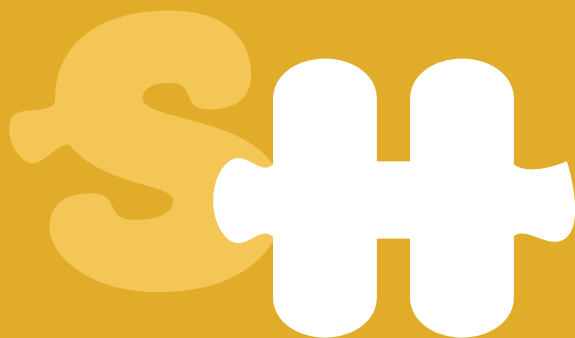


Selbsthilfe Verzeichnis
2022



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



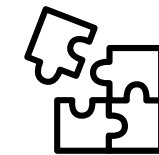
10.000
EHREN-
AMTLICHE

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.

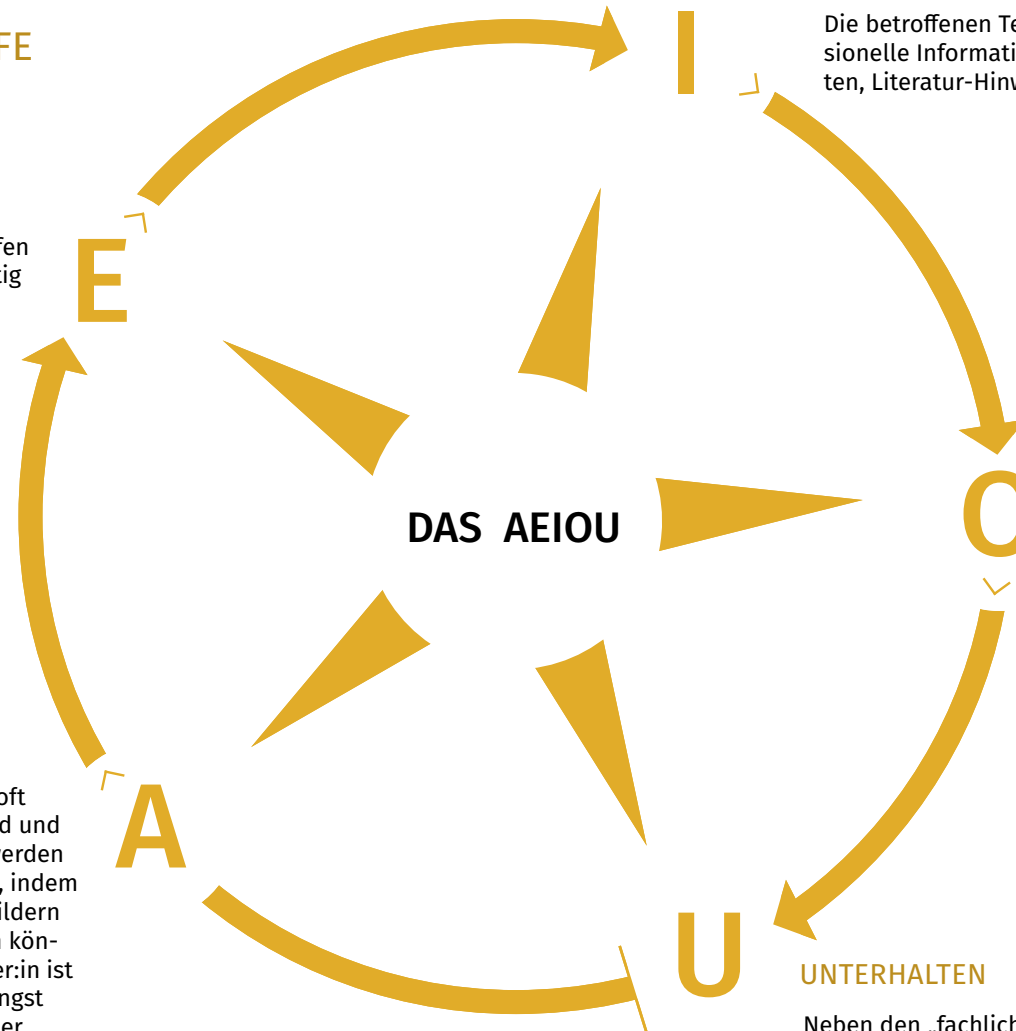
AUFFANGEN

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- KEITSDIFIZIT-, (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 – Muskelerkrankungen 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 Vereinsauskünfte +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 Schwereles
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 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 Meusburger +43(0)664/43 49 658
joe.meusburger@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 Meusburger +43(0)664/4349658
joe.meusburger@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
Untersteinstraße 8
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



