

WIR ÜBER UNS

Selbsthilfe-Info Wels-Stadt und Wels-Land

Ausgabe 2025 | 29. Jahrgang



ABHÄNGIGKEITEN

Medikamenten und Drogenabhängigkeit

Was: Erfahrungsaustausch, Beratung, Gruppengespräche, Vorträge
Wo: Treffpunkt Wels, 4600 Wels, Hamerlingstraße 8
Wann: Zweiwöchentlich mit telefonischer Anmeldung
Kontakt: Tel. +43 677 647 81 666, Bettina Wissmann-Aigner
 E-Mail: medikasucht.wels@gmx.at
 www.medikamentensucht-welsselbsthilfe.at

Red ma drüber

Angehörige von Suchterkrankten

Was: Gruppentreffen, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung und Begleitung
Wo: Dierzerstraße 2/8, 4560 Kirchdorf, Obergeschoss Raum 3
Wann: Monatlich, dienstags, 19 Uhr. Termine auf der Homepage ersichtlich.
 Um telefonische Voranmeldung wird ersucht.
Kontakt: Andrea
 Tel: +43 660 2947 855
 www.redmadrueber.at

Angehörige von Drogenabhängigen

Was: Erfahrungsaustausch, Beratung und Information
Kontakt: Tel. +43 664 2242 841
 E-Mail: pherhacker@protonmail.com

„Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet nicht, dass man sich gegenseitig bemitleidet, sondern dass Probleme besprochen und gemeinsame Lösungsvorschläge bearbeitet werden.“

ADIPOSITAS

Für Menschen mit morbidem Adipositas

Was: Information über chirurgische Maßnahmen, Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Ernährungsberatung, soziale Kontakte knüpfen, psychologische Unterstützung, gemeinsame Unternehmungen und Veranstaltungen
Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels Bettentrakt 2, Raum 6 im UG
Wann: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
Kontakt: Hermann Schmid
 Tel. +43 664 101 95 11
 E-Mail: hermann.schmid@gmx.at
 www.adipositas-shg.at

ALKOHOL

Stabilisierungsgruppe für ein alkoholfreies Leben

Was: Wir haben eine Gruppe für Menschen, welche ein alkoholfreies Leben anstreben und die Bereitschaft haben, sich mit der persönlichen Situation sowie ihrer Alkoholabhängigkeit auseinanderzusetzen. Diese Gruppe wird von Diplomsozialarbeitern angeleitet.
Wo: Dragonerstr. 22, 4600 Wels
Wann: 2-wöchentlich, dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
 Erstgespräch und telefonische Anmeldung erforderlich.
 Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Kontakt: Tel. +43 7242 616 69

Anonyme Alkoholiker

AA – Meetings Wels

Was: Information, Erfahrungsaustausch, Gespräche
Wo: Pfarrheim Wels-Vogelweide Johann-Strauß-Straße 20, 4600 Wels
Wann: Wöchentlich, dienstags, 18.00 bis 20.00 Uhr und donnerstags, 19.00 bis 21.00 Uhr
Kontakt: Hans, Tel. +43 664 513 12 81, Erwin, Tel. +43 664 44 22 301
 www.anonyme-alkoholiker.at

Was: Offene Meetings – abstinenzorientiert - zu denen auch Angehörige, Freunde, Interessierte kommen können.
Wo: Pfarrheim Wels-Vogelweide Johann-Strauß-Straße 20, 4600 Wels
Wann: Jeden 2. Dienstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr und jeden letzten Donnerstag im Monat, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kontakt:

Hans, Tel. +43 664 513 12 81
 Erwin, Tel. +43 664 44 22 301
 www.anonyme-alkoholiker.at

AA – Meetings Stadl-Paura

Was: Information, Erfahrungsaustausch, Gespräche
Wo: Evangelisches Pfarrheim, Kirchengasse 1, 4651 Stadl-Paura
Wann: Wöchentlich, sonntags, 18.00 bis 20.00 Uhr
Kontakt: Hans, Tel. +43 664 510 30 02
 E-Mail: m.johann1@gmx.at

Von Frau zu Frau

Renate, Tel. +43 664 282 91 69
 www.aa-unserweg.at
 www.anonyme-alkoholiker.at

AL – Anon Familiengruppe Wels

Was: Die AL – Anon Familiengruppe ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholabhängigen, die ihr gemeinsames Problem durch Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu lösen versuchen.
Wo: Pfarrheim Wels-Vogelweide, Johann-Strauß-Straße 20, 4600 Wels
Wann: Wöchentlich, mittwochs, 19.00 bis 20.00 Uhr
Kontakt: Pia, Tel. +43 650 920 82 20
 www.al-anon.at

AL – Anon Familiengruppe Stadl-Paura

Wo: Evangelisches Pfarrheim, Kirchengasse 1, 4651 Stadl-Paura
Wann: jeden Freitag in geraden Wochen, 18:00 Uhr
Kontakt: Pia, Tel. +43 650 920 82 20
 www.aa-unserweg.at
 www.al-anon.at

ALATEEN Wels

Selbsthilfegruppe für Kinder von Alkoholabhängigen

ALATEEN gehört zu der AL-ANON Familiengruppe und ist eine Gemeinschaft von jungen Leuten, deren Leben durch das Trinken eines Angehörigen oder nahen Freundes beeinträchtigt worden ist.
Was: Regelmäßige Aktivitäten, Meetings, gemeinsame Ausflüge
Wo: Pfarrheim Wels-Vogelweide Johann-Strauß-Str. 20, 4600 Wels
Wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 bis 20.00 Uhr
Kontakt: Ann-Sophie
 E-Mail: annso@gmx.at
 www.al-anon.at

ALATEEN Stadl-Paura

Was: Offene Meetings - zu denen auch Angehörige, Freunde, Interessierte kommen können.
Wo: Evangelisches Pfarrheim, Kirchengasse 1, 4651 Stadl-Paura
Wann: Freitag der ersten geraden Woche im Monat, 18:00 Uhr
Kontakt: Ann-Sophie
 E-Mail: annso@gmx.at
 www.aa-unserweg.at
 www.al-anon.at

Blaues Kreuz

Beratung und Begleitung von Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige.
Was: Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Gespräche, abstinenzorientiert
Wo: BbA-Clubraum Wels Dragonerstraße 22, 4600 Wels
Wann: Wöchentlich, Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr.
 Bitte vor der ersten Teilnahme telefonisch Termin vereinbaren.
Kontakt: Dieter Reichert,
 Tel. +43 699 146 51 911
 E-Mail: info@blaueskreuz.at

KT-Gruppe

Kontrolliert/reduziert Trinken
Was: Angeleitete Gruppe für Betroffene, deren Ziel kontrolliertes oder reduziertes Trinken ist.
Wo: Dragonerstraße 22, 4600 Wels
Wann: Alle 6-8 Wochen, Dienstag oder Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, bitte telefonisch Termin erfragen
Kontakt: +43 7242 235 1753

TOGA

Themenorientierte Gruppe

Abstinenz

Betroffene zur Nachsorge nach Entzugs- und Entwöhnungsbehandlung, abstinenzorientiert
Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Abteilung für Psychiatrie, Gebäude B5
Wann: Wöchentlich, mittwochs, 13.00 bis 14.00 Uhr
Kontakt: DSA Volker Chmel-Gregora, MSc, Tel. +43 7242 415 94676
 Telefonische Voranmeldung für 2026 erbeten.

„Jedes Gespräch mit Betroffenen bedeutet einen Schritt heraus aus der Resignation und Isolation.“

„Gleich am Anfang erfuhr ich eine riesige Erleichterung: Anderen geht es ja auch so wie mir – ich bin ja gar nicht allein.“

ANGELMAN OÖ.

Was: Informationsaustausch zwischen Eltern, Information von Kinderärzten und Neurologen, internationale Kontakte zu führenden Fachleuten
Kontakt: Claudia Schwöllinger,
 Tel. +43 664 332 08 78
 E-Mail: info@angelman.at
 www.angelman.at

BECHTEREW

Was: Bechterewturnen unter Leitung einer Physiotherapeutin, Information über Therapien, Erfahrungsaustausch
Wo: Mehrzweckraum der Gemeinde St. Marienkirchen, Hauptstraße 8, 4774 St. Marienkirchen
Wann: Wöchentlich, montags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kontakt: Robert Binder,
 Tel. +43 677 62 444 104
 E-Mail: oberoesterreich@bechterew.at
 www.bechterew.at

Was: Bechterewturnen Schwerpunkt Gesundheit mit neurodynamischer Bewegung
Wo: Eingang Ergotherapie Kirchengasse 6, 4623 Günskirchen
Wann: Wöchentlich, dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kontakt: Elfi Pirngruber,
 Tel. +43 699 110 034 11
 E-Mail: elfi1260@gmail.com
 www.bechterew.at

BEEINTRÄCHTIGUNG

Fokus Mensch

Was: Forum für Menschen mit Behinderung, Stammtisch, Austausch und Information
Wo: Gasthaus Knödelwirt Grünbachplatz 14, 4600 Wels
Wann: Termine auf der Homepage ersichtlich oder telefonisch erfragen
Kontakt: Tel. +43 7242 51 494
 E-Mail: office@fokusmensch.info
 www.fokusmensch.info

COLITIS ULCEROSA, MORBUS CROHN

Was: Erfahrungsaustausch, Beratung, Vorträge, gemütliches Beisammensein
Wo: Wirt in Straß, Heidestraße 1, 4623 Günskirchen
Wann: Freitags, 18.30 Uhr
 Bitte Termin telefonisch oder im Internet erfragen (www.oemccv.at)
Kontakt: Christina Gottlieb
 Tel. +43 699 190 67 065
 E-Mail: christina.gottlieb@oemccv.at
 Walter Bruckner, Tel. +43 680 207 03 28
 E-Mail: walter.bruckner@oemccv.at

DEMENZ

Demenzservicestelle Wels, Wels-Land und Eferding

Was: Offener Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz sowie Demenzservicestelle für Abklärung und Beratung nach telefonischer Anmeldung.
Wo: Demenzservicestelle, Flurgasse 40, 4600 Wels, Erdgeschoß, Zimmer 821
Wann: Jeden letzten Dienstag im Monat 16:00 bis 18:00 Uhr, um telefonische Voranmeldung wird ersucht.
Kontakt: Stadt Wels, Doris Astecker,
 Tel. +43 7242 417 4821
 demenzberatungsstelle@wels.gv.at
 www.wels.gv.at

Demenzservicestelle Alkoven bei Eferding

Was: Austausch und Information, Vortragsreihe. Demenzservicestelle für Abklärung und Beratung nach telefonischer Anmeldung.
Kontakt: Volkshilfe OÖ
 Alkoven: Tel. +43 676 8734 1463
 dss.linz-sued@volkshilfe-ooe.at
 www.volkshilfe-ooe.at

Demenzservicestelle Kirchdorf und Gmunden

Was: Gruppentreffen für Angehörige von Menschen mit Demenz, Austausch und Information, Vortragsreihe. Demenzservicestelle für Abklärung und Beratung nach telefonischer Anmeldung.
Kontakt: MAS Alzheimerhilfe Kirchdorf: Tel. +43 664 854 66 94
 E-Mail: dss.kirchdorf@mas.or.at
 E-Mail: dss.micheldorf@mas.or.at
 Gmunden: Tel. +43 664 858 94 85
 E-Mail: dss.gmunden@mas.or.at
 www.alzheimerhilfe.at

Leben mit Demenz

Was: Vorträge und Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz, Beratung, Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen

Wo: Diakoniewerk Wels, Dr.-Schauer-Straße 5, 4600 Wels
Wann: Monatlich, 17:00 bis 19:00 Uhr
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich

Kontakt: Diakoniewerk Wels
Anita Augsten
Tel. +43 7242 46 163 20
E-Mail: anita.augsten@diakoniewerk.at
www.diakonie.at/impulse-lebenmitdemenz-wels

DEPRESSIONEN

Was: Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Depressionen und Angehörige

Wo: Proges Frauengesundheitszentrum, Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels
Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt: Ines Plasser,
Tel. +43 699 818 85 441
E-Mail: shg-wels@pro-homine.at
www.pro-homine.at

DIALYSE

Dialysepatienten und Nierentransplantierte Wels

Was: Informationen, Gespräche und Kennenlernen

Wo: Gasthaus Knödlwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels
Wann: Alle ungeraden Monate am 2. Freitag im Monat, 17:00 Uhr
Kontakt: Edith Wilflingseder,
Tel. +43 699 114 92 433
Maria Rosenberger,
Tel. +43 680 333 96 20

DOWNSYNDROM

Familiennetzwerk Down Syndrom

Was: Informationen, Gespräche, Kennenlernen, Vernetzung, Veranstaltungen, jährlich Familiennetzwerkwochenende in Grünau im Almtal
Kontakt: Ursula Fehrer,
Tel. +43 699 119 30 149
E-Mail: info@familiennetzwerk-downsyndrom.at; www.familiennetzwerk-downsyndrom.at

Familiennetzwerk Spielegruppe

Was: Spielegruppe für Kinder bis 8 Jahre
Wo: Eltern-Kind-Zentrum Klein&Groß, Dragonerstraße 44, 4600 Wels
Wann: Monatlich, sonntags, 15:00 bis 17:00 Uhr
Telefonische Voranmeldung erwünscht.
Kontakt: Julia Schlacher,
Tel. +43 650 25 08 855
E-Mail: juliaschlacher1@gmail.com
www.familiennetzwerk-downsyndrom.at

ENDOMETRIOSE

Was: Betroffene Frauen treffen sich zum Endo-Talk. Den Ort und kommende Termine bitte telefonisch erfragen.
Kontakt:
Tel. +43 699 19 15 15 19
E-Mail: office@eva-info.at
www.eva-info.at

Was: Anlaufstelle für betroffene Frauen, Informationen, Austausch
Wo: Treffpunkt Wels
Hamerlingstraße 8, 4600 Wels
Wann: 1x im Quartal oder monatlich online – Termine und Anmeldung über Homepage
Kontakt: Michaela Kahr,
Tel. +43 660 534 5770
E-Mail: endo.oesterreich@endoe.at
www.endometriose-oesterreich.at

HERZ

Herzverband Bezirk Wels

Was: Turnen und Wandern
Wo: Turnhalle der Volksschule Wels-Vogelweide, Camillo-Schulz-Straße / Breitwieser-Straße, 4600 Wels
Wann: Turnen - wöchentlich, montags, 17.00 bis 18.00 Uhr
Wandern - jede zweite Woche (außer an schulfreien Tagen)
Betreuender Arzt: Dr. Sahba Enayati (Internist)
Kontakt: Maximilian Spach,
Tel. +43 699 817 80 302
E-Mail: maxispachi@gmail.com
www.herzverband-ooe.at

„Hier sind alles Leute,
von denen ich denke:
Denen geht es
genauso wie dir.“

Stammtisch Herzverband

Was: Gemütliches Beisammensein, Informationen, Gespräche
Wo: Gasthaus Huber, Wiesenstraße 69, 4600 Wels
Wann: Jeden 1. Montag im Monat
Kontakt: Maximilian Spach,
Tel. +43 699 817 80 302
E-Mail: maxispachi@gmail.com
www.herzverband-ooe.at

KINDER

Was: Der Familienselbsthilfverein KiB unterstützt Familien mit erkrankten Kindern im Alltag mit einer Notfallmama, Beratung und Information
Kontakt: Elke Lehner,
Tel. +43 7672 84 84-16
E-Mail: verein@kib.or.at
www.notfallmama.at

KREBS

Frauen mit einer Krebserkrankung

Was: Ganzheitliche Betrachtung der persönlichen Situation, Austausch und Information, Gruppengespräche, Vorträge, Meditationen
Wo: Bauordenstraße 1, 4651 Stadl-Paura
Wann: Jeden 1. Montag im Monat
Kontakt: Eveline Schuster,
Tel. +43 680 400 1904
E-Mail: eveline-schuster8@gmail.com

Mutmachgruppe Krebs

Was: Austausch und Information, Gesprächsrunden, Vorträge
Wo: Pfarre St. Franziskus Wels
Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr,
Juli und August Sommerpause.
Anmeldung per E-Mail oder WhatsApp.
Kontakt:
WhatsApp +43 690 102 61 264
E-Mail: mutmachgruppekrebswels@gmx.at
www.selbsthilfegruppe-krebs-wels.jimdosite.com

Myelom & Lymphom

Was: Austausch und Information
Kontakt: Ingrid Neissl,
Tel. 43 680 219 67 18
E-Mail: ingrid.neissl@myelom-lymphom.at

Prostatakrebs

Was: Austausch und Information, Gesprächsrunden, Vorträge
Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Grieskicherstraße 42, 4600 Wels
Wann: 1x im Quartal, 18:00 bis 20:00 Uhr,
Anmeldung telefonisch oder per E-Mail.
Kontakt: Hans Peter Ratzinger,
Tel. +43 7242 415 2328
E-Mail: selbsthilfe.prostatakrebs@klinikum-wegr.at

LICHEN SCLEROSUS LICHEN PLANUS VULVODYNIE

Entzündliche Hauterkrankung im Genitalbereich

Lichen Sclerosus ist eine nicht infektiöse, chronische und oft sehr spät diagnostizierte Hauterkrankung, die meist Frauen, seltener Männer und sogar Kinder betreffen kann. LS ist vorwiegend genital lokalisiert.
Wo: Proges Frauengesundheitszentrum, Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels
Wann: Bitte telefonisch erfragen
Kontakt: Lichen Sclerosus,
Tel. +43 650 34 45 764
E-Mail: oberoesterreich@lichensclerosus.at
www.lichensclerosus.at
www.juckenundbrennen.at

MUKO-POLYSACCHARIDOSEN

Was: Informationen, Gespräche, Kennenlernen, Vernetzung, Veranstaltungen
Kontakt: Christine Hauseder,
Tel. +43 664 522 0682
E-Mail: christine.hauseder@mps-austria.at
www.mps-austria.at

MULTIPLE SKLEROSE

Wo: Gasthaus Hofwimmer, Vogelweiderstr. 166, 4600 Wels
Wann: Jeden ersten Freitag im Monat, 18:00 Uhr
Ausgenommen Jänner und August.
Tortentag letzter Dienstag im März.
Kontakt: Ecker Hannelore,
Tel. +43 7242 28 571
www.msges-ooe.at

MUSKELERKRANKUNG

Wo: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4020 Linz
Volkshaus Pichling, Lunaplatz 1, 4020 Linz
Wann: Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr
Kontakt: Wilfried Bayer
Tel. +43 664 399 00 00
oder +43 7674 644 46
E-Mail: info@muskelkrank.at
www.muskelkrank.at

NETZWERK GEHIRN

Für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige

Was: Erfahrungsaustausch, Beratung, Information, Case-Management, gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen
Wo: Bahnhofplatz 4, 2.Stock, 4600 Wels
Wann: Jeden dritten Samstag im Monat, 14:30 Uhr
Sommerpause Juli und August
Kontakt: Christa Hausjell,
Tel. +43 7242 9396 1260
oder +43 676 967 94 83
E-Mail: office.ooe@netzwerk-gehirn.at
www.netzwerk-gehirn.at

PARKINSON

Parkinson Oberösterreich JUPPS OÖ – jüngere Parkinson Patienten

Was: Erfahrungsaustausch, Gruppengespräche, geselliges Beisammensein, gemeinsame Aktivitäten
Wo: Gasthaus Knödlwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels
Wann: Vierteljährlich, freitags, 14:00 Uhr
Termine bitte telefonisch erfragen.
Kontakt: Christian Sommerhuber,
Tel. +43 660 258 4345
E-Mail: redaktion.pp@gmail.com
www.parkinson-sh.at/landes-verbaende/oberoesterreich

„Es tut so gut zu wissen, da gibt es Menschen mit der gleichen Krankheit, mit sehr viel mehr Erfahrungen und Wissen, die du magst, und die dir zuhören.“

Parkinson Oberösterreich

Angehörige
Was: Beratung und Information, Gruppengespräche, geselliges Beisammensein, gemeinsame Aktivitäten
Wo: Gasthaus Knödlwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels
Wann: Vierteljährlich, freitags, 14:00 Uhr
Termine bitte telefonisch erfragen.
Kontakt: Karin Sommerhuber,
+43 660 466 4420
E-Mail: sommerhuber.karin@gmx.at
www.parkinson-sh.at/landes-verbaende/oberoesterreich

Parkinson Positiv

Was: Austausch und Information, Gruppengespräche, geselliges Beisammensein, gemeinsame Aktivitäten – Schwerpunkt Bewegung
Wo: Pfarrsaal Marchtrenk, Welsersstraße 15a, 4614 Marchtrenk
Wann: Jeden zweiten Monat 14:00 Uhr
Termine bitte telefonisch erfragen.
Kontakt: Ulrike Huemer,
+43 676 830 04 421
E-Mail: u.huemer@gmx.at
www.parkinson-positiv.at

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angehörige von ME/CFS, Post Covid, Post Vac Erkrankten

Was: Austausch, Stärkung im Pflegealltag, Gemeinschaft unter Gleichgesinnten, Wissen aneignen
Wo: Schloss Puchberg, Gesprächsraum 1, Puchberg 1, 400 Wels
Wann: Jeden ersten Montag im Monat, 19:00 bis 20:30 Uhr
Kontakt: Sigrun Häubl,
Tel. +43 676 8776 2444
E-Mail: pang.wels@caritas-ooe.at
www.caritas-ooe.at

Treffpunkt für pflegende Angehörige

Was: Austausch und Information, Wissensvermittlung, Vorträge, Gesprächsrunden, Geselligkeit
Wo: Pensionistenverband Wels, Am Rosenhag 2, 4600 Wels
Wann: monatlich, 15:00 bis 17:00 Uhr
Termine bitte telefonisch erfragen.
Kontakt: Harald Schermann,
Tel. +43 676 8734 2274
E-Mail: wels@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

POSTVIRALE ERKRANKUNGEN (Long COVID, Post COVID; Post Vac, ME/CFS)

PAIS Erwachsene

Was: Gruppentreffen, Austausch und Information

Long COVID: Beschwerden, die Wochen oder Monate nach einer Corona-Infektion anhalten oder neu auftreten. Häufige Symptome sind Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Atemnot oder Herzrasen. PAIS (Post-Akutes-Infektionssyndrom): ein Überbegriff für anhaltende Beschwerden nach verschiedenen Infektionen – nicht nur nach Corona. Auch andere Viren können so etwas auslösen.

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom):

eine schwere Erkrankung, bei der die Betroffenen dauerhaft sehr erschöpft sind. Schon kleine Anstrengungen verschlechtern den Zustand oft deutlich. Viele Long-COVID-Betroffene entwickeln ME/CFS.

Wo: ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a, 4020 Linz, 2. Stock / Gruppenraum 3

Wann: Monatlich, jeweils mittwochs von 10:00 bis 11:30 Uhr, nur nach Voranmeldung

Kontakt: Christoph, E-Mail: shg-longcovid-ooe@gmx.at oder Selbsthilfe OÖ, Tel. +43 732 797 666

PAIS Kinder- und Jugendliche

Was: Austausch und Information, Vernetzungstreffen für betreuende Angehörige

Kontakt: UNLOCKJU E-Mail: info@unlockju.at www.unlockju.at

Angehörige von ME/CFS, Post Covid, Post Vac Erkrankten

Siehe Pflegende Angehörige

RESTLESS LEGS

Was: Beratung und Information

Kontakt: Johann Langthallner, Tel. +43 699 1229 33 15 E-Mail: j.langthallner@gmx.at

SPIELFREI

GOLO – Game over, Life on!

Was: Erfahrungsaustausch, Information, Gruppengespräche

Wo: Spielsuchtberatung Wels Dragonerstraße 22, 4600 Wels

Wann: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Kontakt: Stefan, Tel. +43 664 410 3214 Bernadette, Tel. +43 650 302 5688 E-Mail: ooe.golo@gmail.com

SPINA BIFIDA und HYDROCEPHALUS

Was: Gruppengespräche, Vorträge, Informationen

Wo & Wann: Telefonisch erfragen

Kontakt: Familie Hintringer, Tel. +43 7223 829 27 oder +43 664 433 34 35 E-Mail: a.hintringer@aon.at www.mmc-ooe.at

STILLEN

Was: Beratung, Austausch und Information; Stillgruppe, Kleinkind-Stillgruppe, Online-Stillgruppe

Wo: Marchtrenk, Sipbachzell, Neuhofen/Krems

Wann: Bitte telefonisch erfragen.

Kontakt: Sipbachzell: Jacqueline Lugmayr, Tel. +43 650 889 7555 Neuhofen: Sesilia Köglberger, Tel. +43 650 601 2161 www.lalecheliga.at

TRANSPLANTATION

Herz- und Lungentransplantierte

Was: Austausch und Information, Gruppengespräche, uvm.

Wo: Gasthaus Knödlwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr Sommerpause Juli und August

Kontakt: Herztransplantierte – Karl Münzner oder Kurt Grall, Tel. +43 699 153 28 760 Lungentransplantierte – Erica Hofbauer, Tel. +43 699 153 28 764

TRAUERENDE

Fehlgeburt und stille Geburt

Was: Treffen im geschützten Rahmen von betroffenen Eltern nach einer Fehlgeburt oder Stillen Geburt, unabhängig, wie lange dies zurückliegt. Austausch mit Betroffenen, Hilfe durch Zugang zu Literatur.

Wo: Frauengesundheitszentrum Proges

Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels

Wann: Jeden 1. Montag im Monat, 19:30 Uhr. Anmeldung per E-Mail erbeten

Kontakt: DI Simone Strobl, Tel. +43 650 478 95 78 E-Mail: shgfgsg@gmail.com www.verein-pustebume.at

Lichtpunkt

Verwaiste Eltern, Geschwister und Angehörige

Was: Gruppentreffen, Gespräche, Austausch

Wo: Pfarrheim Leonstein, Kirchenweg 6, 4592 Leonstein

Wann: jeden 1. Freitag im Monat 18:00 Uhr, Juli und August Sommerpause

Kontakt: Gabriele Weickinger, Tel. +43 680 3214 292 E-Mail: gabiwe@gmx.at Ursula Waldl, Tel. +43 681 8426 7833

Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

Was: Gruppengespräche im geschützten Raum, Wege zur Bewältigung finden – Wege, mit dem unfassbaren Leben zu lernen

Wo: Pollheimerstraße 15, 4600 Wels **Wann:** Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 bis 20:00 Uhr. Anmeldung zu einem Erstgespräch erbeten.

Kontakt: Dominik Lichtenthal über Krisenhilfe OÖ Tel. +43 732 2177 E-Mail: office@krisenhilfeooe.at www.krisenhilfeooe.at

ZÖLIAKIE

Was: Medizinische Aufklärung, Ernährung und Lebensmittel, Rezepte, Urlaub und Gastronomie, Steuererleichterungen und Beihilfen; Tagungen, Seminare, regionale Treffen, Koch- und Backkurse

Kontakt: Damona Krenn, MBA, Tel. +43 664 5672 709 E-Mail: oberoesterreich@zoeliakie.or.at www.zoeliakie.or.at

„Nirgends fühle ich mich so gut verstanden wie in dieser Gruppe: Weder bei meinem Hausarzt, weder bei meinem Psychiater noch bei meinem Mann.“

Was tun Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen stellen die Prinzipien der Freiwilligkeit, Eigenverantwortlichkeit, Gleichberechtigung und der Gegenseitigkeit in den Mittelpunkt ihrer Arbeit.

Im Vordergrund steht die unmittelbare menschliche Begegnung, die Anteilnahme und das Mitfühlen.

Da alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe vor den gleichen Herausforderungen stehen, können sie ein anderes Verständnis füreinander entwickeln, als das bei Nicht-Betroffenen der Fall sein kann.

Viele Betroffene finden in der Selbsthilfegruppe den besten Ort, über all das zu sprechen, das sie bedrückt. Für manche ist es sogar der einzige Ort der Hoffnung und Zuversicht.

Wann und wie kann Selbsthilfe nützen?

Viele Erkrankungen sind neben den medizinischen Behandlungen im engeren Sinne am besten durch Verhaltensänderungen positiv zu beeinflussen, hierbei ist der Patient selbst gefordert.

Zum Beispiel kann es notwendig werden, Ernährungsgewohnheiten zu verändern oder Bewegungsmangel durch körperliche Aktivitäten auszugleichen.

Selbsthilfegruppen haben neben emotionaler und sozialer Unterstützung einen Schatz an Informationen:

- Was hat mir geholfen?
- Was tut mir gut?
- Welches Medikament hat welche Wirkungen und welche Nebenwirkungen?
- In welchem Krankenhaus hat man freundliche und kompetente Behandlung erfahren?
- Welche Ärzte haben die größte Erfahrung mit meiner Krankheit?
- Welche Erfahrungen mit Ernährungs-umstellung oder nicht-schulmedizinischen Methoden liegen vor?

Viele Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind außerordentlich gut über ihr Krankheitsbild informiert und werden dadurch

zu Experten. Manche wissen mehr darüber als Mediziner. Das ist z.B. bei seltenen Erkrankungen nicht verwunderlich, schließlich beschäftigt sich der Betroffene nur mit einer Erkrankung, nämlich seiner eigenen.

Als Informationsquellen herangezogen werden unter anderem Fachvorträge, Bücher, Artikel, Presseberichte, Fernsehsendungen, das Internet usw.

Ich bin nicht allein!

Reden hilft!

Informationen!

Veränderung der persönlichen Lebensumstände!

Verständnis für meine Situation erfahren!

Lebensfreude gewinnen!



Infotag der Selbsthilfegruppen im Klinikum Wels-Grieskirchen



Selbsthilfegruppen aus Wels, Wels-Land und den Nachbarbezirken sowie Selbsthilfe Oberösterreich und die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Wels präsentieren sich seit 2017 jährlich im Herbst im Klinikum Wels-Grieskirchen.

Selbsthilfegruppen leisten einen unschätzbaren Beitrag, indem sie Betroffene nicht nur durch Erfahrungswerte und weiterführende Angebotsvermittlung unterstützen und sie auch ein

Stückchen weit auf ihrem Weg begleiten und ihnen das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein.

An den Infoständen präsentieren die teilnehmenden Gruppen ihr Tätigkeitsfeld, welches Menschen mit chronischen Erkrankungen, gesundheitlichen Einschränkungen oder nach schweren Schicksalsschlägen hilft.

Die Veranstaltung ermöglicht Besuchern, sich aus erster Hand über die

Selbsthilfe zu informieren und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Das große ehrenamtliche Engagement der Gruppenleiter und das rege Interesse der Besucher unterstreichen einmal mehr die Relevanz dieses Infotages, der einen wertvollen Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung und Vernetzung in der Region leistet.

Wir sind für Sie da:

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle - Stadt Wels

Dragonerstraße 22, 4600 Wels, Tel. +43 7242 235 1749 oder +43 7242 295 85, Fax: DW 1750, E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at, Web: www.wels.at

Dachverband der Selbsthilfegruppen OÖ

Garnisonstraße 1a/2. Stock, PF 61, 4021 Linz, Tel. +43 732 797 666, Fax: DW 14, E-Mail: office@selbsthilfe-ooe.at, Web: www.selbsthilfe-ooe.at



Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wels, Stadtplatz 1, 4600 Wels, Tel. +43 7242 235 0, E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at
Für den Inhalt verantwortlich: Dst. Sozialservice und Frauen Stadt Wels, Dragonerstraße 24, Tel. +43 7242 235 1749, Fax: DW. 1750, spb@wels.gv.at
Verlags- und Herstellungsort: Wels
Layout: Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit, Stadt Wels | **Druck:** Post- und Kopierservice, Stadt Wels

Irrtum, Druckfehler und Änderungen vorbehalten

Datenschutz: Bei Veranstaltungen der Stadt Wels werden Fotos sowie Videos erstellt, welche für Veröffentlichungen in Aussendungen an Printmedien, im Amtsblatt (Wels informiert), auf Social Media (Facebook und Instagram) und der Website (wels.gv.at) verwendet werden können. Alle Informationen zum Datenschutz unter wels.gv.at/datenschutz