

„Selbsthilfe on Tour“

Auch im Jahr 2025 wurde die Selbsthilfe von der Österreichischen Sozialversicherung mittels Projektförderung unterstützt. In Kärnten wurde das Projekt „Selbsthilfe am Land“ umgesetzt.



Ziel des Projekts war es, in den Bezirken die Bekanntheit der Selbsthilfe zu erhöhen und damit den Selbsthilfegedanken zu stärken. Dazu wurde unter dem Titel „Selbsthilfe on Tour“ eine Roadshow in ausgewählten Gemeinden geplant und an folgenden Terminen umgesetzt:



Foto: Stadtgemeinde Spittal

An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei den Gemeinden für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung!

An den einzelnen Terminen kamen Vertreter:innen des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten mit Menschen vor Ort ins Gespräch, konnten über die Ziele und den Nutzen der Selbsthilfe informieren und Interessent:innen zu einem kleinen Gewinnspiel einladen.

Wir gratulieren Frau Marlene Lippitz aus Wolfsberg herzlich zum Gewinn der Wellcard in der Höhe von 100,- Euro und wünschen ihr entspannende Stunden in einer Therme ihrer Wahl.

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf

Seite 2

Treffen und Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

Seite 4

Neue Selbsthilfegruppen in Kärnten

Seite 7

Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf

Im Herbst 2025 wurden die überarbeiteten Richtlinien zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und -organisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich in Kärnten finalisiert.

Dies möchten wir zum Anlass nehmen, Sie über die wichtigsten Punkte zu den Förderungen aus dem Selbsthilfe-Fördertopf zu informieren. Die vollständigen Förderrichtlinien und -kriterien stehen zum Download auf unserer Homepage zur Verfügung.

Wer kann Förderungen beantragen?

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen (das sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse), die Mitglieder im Dachverband Selbsthilfe Kärnten sind.

Fördervoraussetzungen:

- Offen für neue Mitglieder
- Keine parteipolitische oder konfessionelle Ausrichtung, keine kommerziellen Interessen
- Kontinuierliche Gruppenarbeit (Gruppengröße min. 6 Personen)
- Der Förderbedarf ist nachvollziehbar und wird klar benannt
- Hinweis „gefördert aus dem Kärntner

Selbsthilfe-Fördertopf“ auf geförderten Aktivitäten (Einladungen, Drucksorten, Website)

Förderschwerpunkte –

beispielhafte Aufzählung:

- Themenspezifische Seminare und Kongresse
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sachkosten wie Büromaterial

Ausgenommen von der Förderung:

- Therapeutische Maßnahmen
- Verpflegung bei Veranstaltungen/ Gruppentreffen
- Freizeitaktivitäten
- Reine Marketingzwecke
- Zeit- und Reiseaufwand für Gruppentreffen und Gruppenaktivitäten

Informationen zum Antrag:

- Vollständig ausgefülltes Antragsformular
- Vorlage eines Kassaberichts/ Jahresabschlusses

- Nur Ausgaben aus dem laufenden Kalenderjahr
- Einhaltung der Einreichfristen: Ende März bzw. Ende Oktober
- Vorlage der Originalbelege (fortlaufend nummeriert)
- Fahrtspesen werden in Höhe öffentlicher Verkehrsmittel (z.B. ÖBB / 2. Klasse) vergütet – eine Einladung / ein Programm der Veranstaltung ist beizulegen.
- Bei Drucksorten sind Belegexemplare beizulegen
- Bei Kosten für Veranstaltungen sind Programme der Veranstaltungen beizulegen

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

Die nächste Sitzung des Selbsthilfebeirats findet am 16. April 2026 statt.

Die Frist für die Einreichung der Unterlagen endet am 31. März 2026.

Bei Fragen:

DV Selbsthilfe Kärnten
Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt,
☎ 0463/50 48 71

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at

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



Rückblick

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Weiterbildung

Am 20. November 2025 fand die Weiterbildung für Selbsthilfegruppen-Leiter:innen zum Thema „**Klare und empathische Kommunikation** – der Leuchtturm in der zwischenmenschlichen Kommunikation“ statt.

Birgit Kavelar-Grascher erarbeitete mit den Teilnehmer:innen eine adäquate Kommunikation in herausfordernden Gesprächen. Sie reflektierte mediative Kompetenzen im Rahmen von Gesprächen und zeigte Möglichkeiten, die zwischenmenschliche Kommunikation so zu gestalten, dass eine verbindende Sprache und Haltung entstehen können, ohne mit der Situation bzw. dem Gesagten einverstanden sein zu müssen, um damit Empathie und Klarheit zugleich zu schaffen.

Adventpunsch

Gemeinsam mit dem Blinden- und Sehbehindertenverband Kärnten und dem Verein MENA – MEnschenNAh fand am 25. November 2025 der alljährliche **Adventpunsch** statt. In gemütlicher Atmosphäre haben wir uns bei allen engagierten Selbsthilfegruppen-Aktiven und ehrenamtlich Tätigen bedankt und das Jahr gemeinsam ausklingen lassen. Es war uns eine besondere Freude, dass uns Frau LR Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner mit ihrem Besuch beehrte und Zeit mit uns verbrachte. Die mitgebrachte Villacher Torte bereicherte unser kulinarisches Angebot.



Selbsthilfe-Forum

Am 3. November 2025 fand das vierte und letzte Selbsthilfe-Forum im Jahr 2025 statt.

Frau Dr.ⁱⁿ Lisa Sagmeister informierte mit ihrer Expertise über das Thema **Patientenverfügung** und gab Antworten auf die damit verbundenen Fragen.



Foto: L. Tatsiana/depositphotos

Selbstverständlich sind auch für 2026 Weiterbildungen und Selbsthilfe-Foren geplant, über die wir Sie gerne zeitgerecht informieren. Wir freuen uns schon darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Termine

Regionale SH-Informationsstellen

Bitte beachten Sie, dass für persönliche und individuelle Beratungen eine vorherige **Anmeldung** (ausgenommen Klinikum Klagenfurt) unter ☎ 0463/50 48 71 oder ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at **bis jeweils Montag vor dem Termin** unbedingt notwendig ist.

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

INFORMATION ZU DEN TERMINEN

Unter „**Termine Selbsthilfegruppen**“ finden Sie jene Gruppen, die tatsächlich Gruppentreffen im Sinne der Selbsthilfe anbieten. Unter „**Veranstaltungen Selbsthilfegruppen**“ finden Sie Aktivitäten von Gruppen und deren Leitungen. Termine können sich aus verschiedenen Gründen kurzfristig ändern bzw. abgesagt werden. Für eine **aktuelle Übersicht** empfehlen wir einen Blick auf unsere Website www.selbsthilfe-kaernten.at.

Termine/Gruppentreffen der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

Bitte beachten:

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

AD(H)S

SHG ADHS-Sisterhood

4.2./4.3., 18:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

8.4., 18:30 Uhr, Besprechungsraum 1. OG DV Selbsthilfe Kärnten*

18.2./18.3./22.4., 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-Gerhard-Straße 17

donnerstags, 18 Uhr, Evang. Christuskirche, Paul-Gerhard-Straße 17

Villach: montags, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Adalbert-Stifter-Str. 21

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Villach: freitags, 18 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Wilhelm von Hohenheimstr. 3,

🧑 Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

Bleiburg & Klagenfurt: ☎ 0650/349 40 95

SHG Nüchtern macht süchtig! Die Sober Ladies

24.2./31.3./28.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

✉ Susanne Theresa Kogler ☎ 0650/733 16 78

✉ praxis@susannetheresakogler.at oder

🧑 Gabriele „Sharin“ Sikic ☎ 0664/136 33 97

✉ sharin.energetik@gmail.com

ALZHEIMER

Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

Klagenfurt: 11.2./11.3./8.4., 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzberg, Henselstraße 1a

Demenz-Café Klagenfurt:

4.2./4.3./1.4., 9 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72

Gesprächsrunde via Internet mit

Mag.^a Christine Leyrouz: 18.2./18.3./15.4.,

18 Uhr, Anmeldung: 🧑 Hannelore Pacher

☎ 0664/223 66 65 ✉ hp15501@gmx.at

🌐 www.selbsthilfe-bei-demenz-klagenfurt.com

Selbsthilfegruppe Demenz Villach für Angehörige von Demenzpatienten

Villach: 16.2./16.3./20.4., 16 Uhr, im Steirerhof,

Warmbader Straße 4, 🧑 Edith Kronschläger,

Elisabeth Terbuch

☎ 0664/31 10 414 ✉ SH-AZVillach@gmx.at

Demenz-Café Villach:

3.2./3.3./7.4., 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementschtsch-Straße 55

🧑 Edith Kronschläger, Elisabeth Terbuch

☎ 0664/31 10 414 ✉ SH-AZVillach@gmx.at

SHG Angehörige von Demenzkranken Lavanttal

Wolfsberg: 17.2./17.3./21.4., 16 Uhr, LKH

Wolfsberg (Verwaltungsgeb., Seminarraum 3),

Paul-Hackhofer-Str. 9, 🧑 Ildiko Frajuk

☎ 0650/220 33 68 ✉ frajuk99@gmail.com

🧑 Verena Greilberger ☎ 0660/556 42 60

✉ vgreilberger@gmail.com

SHG Alzheimer und Demenz Oberkärnten

🧑 Mag.^a Brigitte Stocker,

☎ 0660/184 66 88 ✉ brigitte.stocker@tz-moe.at

AMRUTSERFAHRENE

SHG Armutserfahrungen

20.2./20.3./17.4., 17 Uhr, Gruppenraum DV

Selbsthilfe Kärnten* 🧑 Ing. Arno Pucher,

☎ 0660/289 25 14 ✉ info@arnopucher.at

ATEMWEGERKRANKUNG

SHG Atemwegserkrankte

2.2./2.3., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten* 🧑 Johanna Selisnik ☎ 0664/890 10 51

✉ h.selisnik@gmx.at

MORBUS BECHTEREW

ÖVMB Kärnten - Bechterew-Selbsthilfe

25.2./25.3., 18 Uhr, Gasthof Krall, Klagenfurt

🧑 Mag.^a Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125

✉ kaernten@bechterew.at 🌐 www.bechterew.at

BIPOLARITÄT

SHG Leben mit Bipolarität

19.2./19.3./16.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV

Selbsthilfe Kärnten*

5.2./5.3., 18 Uhr, Besprechungsraum DV Selbst-

hilfe Kärnten*, 1. OG 🧑 DV Selbsthilfe Kärnten*

DEPRESSION

SHG Angst-Panik-Depression-Burnout Klagenfurt

11.2./25.2./11.3./25.3./8.4./22.4., 17:45 Uhr,

Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

🧑 DV Selbsthilfe Kärnten*

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam

Villach: 🧑 Mag.^a Martina Bergner

☎ 0664/972 59 36

✉ martinabergner57@gmail.com

SHG HIRNverletzt vernetzt-Café

Wolfsberg: montags, 9 Uhr, Café Lebensgefühl,

Johann-Offner-Straße 12 🧑 DV Selbsthilfe

Kärnten*

ENDOMETRIOSE

SHG Endometriose

Informationen zu Online-Treffen:

🧑 Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44

✉ verein@endometriose-kaernten.at

🌐 www.endometriose-kaernten.at

ESSTÖRUNG

SHG Overeaters Anonymous

dienstags, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten* 🧑 ausschließlich nach tel. Voran-

meldung bei Sabine ☎ 0677/636 900 01

✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie Kärnten

26.2./26.3./23.4., 15 Uhr, Privatklinik Villach,

Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach

🧑 DV Selbsthilfe Kärnten* oder

DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

HAUTERKRANKUNG

SHG Lichen Sclerosus

20.2., 18 Uhr, Privatklinik Villach,

Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Villach

🧑 Gabriele Jellitsch-Wallner, MBA

✉ kaernten@lichensclerosus.at

HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND

SHG Nachdem das Herz still stand – zurück ins Leben

Informationen zu Treffen: ☎ 0664/93 22 39 33

🌐 www.in-puls-kaernten.at

HÖRBEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige und Angehörige – Ktn.

14.2./14.3./11.4., 10 Uhr, Gruppenraum

DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Ktn.

26.2./26.3./23.4., 16:30 Uhr, Forum besser

Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzg.,

Klagenfurt

SHG Cochlea Implantat – Kärnten

12.2./12.3./9.4., 17 Uhr, Forum besser Hören,

Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt,

Alle Termine nach Anmeldung:

☎ 0463/310 380 ✉ office@besserhoeren.org

🌐 www.besserhoeren.at

KINDER UND JUGEND

SHG Starke Eltern für starke Kinder – Schreibabies und High Need Kinder

12.2./23.4., 9-10:30 Uhr

25.3., 15:30-17 Uhr, EKIZ Eltern-Kind-Zentrum

Klagenfurt, Troyerstraße 36, 🧑 Yvonne

Kropfitsch ✉ yvonne.kropfitsch@icloud.com

oder 🧑 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-)Kindern

👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Interessent:innen gesucht

KONTAKTABBRUCH

SHG Kontaktabbruch – wenn Schweigen die Antwort ist

21.2./21.3., 14 Uhr, Gutenbergstraße 7, Klagenfurt, Anmeldung erforderlich! 👤 Ingeborg Marktl
 ☎ 0676/941 14 78 ✉ ingeborg.marktl@gmx.net

KREBS

SHG Diagnose Krebs

11.2./25.2./11.3./25.3./8.4./22.4., 16 Uhr, Stadtgemeinde Ferlach, ÖGB Raum, Kirchgasse 5,
 👤 Gerald Hanreich ☎ 0664/139 05 47

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:

27.2./27.3./24.4., 14 Uhr, LKH Villach, Nikolai-gasse 43, 👤 Monika Feindt ☎ 04242/420 07 oder 0664/341 64 37

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

SHG Darmkrebs – Verein für Darmkrebs-Informationen

👤 Helga Thurnher ☎ 01/714 71 39, 0676/93 40 746
26.2./26.3./23.4., 17 Uhr, Darmgruppe: Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Villach
 👤 DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

MISSBRAUCH

SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

9.3./30.3., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 👤 Jörg Rothenpieler
 ☎ 0664/37 65 850 ✉ joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose

Feldkirchen: **18.2./18.3./15.4.**, 14:30 Uhr, für Raum-Informationen: 👤 Martina Augustin
 ☎ 0664/402 06 562 ✉ martinaaugustin2702@gmail.com 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Klagenfurt: **12.2./12.3./9.4.**, 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* ☎ 0678/79 21 562
 ✉ ms.shg.klagenfurt@gmail.com
St. Veit/Glan: **23.2./23.3./27.4.**, 15 Uhr, Gasthaus Autohof Schnitzer, Völkermarkter Straße 55
 👤 Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72
 ✉ martinapretis@gmx.at
Völkermarkt: **26.2./26.3./30.4.**, 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: **6.2./6.3./3.4.**, 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Str. 4
 Voranmeldung erbeten! 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

NEBENNIERE

SHG Nebenniere

4.3., 17 Uhr, Cafe Bernold, im 2. Stock, Nikolaiplatz 2, Villach 👤 Elena Knauder
 ☎ 0676/97 40 254 ✉ eknauder@edu.aau.at

NIERE

SHG Niere.Kärnten

7.3., 14 Uhr, Cafe Konditorei Eberhard, St. Johanner Straße 3, Wolfsberg; Anmeldung bis 3.3.: ✉ b.zarfl_2511@gmx.at ☎ 0664/ 5534 491
19.3., 13 Uhr, Gasthof Steirerhof, Warmbader Straße 4, Villach; Anmeldung bis 15.3.:
 ✉ max.taferner1@gmx.at ☎ 0650/35 44 263
21.3., 12 Uhr, Vorstadtbeisl, Baumbachplatz 2, Klagenfurt; Anmeldung bis 15.3.:
 ✉ patrickusklitsch@gmail.com ☎ 0664/4516 506
14.4., 13 Uhr, Gasthof Brückenwirt, A. d. Wirtschaftsbrücke 2, Spittal; Anmeldung bis 10.4.:
 ✉ roland.mihaljevic@aon.at ☎ 0664/ 73 87 821

OSTEOPOROSE

SHG Osteoporose

Ferlach: **16.2./16.3./20.4.**, 15 Uhr, ÖGB Raum
 👤 Sonja Woschnak ☎ 0664/830 43 50

MORBUS PARKINSON

SHG Parkinson-Patient:innen/Angehörige

Oberkärnten: **10.2./10.3./14.4.**, 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor
 👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73,
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
Klagenfurt: **17.3./21.4.**, 15 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35, 👤 Ingrid Bliem
 ☎ 0681/10 52 29 42
 ✉ ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at
St. Veit/Glan: **18.2./18.3.**, 13:30 Uhr, **15.4.**, 14 Uhr, Seniorentreff, Bahnhofstraße 11a
 👤 Harald Horn ☎ 0664/40 15 100
 ✉ harald.horn@parkinsonselbsthilfe.at
Villach: **19.2./19.3./16.4.**, 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4
 👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

SHG Pflegende Angehörige

4.3., 14 Uhr, Der Sandwirt, Pernhartg. 9, Klagenfurt, tel. Beratung bei Bedarf, nur mit Anmeldung: 👤 Dr.ⁱⁿ Claudia Muri ✉ claudia.muri@gmx.at oder WhatsApp/SMS ☎ 0664/811 53 11

PLÖTZLICHER KINDSTOD

SHG Plötzlicher Kindstod

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

PRÄNATALDIAGNOSTIK

SHG Herzstark - Gemeinsam durch die Pränataldiagnostik

27.2./20.3./17.4., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin-Luther Straße 14, Feldkirchen
 👤 Kerstin Dokl ☎ 0660/47 47 130
 ✉ kerstinmaier.1@gmx.at

ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

✉ office@hpe.at 🌐 www.hpe.at/kaernten

SHG HPE Klagenfurt

20.2./20.3./17.4., 17 Uhr, Vortragssaal Caritas, Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse)
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Villach

19.2./19.3./16.4., 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang. Pfarrgemeinde Stadtpark, UG, W.-Hohenheimstraße 3 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG HPE Völkermarkt

27.2./27.3./24.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

PRÄNATALDIAGNOSTIK

SHG Herzstark - Gemeinsam durch die Pränataldiagnostik

27.2./20.3./17.4., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Martin-Luther Straße 14, Feldkirchen, 👤 Kerstin Dokl ☎ 0660/47 47 130 ✉ kerstinmaier.1@gmx.at

PSYCHOSEN

SHG Psychose Villach

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

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

SHG Freizeit und Psyche

17.2./17.3./21.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
SHG Psychosomatik Villach
10.2./10.3./14.4., 18 Uhr, LKH Villach/Seminarraum, Nikolaigasse 43 👤 Erwin Neuschitzer
 ☎ 0664/54 10 266 ✉ neuschitzer55@hotmail.com

SHG Psyche im Gleichklang

26.3./23.4., 18 Uhr, Krankenhaus Waiern, Raum 219, Martin-Luther-Straße 14, 9560 Feldkirchen
SHG Psyche trifft auf Würde
3.2./17.2./3.3./17.3./7.4./21.4., 19 Uhr, Otelo Villach, Kaiser Josef Platz 3, 9500 Villach
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Interessent:innen gesucht

REFLUX

SHG Reflux

3.2./3.3./7.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 👤 Beate Fabian
 ☎ 0676/789 77 74 ✉ beatefabian@gmx.at

RHEUMA

SHG Rheuma Klagenfurt

25.2./25.3./22.4., 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57 👤 Christa Pachel ☎ 0660/363 63 00

SHG Rheuma Villach

20.2./13.3./17.4., 15 Uhr, Parkcafé, Moritschstraße 2 👤 Maria Liebhart ☎ 0664/431 03 82
 ✉ maria.liebe7639@gmail.com

SCHLAGANFALL

SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt montags, 2.2./2.3./30.3., 14 Uhr, Roko Hof, Post- und STW-Haltestelle Steinerne Brücke, Villacher Str. 135 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SEHBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG Augenlicht – wenn sich Sehen ändert
18.2./18.3./18.4., 16-17 Uhr telef. Beratung, 17-18 Uhr Zoom-Meeting 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG für betroffene Menschen von Makuladegeneration und Sehbeeinträchtigungen und deren Angehörige

3.2./3.3./7.4., 10 Uhr, Verein Lichtblick, Heftgasse 3, Feldkirchen 📍 Dr.ⁱⁿ Waltraud Bina
☎ 0664/24 23 800

SENIOREN

SHG 60/70/80/90++

11.2./25.2./11.3./25.3./1.4./22.4., 10 Uhr, Krankenhaus Waiern, Raum 220, Feldkirchen, Anmeldung: 📍 Mag.^a Carol Griesser
☎ 0664/558 23 66 ✉ carol.griesser@aon.at

SEXUALISIERTE GEWALT

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

monatlich 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

STOMA

SHG Stoma Villach

5.2./5.3./2.4., 13 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107 📍 Wilhelm Ladenhauf
☎ 0664/183 12 83 ✉ willi.ladi@aon.at

SHG Stoma St. Veit/Glan

3.3., 14 Uhr, Krankenhaus der Barmherz. Brüder, Speisesaal, Spitalg. 26 📍 DV Selbsthilfe Ktn.*

SUCHT

SHG Insiders – Eltern und Angehörige suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder

Klagenfurt: 5.2./5.3./2.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Ktn.* 📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

Spittal/Drau: 9.2./9.3./13.4., 19 Uhr, Bibliothek Lurnfeld, Mölltalstraße 75, 9813 Möllbrücke
📍 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG für Menschen mit Suchtproblemen

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

ZWÄNGE

SHG Zwänge Kärnten

📍 Berta Lackner ☎ 0650/489 83 33

✉ berta.lackner@gmx.at

Interessent:innen gesucht

Veranstaltungstermine der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG) und Verbände

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle Kärnten Bechterew-Selbsthilfe

Klagenfurt 29.4., 18 Uhr, Defibrillator-Schulung,

Gasthof Krall 📍 Mag.^a Hermine Kohlweis

☎ 0664/65 71 125 ✉ kaernten@bechterew.at

🌐 www.bechterew.at

Blinden- u. Sehbehindertenverband Kärnten

Klagenfurt 11.2./11.3., 14-16 Uhr, Informations-

und Beratungsnachmittag, Klinikum, Feschnigstraße 11, CMZ – Chirurgisch/Medizinisches/Zentrum, 1. Stock – neben Cafeteria

Wolfsberg 15.4., 14-16 Uhr, Informations- und

Beratungsnachmittag, Paul-Hackhofer-Straße 9, Seminarraum 3 – Gebäude links neben Haupteingang 📍 Mag. Heinz Pfeifer ☎ 0463/55 822

✉ office@bsvk.at

Koronarturnen Kärnten

Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Althofen,

Spittal/Drau ✉ office@herzverband-ktn.at

☎ 0463/50 17 55 🌐 www.herzverband-ktn.at

Niere Kärnten

Ferlach 22.2., Heringsschmaus, 12 Uhr, Gasthof

Ratz, Kirschentheur 6; Anmeldung bis 15.2.

✉ patricksuklitsch@gmail.com

☎ 0664/451 65 06

Klagenfurt 12.3., Weltnerientag, 10-14 Uhr,

Neuer Platz

SHG Osteoporose Spittal/Drau

Gasthof Brückenwirt:

19.2., 18 Uhr, Heringsschmaus

19.3., 18 Uhr, Vortrag Cyberkriminalität Internet,

Referent: Bernhard Unterwalcher

16.4., 18 Uhr, Wortspiele, Gedächtnistraining

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 8 Uhr, Frühstück

„Gemeinsam statt einsam“ 📍 Franz Kohlweiss

☎ 0699/17 22 88 46 ✉ franz.kohlweiss@aon.at

oder 📍 Sonja Alber ☎ 0676/60 18 214

✉ sonja.alber@gmail.com

SHG Osteoporose Gedächtnistraining

Ferlach 18.2./18.3./25.4., 14 Uhr, Arbeiterheim

Parkinson Tischtennisgruppe

Klagenfurt wöchentliches Training (TTC-Fels-

berger Gurnitz) 📍 Agnes Jan ☎ 0650/271 70 70

Villach 2.2./16.2./23.2./2.3./9.3./16.3./23.3./13.

4./20.4./27.4., 16 Uhr, Volkshaus Landskron

📍 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73

🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Parkinsonsgymnastik Villach

Villach 5.2./26.2./5.3./12.3./26.3./9.4./23.4./

30.4., 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-

Hochsteiner-Straße 4, Warmbad-Villach

📍 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73

🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Parkinson Therapeutische Übungen

Hermagor 3.2./17.2./3.3./17.3./24.3./7.4./21.4.,

14:30 Uhr, Gaital Klinik, Radniger Str. 12,

📍 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73

🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Parkinson Boxen

Hermagor 24.2./31.3./28.4., 14:30 Uhr, Gaital

Klinik, Radniger Str. 12 📍 Adolf Koffler, MBA

☎ 0664/73 75 75 73

🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Österr. Arbeitergemeinschaft Zöliakie

Moosburg 27.2., 15-18 Uhr, Taste of Harmony

Café & Bistro, Feldkirchner Str. 7, Schlosswiese; Anmeldung bis 23.2.

✉ kaernten@zoeliakie.or.at

Klagenfurt-Wölfnitz 14.3., 9-13 Uhr, Oster-

Backkurs, HBLA Pitzelstätten, Glantalstraße 59;

Anmeldung bis 7.3. ✉ kaernten@zoeliakie.or.at

Moosburg 17.4., 15-18 Uhr, Taste of Harmony

Café & Bistro, Feldkirchner Straße 7, Schloss-

wiese; Anmeldung bis 13.4.

✉ kaernten@zoeliakie.or.at

Redaktionsschluss für Beiträge und Termine

in der INFO 2/2026 ist der **31. März 2026**

Behindertenverband/ Beteiligtenvertretung

Detaillierte Informationen zu den Behindertenverbänden und Beteiligtenvertretungen unter:

🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfegruppen/behindertenverband-beteiligtenvertretung

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV),

Landessektion Kärnten

📍 Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24

✉ w.isopp@gmx.at

SHG ÖDV Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

📍 Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24

✉ w.isopp@gmx.at

SHG ÖDV Villach

📍 Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

Forum besser HÖREN

Termine nach Vereinbarung: ☎ 0463/310 380

oder ✉ office@besserhoeren.org

ÖGK Kundenservicestelle St. Veit/Glan

4.2./4.3./01.4., 10-12 Uhr, Platz am Graben 4

BH Feldkirchen

9.2./9.3./13.4., 9-11 Uhr, Milesistraße 10

ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau

3.2./3.3./7.4., 10-12 Uhr, Feldstraße 1

ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg

17.2./17.3./21.4., 9-11 Uhr, Roßmarkt 13

ÖGK Kundenservicestelle Völkermarkt

17.2./17.3./21.4., 14-16 Uhr, Seenstraße 2

ÖGK Kundenservicestelle Villach

24.2./24.3./28.4., 9-11 Uhr, Zeidler-v.-Görz-Str. 3

ÖGK Kundenservicestelle Hermagor

25.2./25.3./22.4., 10-12 Uhr, Egger Straße 7

Neue Selbsthilfegruppen in Kärnten

SHG-Insiders

Eltern und Angehörige suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder. Neu: Jetzt auch in Möllbrücke, Bezirk Spittal/Drau

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe betroffener Eltern und Angehöriger von suchtgefährdeten, Drogen konsumierenden, suchtabhängigen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersgruppen. Anonym, vertraulich, kostenlos.

Gruppentreffen: jeden 2. Montag im Monat um 19 Uhr in der Bibliothek Lurnfeld, Mölltalstraße 75, 9813 Möllbrücke
Weitere Termine auf:
www.selbsthilfe-kaernten.at

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/504 871
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

SHG Diagnose Krebs

für Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden

Unsere gemeinsame Geschichte verbindet

- Gemeinsam Lebensqualität schaffen und fördern
- Gemeinsame Kraftquellen finden
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr in der Stadtgemeinde Ferlach, ÖGB-Raum, Kirchgasse 5, 9170 Ferlach
Weitere Termine auf:
www.selbsthilfe-kaernten.at

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/504 871
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Nachdem das Herz still stand – zurück ins Leben

Eine Selbsthilfegruppe initiiert durch IN.PULS.KÄRNTEN

Ein Herz-Kreislaufstillstand verändert das Leben schlagartig – für Betroffene wie für Angehörige. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Menschen zusammenkommen, die Ähnliches erlebt haben. Hier können Erfahrungen geteilt, Sorgen ausgesprochen und Hoffnung neu gefunden werden. Unsere Gruppe richtet sich an:

- Menschen, die einen Herzstillstand

überlebt haben

- Betroffene, die mit den Folgen des Ereignisses leben
- Angehörige, die dieses Erlebnis miterlebt haben und Unterstützung benötigen

Kontakt: ☎ 0664/93 22 39 33

✉ selbsthilfe@in-puls-kaernten.at

🌐 www.in-puls-kaernten.at

SHG-Freizeit und Psyche Klagenfurt

Eine aktive Gemeinschaft von Betroffenen

Das Ziel ist ein niederschwelliger Austausch zwischen Betroffenen von psychischen Krankheiten, die ihre Freizeit gestalten möchten oder gerade dabei sind. Wir bieten:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Fördert das Verständnis für das Zusammenspiel von Psyche und aktiver Freizeitgestaltung
- Förderung sozialer Kontakte und das Verständnis für die Krankheit
- Stärkung des Selbstbewusstseins

- Einblick in unterschiedliche Hobbys und Sportarten

Gruppentreffen: jeden 3. Dienstag im Monat um 17:45 Uhr im Gruppenraum UG, Dachverband Selbsthilfe Kärnten, Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt
Weitere Termine auf:
www.selbsthilfe-kaernten.at

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/504 871
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

SHG Psyche im Gleichklang

für Menschen mit Depressionen, Angstzuständen, Burnout ...

Wir sind eine aktive Gemeinschaft von Betroffenen. Wir bieten:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen
- Förderung sozialer Kontakte
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verständnis für die Krankheit

Gruppentreffen: jeden 4. Donnerstag

im Monat um 18 Uhr im Krankenhaus Waiern, Raum 219, Martin-Luther-Str. 14, 2. Stock, 9560 Feldkirchen, weitere Termine auf: www.selbsthilfe-kaernten.at

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/504 871
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Impressum:**Medieninhaber, Herausgeber:**

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

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

Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktion: Mag.ª Elke Waldner

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

Herstellung: www.designation.at

Offenlegung siehe

www.selbsthilfe-kaernten.at

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

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

LAND  KÄRNTEN

Abt. 4 – Soziales

SHG Starke Eltern für starke Kinder

Selbsthilfegruppe für Eltern von Schreibabies und High Need Kindern

Offene Austauschgruppe für alle, die das Gefühl haben, dass bei ihnen einfach alles *anders* läuft als bei den sogenannten Anfängerbabies.

Schlafen? Nur mit Protest!

Ablegen? Niemals...

Falls dir diese oder ähnliche Situationen bekannt vorkommen, oder du einfach das Gefühl hast, bei dir ist alles etwas schwieriger als „normal“, bist du bei uns herzlichst willkommen.

Nächste Gruppentreffen:

12.2.2026 (9-10:30 Uhr)

25.3.2026 (15:30-17 Uhr)

23.4.2026 (9-10:30 Uhr)

Ort: EKIZ, Eltern-Kind-Zentrum Klagenfurt, Troyerstraße 36, 9020 Klagenfurt

Weitere Termine: siehe Kontakt bzw.

auf www.selbsthilfe-kaernten.at

Kinder herzlich willkommen!

Kontakt: Yvonne Kropfitsch

✉ yvonne.kropfitsch@icloud.com

SHG-Narben auf der Seele

Selbsthilfegruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Wir sind eine aktive Gemeinschaft von betroffenen Frauen und wollen einen geschützten Rahmen für Frauen schaffen: Anonym, vertraulich, kostenlos.

Wir bieten:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

- Förderung sozialer Kontakte
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Selbstverantwortung übernehmen

Es finden monatlich Termine statt.

Nähere Informationen beim Dachverband Selbsthilfe Kärnten.

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/504 871

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

SHG für betroffene Menschen von Makuladegeneration, Sehbeeinträchtigungen und deren Angehörige

Wir sind eine aktive Gemeinschaft von Betroffenen und deren Angehörigen und wollen gemeinsam Lebensqualität schaffen und fördern.

Wir bieten:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen
- Förderung sozialer Kontakte

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verständnis für die Krankheit

Gruppentreffen: jeden 1. Dienstag im

Monat um 10 Uhr im Verein Lichtblick,

Heftgasse 3, 9560 Feldkirchen

Weitere Termine auf:

www.selbsthilfe-kaernten.at

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Waltraud Bina

☎ 0664/24 23 800