein „Kaffeehausklatsch“ sein sollte.



DAS DASEIN IST KÖSTLICH,  
MAN MUSS NUR DEN

# MUT

HABEN, SEIN EIGENES  
LEBEN ZU FÜHREN.

GIACOMO GIROLAMO CASANOVA

## GRUPPENVERZEICHNIS

### AD(H)S AUFMERKSAM- KEITSDEFIZIT-, (HYPERAKTIVITÄTS-) SYNDROM

**AD(H)S – Erwachsene**  
Carola Siegel  
+43(0)677 / 610 834 38  
adhs-erwachsene-vorarlberg@gmx.at  
Verein ADAPT Österreich <https://adapt.at>

**AD(H)S Feldkirch**  
Selbsthilfe Feldkirch  
Elisabeth & Eva-Maria  
+43(0)664/4349654  
adhs-feldkirch@gmx.at

### ANGST, PANIK, DEPRESSION

**Angst Panik – Bregenz**  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

**Depressionen bewältigen**  
Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### ATEMWEGS-ERKRANKUNGEN, ASTHMA

**Lungenunion Vorarlberg Österreich**  
Günter Rummer  
+43(0)664/34 12 846  
office@lungenunion.at  
www.lungenunion.at

**Lungenunion Vorarlberg / Bludenz /  
Österreich**  
Selbsthilfe Bludenz  
Urban Mair  
+43(0)664/240 91 44  
urban.mair@a1.net  
www.lungenunion.at

### AUTOIMMUN-ERKRANKUNGEN

**Colitis ulcerosa „ÖMCCV“**  
Hanna Reder  
+43(0)650/40 40 145  
hanna.reder@hotmail.com  
<https://www.oemccv.at>

**Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg**  
Joe Meusburger  
+43(0)664/43 49 658  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at  
www.wirsinddiabetes.at

**Diabetes SHG Bludenz**  
Selbsthilfe Bludenz  
Willi Mungenast +43(0)664/15 67 190  
willi.mungenast@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

**Diabetes Stammtisch Bregenz**  
Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
Joe Meusburger +43(0)664/43 49 658  
joe.meusburger@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

**Diabetes SHG Bregenzerwald**  
„Lindohus“ Lingenau  
Hof 9, 6951 Lingenau  
Trudi Jackel +43 660/4585819  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes SHG Dornbirn**

Selbsthilfe Dornbirn  
Joe Meusbürger +43(0)664/4349658  
joe.meusbuerger@shv-diabetesgruppen.at  
Hans Peter Lutz +43 664/5472204  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes SHG Feldkirch/Rankweil**

Gesunder Lebensraum Gisingen  
„Altes Feuerwehrhaus“  
Hauptstraße 48  
6800 Feldkirch  
Egon Wehinger +43(0)664/85 75 349  
Isolde Hoch +43(0)664/73 63 70 21  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes Typ1 Stammtisch Dornbirn**

Selbsthilfe Dornbirn  
Joe Meusbürger: +43(0)664/43 49 658  
joe.meusbuerger@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Endometriose**

Femail Vorarlberg  
Mag.a Christa Bauer  
+43(0)5522/31 002-14  
christa.bauer@femail.at  
www.femail.at

### **HIV – positiv diskordante Paare**

Nina und Andreas  
+43(0)677/624 878 92  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Lichen Sclerosus**

vorarlberg@lichensclerosus.at  
www.lichensclerosus.at

### **Long Covid Betroffene**

Selbsthilfe Vorarlberg  
Michaela Mörth  
+43(0)699/171 36 406  
long.covid.vorarlberg@gmail.com

### **Morbus Chron „ÖMCCV“**

Hanna Reder  
+43(0)650/40 40 145  
hanna.reder@hotmail.com  
https://www.oemccv.at

### **Morbus Bechterew**

Cornelia Wolf  
+43(0)699/116 339 44  
vorarlberg@bechterew.at  
www.bechterew.at

### **Morbus Meniere, Tinnitus-Betroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis**

Vlb. Landeszentrum für Hörgeschädigte  
Dr. Josef Kramer  
+43(0)660/51 57 012  
josefkramer.gmbh@vol.at  
www.lzh.at  
www.oetl.at  
www.tinnitus.at

### **Neurofibromatose**

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
Uwe Zufeld  
+43(0)5574/52 700-15  
nf-v@aon.at  
www.nf-austria.at

### **Psoriasis / Schuppenflechte**

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
shg-psoriasis@gmx.at  
www.psoriasis-hilfe.at

### **Rheumaliga**

info@rheumaliga.at  
www.rheumaliga.at

## **BEHINDERUNG**

### **Aphasie Vorarlberg „Sprachbehinderung nach Schlaganfall“**

Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### **Autistenhilfe Vorarlberg**

für Vereinsauskünfte +43(0)664/652 98 95  
für Fachauskünfte +43(0)650/467 43 41  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at  
www.autistenhilfe-vorarlberg.at

### **Asperger Elterntreff Dornbirn**

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/65 29 895  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at

### **Autismus Eltern-Treffen frühkindlicher Autismus**

Selbsthilfe Dornbirn  
Renate Vogel +43(0)650/46 74 341  
Lisi Gehrler +43(0)664/65 29 895  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at

### **Asperger / Tourettesyndrom Elterntreff Bludenz**

Selbsthilfe Bludenz  
Monika Daniel-Schallert  
+43(0)699/129 505 70  
monika.daniel-schallert@aon.at

### **Asperger Erwachsene**

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Blinden- und Sehbehindertenverband- BSVV**

+43(0)5572/58 221  
buero@bsvv.at  
https://bsvv.at

### **ARGE Down-Syndrom**

Martina Natter +43 (0)650 86 22 154  
vorarlberg@down-syndrom.at  
https://vbg.down-syndrom.at

### **Eltern mit Behinderung**

Antje Lange +43(0)650/94 41 640  
antje\_lange@cyperweb.com  
Angela Kreil +43(0)699/10 561 119  
angi.k@gmx.at

### **Elternselbsthilfe Sehgeschädigter Kinder**

Walter Thöni  
+43(0)664/82 83 209 oder  
+43(0)664/342 15 72  
heidi.thoeni@iplace.at

### **Einzigartig – Elternverein für Menschen mit Behinderung**

Emma Winkler +43(0)660/661 3665  
info@einzigartig-verein.at  
www.einzigartig-verein.at  
Facebook: www.facebook.com/verein.  
einzigartig  
Ludothek Spielverleih Bludenz  
Elke Kristof +43(0)681/10 80 89 23

### **Integration – Verein für Menschen mit Behinderung**

Mag.a Nicole Klocker-Manser  
+43(0)660/70 75 345  
aiv@gmx.at  
www.integration-vorarlberg.at

### **Marathon – Muskelkrankungen bei Kindern**

Nortraud Feurstein: +43(0)699/105 31 616  
nortraud.feurstein@cable.vol.at  
www.verein-marathon.at

### **ÖZIV – Für Menschen mit Behinderung**

ÖZIV Vorarlberg  
+43(0)5574/45 579  
oeziv.vorarlberg@oeziv-vorarlberg.at

### **People First – Mensch zuerst**

+43(0)5523/20 204  
vorarlberg@mensch-zuerst.at  
www.mensch-zuerst.at

**Reiz – Selbstbestimmt leben**  
+43(0)664/97 55 185  
info@reiz.at, www.reiz.at

## EINSAMKEIT, SOZIALE ISOLATION

**Treffpunkt GEMEINSAM Dornbirn**  
Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

**Treffpunkt GEMEINSAM Bregenz**  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

## ERBKRAKHEITEN, GENETISCHE ERKRAKUNGEN

**Autistenhilfe Vorarlberg**  
für Vereinskünfte +43(0)664/65 29 895  
für Fachauskünfte +43(0)650/46 74 341  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at  
www.autistenhilfe-vorarlberg.at

**Asperger Elterntreff Dornbirn**  
Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/65 29 895  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at

**Autismus Eltern-Treffen frühkindlicher Autismus**  
Selbsthilfe Dornbirn  
Renate Vogel +43(0)650/46 74 341  
Lisi Gehrler +43(0)664/65 29 895  
info@autistenhilfe-vorarlberg.at

**Asperger / Tourettesyndrom Elterntreff Bludenz**  
Selbsthilfe Bludenz  
Monika Daniel-Schallert  
+43(0)699/129 505 70  
monika.daniel-schallert@aon.at

**Asperger Erwachsene**  
Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

**Blinden- und Sehbehindertenverband-BSVV**  
+43(0)5572/58 221  
buero@bsvv.at  
https://bsvv.at

**ARGE Down-Syndrom**  
Martina Natter +43 (0)650 86 22 154  
vorarlberg@down-syndrom.at  
https://vbg.down-syndrom.at

**Psoriasis / Schuppenflechte**  
Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
shg-psoriasis@gmx.at  
www.psoriasis-hilfe.at

**Spinal Paralyse**  
Dietmar Böhler  
+43(0)660/21 21 951  
hsp.paraplegie.vlbj@gmx.at  
hsp.paraplegie.info@gmx.at  
https://hsp-vorarlberg.jimdofree.com

## ESSSTÖRUNGEN

**Essstörungen Selbsthilfegruppe Schwerelos**  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

## FRAUENGESUNDHEIT, GYNÄKOLOGISCHE ERKRAKUNGEN

**Endometriose**  
Femail Vorarlberg  
Mag.a Christa Bauer  
+43(0)5522/31 002-14  
christa.bauer@femail.at

**Frauenselbsthilfe nach Krebs**  
+43(0)664/303 48 03  
brustkrebs@frauenselbsthilfe.at  
www.frauenselbsthilfe.at

## GEWALT, MISSBRAUCH

**Selbsthilfegruppe Sonnenblume, körperliche und seelische Gewalt an Frauen**  
Selbsthilfe Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
sonnenblumeshg@gmail.com

**Psychische Gewalt – SHG Seelenhören Feldkirch**  
Selbsthilfe Feldkirch  
+43(0)660/70 78 172  
dieseeleverstehen@gmail.com

## HALS-, NASEN-, OHREN- ERKRAKUNGEN

**Tinnitus-Betroffene, Menschen mit Hörsturz, Hyperakusis, Morbus Meniere**  
Vlbj. Landeszentrum für Hörgeschädigte  
Dr. Josef Kramer  
+43(0)660/51 57 012  
josefkramer.gmbh@vol.at

## HERZ- UND KREISLAUF- ERKRAKUNGEN

**Herz Intakt**  
OÄ Dr. Ingrid Haderer – Matt  
+43(0)664/505 91 99 oder  
+43(0)5574/401 14 06  
ingrid.haderer@lkhb.at

**Herz- und Lungentransplantierten Selbsthilfegruppe Vorarlberg**  
Franz J. Schiefer Herztransplantiert  
+43(0)650/712 712 5  
hltx@gmx.at  
Werner Simenowskyj Lungentransplantiert +43(0)664/926 11 96  
werner.simenowskyj@hotmail.com

## INNERE KRAKHEITEN

**Lipödem**  
Elisabeth Skala  
+43(0)676/74 90 499 (abends)  
elisabeth.skala@gmx.at

**Colitis ulcerosa „ÖMCCV“**  
Hanna Reder  
+43(0)650/40 40 145  
hanna.reder@hotmail.com  
https://www.oemccv.at

**Morbus Chron „ÖMCCV“**  
Hanna Reder  
+43(0)650/40 40 145  
hanna.reder@hotmail.com  
https://www.oemccv.at

**Niere – ARGE Niere Vorarlberg**  
Erich Längle  
+43(0)664/31 20 204  
vlbg@argenierte.at  
http://vlbg.argenierte.at

**Stoma / ILCO Selbsthilfegruppe Vorarlberg**  
Hans Hämmerle  
+43(0)5572/24 757  
hans.hae@telering.at  
https://www.ilco.at/vorarlberg.html

## KREBS-ERKRAKUNGEN

**Kinderkrebs Vorarlberg**  
Antje Stechert  
+43(0)650/921 9109  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

**Frauenselbsthilfe nach Krebs**  
+43(0)664/303 48 03  
brustkrebs@frauenselbsthilfe.at  
www.frauenselbsthilfe.at

**Vorarlberger Selbsthilfe Prostata Krebs**  
vsp@vsprostatakrebs.at  
http://vsprostatakrebs.at

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen brown leaves and has several stone steps leading uphill. The trees are mostly bare, and the atmosphere is misty and soft. The lighting is natural, suggesting a quiet morning or late afternoon.

DIE NATUR HAT KEINE EILE,  
DENNOCH GELANGT SIE STETS ANS

**ZIEL.**

LAOTSE

## NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

### Aphasie Vorarlberg „Sprachbehinderung nach Schlaganfall“

Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### Demenz Angehörigengruppe

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at  
www.aktion-demenz.at

### Polyneuropathie CMT-Stammtisch

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
www.cmt-austria.at

### Parkinson

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
www.parkinson-oesterreich.at

### Restless Legs – Unruhige Beine

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
lebensraum@lebensraum-bregenz.at

## ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

### Morbus Bechterew

Conny Wolf  
+43(0)699/116 339 44  
vorarlberg@bechterew.at  
www.bechterew.at

### Osteoporose – SOB – Bregenz

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)664/57 644 20  
sob\_osteoporose@gmx.at

### Osteoporose – SOB – Bludenz

Selbsthilfe Bludenz  
+43(0)664/57 644 20  
sob\_osteoporose@gmx.at

### Osteoporose SOB – Hohenems

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/57 65 241  
sob\_osteoporose@gmx.at

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

### Angst Panik – Bregenz

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### Depressionen bewältigen

Selbsthilfe Vorarlberg  
Angelika Sanli  
+43(0)676/41 81 490  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### Psychiatrie-Erfahrene Omnibus SHG

omnibus.beratung@vol.at  
+43(0)5574/54 695  
Mobil +43(0)664/4446379

### Kinder verhaltensauffällig

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### HPE Vereinigung - Psychisch Erkrankter von Angehörigen und Freunden

+43(0)664/780 50 85  
hpe-vorarlberg@hpe.at

## RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

### Morbus Bechterew

Conny Wolf  
+43(0)699/116 339 44  
vorarlberg@bechterew.at  
www.bechterew.at

### Rheumaliga

info@rheumaliga.at  
<https://rheumaliga.at>

## SEXUALITÄT, GESCHLECHTSIDENTITÄT

### Anonyme Sexholiker

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/650 49 93  
info@anonyme-sexsuechtige.at  
[http://www.anonyme-sexsuechtige.at/  
joomla/index.php/de/](http://www.anonyme-sexsuechtige.at/joomla/index.php/de/)

### Verein Go West LGBTIQ+

Beratungstelefon Donnerstag 18-20 Uhr  
+43(0)678/12 560 14  
info@gowest.or.at

### ´s Freiräume - Trans und Inter\*Cafe

ProKonTra s´Beisl – Hohenems  
+43(0)678/12 560 14  
info@gowest.or.at

### ´s Umfeld – Angehörige von Tans\* und Inter\*

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
Bregenz: 19soleil71@gmail.com  
Dornbirn: familie@ledis.at  
Feldkirch und Bludenz:  
proudmumgaby@gmail.com

## SCHMERZEN

### CMD – Das funktionsgestörte Kausystem

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### Chronische Schmerzen

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### Kopfschmerz / Migräne / Clusterkopfschmerz

Selbsthilfe Feldkirch  
+43(0)664/43 49 654  
barbara.soenser@gmx.at

## SPRACH- UND STIMMSTÖRUNGEN

### Aphasie Vorarlberg „Sprachbehinderung nach Schlaganfall“

Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### Stotterer – Ösis

Alexander Schertler +43(0)512/58 48 69  
vorarlberg@stotternetz.at

## STOFFWECHSEL-ERKRANKUNGEN

### Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg

Joe Meusbürger +43(0)664/43 49 658  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at  
www.wirsinddiabetes.at

### **Diabetes SHG Bludenz**

Selbsthilfe Bludenz  
Willi Mungenast +43(0)664/15 67 190  
willi.mungenast@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes Stammtisch Bregenz**

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
Joe Meusbürger +43(0)664/43 49 658  
joe.meusbuerger@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes SHG Bregenzerwald**

„Lindohus“ Lingenau  
Hof 9, 6951 Lingenau  
Trudi Jackel +43 660/4585819  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes SHG Dornbirn**

Selbsthilfe Dornbirn  
Joe Meusbürger +43(0)664/43 49 658  
joe.meusbuerger@shv-diabetesgruppen.at  
Hans Peter Lutz +43 664/5472204  
info@shv-diabetesgruppen.a  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes SHG Feldkirch/Rankweil**

Gesunder Lebensraum Gisingen  
„Altes Feuerwehrhaus“  
Hauptstraße 48  
6800 Feldkirch  
Egon Wehinger +43(0)664/85 75 349  
Isolde Hoch +43(0)664/73 63 70 21  
info@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

### **Diabetes Typ1 Stammtisch Dornbirn**

Selbsthilfe Dornbirn  
Joe Meusbürger +43(0)664/4349658  
joe.meusbuerger@shv-diabetesgruppen.at  
www.shv-diabetesgruppen.at

## **SOZIALE THEMEN, VERSCHIEDENES**

### **Adoptierte Erwachsene**

Selbsthilfe Dornbirn  
Veronika Geiger  
+43(0)650/24 13 800  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Ältere Generation: „PC, Tablet, Handy, Smartphone“**

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### **HOCK/Cafe Bludenz Selbsthilfe - Austauschtreffen**

Dietmar Böhler +43(0)664/43 49 654  
dietmar.boehler@  
selbsthilfevorarlberg.at

### **HOCK/Cafe Dornbirn Selbsthilfe - Austauschtreffen**

Dietmar Böhler +43(0)664/43 49 654  
dietmar.boehler@  
selbsthilfevorarlberg.at

### **HOCK/Cafe Feldkirch Selbsthilfe - Austauschtreffen**

Selbsthilfe Feldkirch  
Dietmar Böhler  
+43(0)664/43 49 654  
dietmar.boehler@selbsthilfe-  
vorarlberg.at

### **KiB – Verein rund ums erkrankte Kind**

Renate Harringer  
+43(0)664/620 30 60  
verein@kib.or.at  
www.kib.or.at

### **Pflegende Angehörige**

+43(0)699/18 31 64 06  
pflagedaheim@outlook.com  
www.ig-pflege.at

### **Schwangerschaftsabbruch**

Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

## **SUCHT-ERKRANKUNGEN**

### **Anonyme Alkoholiker**

+43 664/488 82 00  
vlbg@anonyme-alkoholiker.at  
www.anonyme-alkoholiker.at

### **Al-Anon Familiengruppe – Angehörige und Freunde von Alkoholiker:innen**

Lebensraum Bregenz  
+43(0)664/73 217 240  
info@al-anon.at

### **Anonyme Sexaholiker**

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/650 49 93  
info@anonyme-sexsuechtige.at  
www.anonyme-sexsuechtige.at

### **Drogenselbsthilfe Vorarlberg**

Peter Moranduzzo  
+43(0)664/43 99 297  
anlaufstelle@doit.at  
www.doit.at

### **Essstörungen Selbsthilfegruppe Schwerelos**

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

## **TRANSGENDER, TRANSIDENTITÄT, INTERSEXUALITÄT, GESCHLECHTSDYSPHORIE**

### **Verein Go West LGBTIQ+**

Beratungstelefon Donnerstag 18-20 Uhr  
+43(0)678/125 60 14  
info@gowest.or.at

### **´s Freiräume - Trans und Inter\*Cafe**

ProKonTra s´Beisl – Hohenems  
+43(0)678/125 60 14  
info@gowest.or.at

### **´s Umfeld – Angehörige von Tans\* und Inter\***

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
Bregenz: 19soleil71@gmail.com  
Dornbirn: familie@ledis.at  
Feldkirch und Bludenz:  
proudmumgaby@gmail.com

## **TRAUER, TOD, VERLUSTE, TRAUMA**

### **Hinterbliebene nach Suizid Bregenz**

Selbsthilfe Bregenz /  
Lebensraum Bregenz  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at  
+43(0)5574/52700-15

### **Hinterbliebene nach Suizid Feldkirch**

Selbsthilfe Feldkirch  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Sternenkinder / Sternenmamis**

Selbsthilfe Bludenz  
+43(0)664/43 49 654  
postfach@sternenmamis.at  
www.sternenmamis.at

### **Trennung / Scheidung**

Selbsthilfe Dornbirn  
Angelika Sanli  
+43(0)676/41 81 490  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Treffpunkt GEMEINSAM Dornbirn**

Selbsthilfe Vorarlberg  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

### **Treffpunkt GEMEINSAM Bregenz**

Lebensraum Bregenz  
+43(0)5574/52 700-15  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

### **Verwaiste Eltern – Trauergruppe**

Selbsthilfe Dornbirn  
+43(0)664/43 49 654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at

UNSER GRÖSSTER

# TRIUMPH

LIEGT NICHT DARIN,  
NIEMALS ZU FALLEN, SONDERN DARIN,  
IMMER WIEDER AUFGZUSTEHEN.

RALPH WALDO EMERSON

**Selbsthilfe Vorarlberg**  
Schlachthausstraße 7C  
6850 Dornbirn  
+43/664/4349654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Selbsthilfe Bludenz**  
Restaurant Eichant  
Platz Borgo Valsugana 1  
6700 Bludenz  
+43/664/4349654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Selbsthilfe Bregenz**  
Lebensraum Bregenz  
Clemens-Holzmeistergasse 2  
6900 Bregenz  
+43/5574/52700  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Selbsthilfe Dornbirn**  
Schlachthausstraße 7C  
6850 Dornbirn  
+43/664/4349654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Selbsthilfe Feldkirch**  
Churer-Tor 6  
6800 Feldkirch  
+43/664/4349654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Netzwerk Eltern Selbsthilfe Vorarlberg**  
Mag.a Nicole Klocker-Manser  
Schlachthausstraße 7C  
6850 Dornbirn  
+43/660/7075245  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at



**Impressum**  
Selbsthilfe Vorarlberg – im Auftrag des Landes Vorarlberg  
www.selbsthilfe-vorarlberg.at | +43/664/4349654  
info@selbsthilfe-vorarlberg.at | ZVR 731407364  
Redaktion und Gestaltung: Boehler PR und Kommunikation KG  
Fotos: Land Vorarlberg, Ivo Vögel Fotografie,  
BURO LUWINA, Unsplash  
Druck: Thurnher Druckerei GmbH

Selbsthilfe  
APP  
herunter-  
laden





