



Unsere Selbsthilfegruppen 2026



Grüßworte



Sehr geehrte Damen und Herren,

Seit nun schon über 30 Jahren ist die **Selbsthilfe** Tirol als Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen eine wichtige Stütze im Gesundheits- und Sozialbereich in ganz Tirol.

Der Dachverband agiert nicht nur als Anlauf- und Kontaktstelle für Betroffene, Experten und Interessierte, sondern unterstützt aktiv die regionalen Selbsthilfegruppen.

Zu den Aufgaben zählen dabei unter anderem die Informationen über Formen und Arbeitsweisen von bestehenden Selbsthilfegruppen, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe sowie die Beratung und Begleitung ab der Gründungsphase.

Die Arbeit unserer Selbsthilfevereine und -gruppen ist ein bedeutsamer Faktor in unserer Gesellschaft. Betroffene erfahren Unterstützung und bekommen die nötige Motivation. Aber auch die Angehörigen profitieren von dem Netzwerk, welches der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol bietet.

Die Subventionen des Landes Tirol und der Stadt Innsbruck, die Kooperationsvereinbarung mit der Österreichischen Gesundheitskasse und die Fördermittel des Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, ermöglichen eine effiziente Schulung und Unterstützung der Selbsthilfevereine und -gruppen. So unterstützen wir gemeinsam unsere Klientinnen und Klienten und das österreichische Gesundheitssystem - eine echte Win-Win Situation.

Auf unserer Website finden Sie zusätzlich alle Informationen zu unseren Projekten, Veranstaltungen, unserem ehrenamtlichen und hauptamtlichen Team, aber vor allem über das ganze Jahr ein tagaktuelles Mitgliederverzeichnis.

Das vorliegende Mitgliederverzeichnis bietet Ihnen einen kompakten Überblick über die Selbsthilfegruppen des Dachverbandes **Selbsthilfe** Tirol mit Stand Jänner 2026.

Mit einem großen Dank an alle, die im Sinne der Selbsthilfe mitarbeiten und besten Grüßen,

Ihr und Euer,
Franz Xaver Gruber
Präsident **Selbsthilfe** Tirol

Die **Selbsthilfe** Tirol

ist der Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich. Wir sind seit 1993 Anlauf- und Kontaktstelle für alle, die sich für Selbsthilfe interessieren.

In dieser Broschüre finden Sie das Verzeichnis unserer derzeitigen Selbsthilfegruppen. Zudem erfahren Sie, was Selbsthilfe ist, welche Ziele Selbsthilfegruppen verfolgen und welche Aufgaben unser Dachverband hat. Unsere **Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.**

Was ist eigentlich Selbsthilfe?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen in einer schwierigen Lebenssituation zusammentun. Und zwar zu einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Themen im Gesundheits- und Sozialbereich. Manche Gruppen sind für Betroffene, andere für Mitbetroffene. Mitbetroffene sind Partner, Familienmitglieder und Freunde. Es gibt auch gemeinsame Gruppen.



Informationen zu unseren Veranstaltungen, Fortbildungen, Projekten und ein **tagesaktuelles Verzeichnis aller Gruppen finden Sie auf unserer Website: www.selbsthilfe-tirol.at.**

Welche Ziele verfolgen Selbsthilfegruppen?

- **Lebenssituation verbessern**

Durch Erfahrungsaustausch unterstützen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebenssituation.

- **Verantwortung übernehmen**

Selbstbestimmung und Freiwilligkeit werden in der Selbsthilfe großgeschrieben. Nichts wird erzwungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

- **Gemeinschaft stärken**

Durch die Selbsthilfe knüpfen Betroffene soziale Netze. Sie finden eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen.

- **Interessen vertreten**

In Zusammenarbeit mit dem Dachverband richten sich Selbsthilfegruppen mit ihren Interessen an Verantwortliche im Gesundheits- und Sozialwesen. So setzen sie sich auch nach außen hin aktiv für eine Verbesserung der Lebenssituation von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.

Welche Ziele verfolgen Selbsthilfegruppen nicht?

- Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine Behandlung oder eine Therapie.
- Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleister; eigenverantwortliches und aktives Teilnehmen der einzelnen Mitglieder ist ausdrücklich erwünscht.
- Selbsthilfegruppen sind nicht gewinnorientiert.

Was macht der Dachverband Selbsthilfe Tirol?

Hilfe zur Selbsthilfe – so lassen sich die vielen verschiedenen Aufgaben unseres Dachverbands auf den Punkt bringen. Was wir genau tun, haben wir in einem Überblick für Sie zusammengestellt:

Unterstützung

Wir unterstützen Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe und auch bei ihren laufenden Aktivitäten. Außerdem bieten wir für unsere Gruppen verschiedene Fortbildungen an. Diese helfen ihnen bei der Arbeit mit ihrer Gruppe. Ihre Treffen können die Gruppen in unseren Räumen abhalten. Die Gruppenräume und die Teeküche verfügen über eine gute technische Ausstattung.

Information

Wo in Tirol gibt es überall Selbsthilfegruppen? Welche Formen von Selbsthilfegruppen gibt es? Und wie arbeiten diese? Darüber informieren wir gerne und zeigen dabei auch die Möglichkeiten sowie die Grenzen der Selbsthilfe auf. Betroffene und Angehörige können bei uns ganz einfach einen Termin für eine ausführliche Beratung vereinbaren.

Öffentlichkeitsarbeit

Bei unseren Veranstaltungen stellen wir unsere Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt und zeigen, was Selbsthilfe alles leisten kann. Auch durch Zeitungsberichte erfährt die Öffentlichkeit von der Arbeit unserer Selbsthilfegruppen. Wir informieren auf unserer Website und in unserer Zeitung **Selbsthilfe wirkt** über neue Projekte, Tätigkeiten der Gruppen und aktuelle Themen in der Selbsthilfe.

Interessensvertretung

Als Interessensvertretung zeigen wir die Anliegen und Bedürfnisse unserer Selbsthilfegruppen auf. Wir arbeiten mit Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen und vertreten die Anliegen in verschiedenen Ausschüssen.

Der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** ist Mitglied

- **der Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck**

Die Ethikkommission beurteilt Prüfungen von Medikamenten, medizinischen Methoden und Forschungen am Menschen.

- **des Behindertenbeirats der Stadt Innsbruck**

Der Behindertenbeirat berät die Stadt Innsbruck bei Themen und Anliegen von Menschen mit Behinderungen.

Er besteht aus Betroffenen, Vertretern verschiedener Organisationen und Behindertenverbänden.

Das Team der **Selbsthilfe Tirol** unterstützt Sie gerne, wenn Sie

- Fragen rund um das Thema Selbsthilfe haben
- auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Tirol sind
- selbst eine Gruppe gründen möchten
- Fragen zu unseren Veranstaltungen haben

Unser Angebot ist kostenlos!

Selbsthilfe Tirol App

QR-Code scannen und direkt in unsere App gelangen!



für Android Geräte



für Apple Geräte

Instagram

Folgen Sie uns auf Instagram:
www.instagram.com/selbsthilfetirol/



Informationen zu Selbsthilfegruppen in Osttirol erhalten Sie beim **Zweigverein:**
www.selbsthilfe-osttirol.at



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Projekte der Selbsthilfe Tirol



**Selbsthilfe
freundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des
Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus -
eine Auszeichnung des
Dachverbandes **Selbsthilfe Tirol**

In einem **Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus** wird die Überzeugung gelebt, dass von einem regelmäßigen Austausch zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus nicht nur beide Partner, sondern vor allem Betroffene, Patienten und deren Angehörige profitieren.

Das Selbsthilfefreundliche Krankenhaus bezieht das Erfahrungswissen der Selbsthilfe in die Behandlung und Pflege mit ein.

Die **Selbsthilfe Tirol** bietet Gesundheitseinrichtungen die Möglichkeit, sich als **Selbsthilfefreundliches Krankenhaus** zertifizieren zu lassen. Bereits zertifiziert wurden das BKH Lienz und das Cystische Fibrose-Zentrum der Medizinischen Universität Innsbruck.

Regionalität

Unser Ziel: Gemeinsam. Stärker.

Der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** setzt verstärkt auf die konstruktive Zusammenarbeit in den Regionen, um jetzt und auch zukünftig auf die **Wichtigkeit der Selbsthilfe** aufmerksam zu machen und zu zeigen, was Selbsthilfe alles leisten kann!

Hilfe zur Selbsthilfe heißt ganz konkret, bei der Gründung und Führung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen – auf Augenhöhe: mit Wissen, mit Weiterbildungsangeboten, mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, mit der Unterstützung bei der Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, auf Basis der intensiven thematischen Auseinandersetzung, Maßnahmen festzusetzen, Synergien zu stärken und eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen sowie Institutionen des Gesundheits- und Sozialbereiches zu gewährleisten.

Themen

A	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung	12
	Alleinerziehend	12
	Allergien	13
	Alpha1	13
	Alzheimer / Demenz	13/14
	Angelman Syndrom	14
	Ataxie, Gleichgewichts- und Gangstörungen	14
	Autismus	15
B	Behandlungsfehler	15
	Behinderung	15/16
C	Cerebralparese	17
	COPD	17
	Chronisches Erschöpfungs-Syndrom	17
	Cystische Fibrose	18
D	Darmerkrankungen	18
	Diabetes	19
	Down-Syndrom	19
E	Ehlers-Danlos Syndrom	20
	Endometriose	20
	Epilepsie	20
	Erythropoetische Protoporphyrrie	21
	Erziehung	21
	Essstörungen	21

Themen

F	Fibromyalgie	22
G	Gewalt / Missbrauch	22
H	Hereditäre spastische Paraplegie (HSP)	23
	Herzerkrankungen	23
	Hochsensibilität	23
I	Intersexualität	24
K	KAT6	24
	Kopfschmerzen / Migräne	24
	Krebs	25/26
L	Lebererkrankungen	26
	Lichen Sclerosus	27
	Long Covid	27
M	Marfan-Syndrom	27
	Morbus Bechterew	27
	Morbus Parkinson	28/29
	Multiple Sklerose	29
N	Narkolepsie	30
	Neuromuskuläre Erkrankung	30
	NF-Kinder	30
	Nierenerkrankungen	30
	Notfallmama	31

Themen

O	Osteoporose	31
	Ödeme	32
P	Parkinson	28/29
	Paruresis	33
	Polyarthrits	34
	Polyneuropathie	32
	Psychische Beeinträchtigung / Angehörige	32
	Psychische Beeinträchtigung / Betroffene	33
R	Rheuma	34
S	Sarkoidose	34
	Schlaganfall	35
	Schmerzen	35
	Senioren	35
	Smith Magenis-Syndrom	36
	Spina bifida und Hydrozephalus	36
	Stottern	36
	Sucht	37
T	Tinnitus	37
	Transgender	38
	Trauer	38/39
	Trauma	39
W	Wechseljahre	39
Z	Zwänge	40

AD(H)S

AD(H)S/Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung bei Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen

Kontakt: Margot Lepuschitz
Telefon: +43 699 818 516 87
E-Mail: lepuschitz@adhs-coach.net
Internet: www.adhs-coach.net

Kontakt: Elisabeth Kuen
Telefon: +43 664 228 50 51
E-Mail: pflegemitherz55@gmail.com

Alleinerziehend

Mütter vor Gericht

Kontakt: Susanne Wunderer
E-Mail: muettervorgericht@gmail.com

Allergien

Eltern von Kindern mit Nahrungsmittelallergien

Kontakt: Karin Mayr
E-Mail: karinmayr03@yahoo.de
selbsthilfe.allergien@gmail.com

Kontakt: Katharina Schimpl
E-Mail: selbsthilfe.allergien@gmail.com

Alpha1

Alpha 1 - Antitrypsinmangel - Austria

Kontakt: Alfred Gröbner
Telefon: +43 678 125 59 32
E-Mail: alfred.groebner@chello.at

Kontakt: Bernd Stuppner
Telefon: +43 699 110 642 10
E-Mail: shg.alpha1@sbg.at
Internet: www.atemos.info

Alzheimer / Demenz

Memory - Pflegende Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten - Innsbruck

Kontakt: Friedrich Gottardi
Telefon: +43 664 22 517 82
E-Mail: friedrich.gottardi@gmx.at

Kontakt: Monika Pilz
Telefon: +43 670 551 23 16
E-Mail: monikaibk@gmail.com

SHG für Angehörige von Demenzerkrankten der Unteren Schranne

Kontakt: Brigitte Drechsler und Margit Haunholder
Telefon: +43 5373 427 97
E-Mail: ebbs@sozialsprengel.net
Internet: www.sozialsprengel.net

Weitere Selbsthilfegruppen zu diesem Thema finden Sie auf der nächsten Seite!

Alzheimer / Demenz

Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen - Zams

Kontakt: Hedwig Juen
Telefon: +43 676 533 70 32
E-Mail: hedwigjuen@yahoo.de

Kontakt: Angelika Wagner
Telefon: +43 650 853 51 67
E-Mail: angelika.loewe@hotmail.com

Angelman

Angelman Verein Österreich

Kontakt: Mirjam Walch-Folterbauer
Telefon: +43 650 68 40 440
E-Mail: info@angelman.at
Internet: www.angelman.at

Kontakt: Claudia Schwöllinger
Telefon: +43 664 332 08 78
E-Mail: c.schwoellinger@angelman.at

Ataxie

Ataxie, Gleichgewichts- und Gangstörungen

Kontakt: Karina Karpitschka
Telefon: +43 650 655 70 65

Autismus

Autistenhilfe und Wahrnehmungsentwicklung Tirol

Kontakt: Carina Ruttinger - Büro der Autistenhilfe Tirol
Telefon: +43 677 624 915 28 jeweils am Montag, 13.00-17.00 Uhr
E-Mail: office@autistenhilfe.tirol
Internet: www.autistenhilfe.tirol

Behandlungsfehler

Patienten für Patienten - Selbsthilfegruppe bei Behandlungs- und Aufklärungsfehlern

Kontakt: Walter
Telefon: +43 676 463 18 70
E-Mail: walter.lederle@hotmail.com
Internet: www.facebook.com/patienten.fuer.patienten

Kontakt: Monika
Telefon: +43 650 640 02 97

Behinderungen

AMB - Angehörige von Menschen mit Behinderungen

Kontakt: Ing. Mag. Karl Medwed
Telefon: +43 650 652 42 01
E-Mail: office@amb.tirol
Internet: <https://AMB.tirol>

Kontakt: Alexandra Medwed
Telefon: +43 650 402 42 21
E-Mail: a.medwed@tsn.at

Weitere Selbsthilfegruppen zu diesem Thema finden Sie auf der nächsten Seite!

Behinderungen

BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol

Kontakt: Sabine Karrer
Telefon: +43 676 606 32 85
E-Mail: sabine.karrer@bsvt.at
Internet: www.bsvt.at

Kontakt: Nicole Wimmer
Telefon: +43 699 105 015 12
E-Mail: nicole.wimmer@bsvt.at

Selbsthilfegruppe Hörsehbehinderung und Taubblindheit

Kontakt: Lydia Kremslehner, MA
E-Mail: tirol-taubblind@posteo.at
Internet: <https://usher-taubblind.at>
www.facebook.com/forumushertaubblind/

Kontakt: Nina Moosbrucker
Telefon: +43 664 2567 461
E-Mail: maria.nina.moosbrucker@outlook.com

SOWIEDU - Selbsthilfegruppe Eltern beeinträchtigter Kinder Wipptal/Stubaital

Kontakt: Michaela Schlögl
Telefon: +43 664 113 38 17 ab Nachmittag

Kontakt: Monika Lang
Telefon: +43 676 701 90 99
E-Mail: langmoni@hotmail.com

Cerebral Parese

Infantile Cerebralparese (CP)

Kontakt: Gyöngyi Kausz
Telefon: +43 664 922 34 82
E-Mail: selbsthilfecerebralparese@gmail.com

Kontakt: Nathalie Brunner
Telefon: +43 660 980 01 47

Chronisches Erschöpfungs-Syndrom

SHG MECFS Tirol

Kontakt: Barbara Thoman
Telefon: +43 676 405 81 45
E-Mail: shgmecfs.tirol@gmail.com

Kontakt: Sonja Pojer
Telefon: +43 676 320 71 52
E-Mail: shgmecfs.tirol@gmail.com

COPD

COPD-Austria - Tirol

Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie

Kontakt: Monika Oberdorfer
Telefon: +43 664 200 56 97
E-Mail: tirol@copd-austria.at
Internet: <https://copd-austria.at/wordpress/>

Kontakt: Erich Schöpf
Telefon: +43 680 401 29 74
E-Mail: tirol@copd-austria.at

Cystische Fibrose

CF-TEAM Tiroler und Vorarlberger Elternarbeit Mukoviszidose

Kontakt: Theresia Kiederer
Telefon: +43 664 855 42 36
E-Mail: maresi.kiederer@cf-team.at
Internet: www.cf-team.at

Kontakt: Mark Nußbaumer
Telefon: +43 664 818 31 12

Darmerkrankungen

ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung Tirol

Kontakt: Manuela Steinkellner / Beate Lesnik / Traudi Seidl
Telefon: +43 650 728 38 55
E-Mail: steinkellner.manuela@oemccv.com
Internet: www.oemccv.at

Der C.E.D.'ler

Kontakt: Crassy Kissler / Melanie Steinkellner / Patricia Kurz
Telefon: +43 650 728 38 55 oder +43 650 8011 177
E-Mail: der.cedler@gmail.com
Internet: www.der-cedler.com
App: der CED 'ler

Kontakt: Manuela Steinkellner
Telefon: +43 650 728 38 55
E-Mail: manco2312@gmail.com

Diabetes

ÖDV - Österreichische Diabetikervereinigung, Gruppe Tirol

Kontakt: DB DGKS Agnes Loidl
Telefon: +43 676 344 83 23
E-Mail: loidl.agnes@gmail.com
Internet: <https://www.diabetes.or.at/gruppen-community/tirol>

Kontakt: Daniela Muigg-Holzknacht
Telefon: +43 664 57 60 181
E-Mail: danielamuigg1@gmail.com

ÖDV - Kinder- und Jugendgruppe Tirol

Kontakt: Gitti Weinmayer
Telefon: +43 680 127 06 95
E-Mail: gittiweinmayer@yahoo.de
Internet: www.diabetes.or.at/gruppen-community/tirol/

Auf der ÖDV-Website finden Sie weitere Kontakte zu den Bezirks-Vertretern!

Down Syndrom

Down-Syndrom Tirol

Kontakt: Sylvia Andrich
Telefon: +43 664 213 34 90
E-Mail: shg.tirol@down-syndrom.at
Internet: www.down-syndrom.at

Ehlers-Danlos

Ehlers-Danlos Community Austria - Tirol

Kontakt: Verena Riegler
Telefon: +43 670 700 75 75
E-Mail: info@eds-austria.at
Internet: www.eds-austria.at
www.facebook.com/EhlersDanlosCommunityAustria

Endometriose

Endometriose Tirol

Kontakt: Gudrun Kastler
E-Mail: endo.tirol@gmail.com

Epilepsie

Eltern von Kindern mit Epilepsie

Kontakt: Andreas Lang
Telefon: +43 699 109 856 45
E-Mail: andy02@gmx.at

Epilepsie - Leben im Alltag

Kontakt: Mag. Klaus Burger
Telefon: +43 650 422 95 10
E-Mail: shgepilepsietirol@gmail.com

Erythropoetische Protoporphyrrie

EPP-Austria, Erythropoetische Protoporphyrrie

Kontakt: Andrea Zimmermann
Telefon: +43 681 846 224 02
E-Mail: andrea.zimmermann267@gmail.com
Internet: www.eppaustria.at

Erziehung

Starke Eltern - neue Autorität

Kontakt: Leila Fuchs
Telefon: +43 650 728 55 89
E-Mail: leila.fuchs@gmail.com

Kontakt: Amy Hausmann
Telefon: +43 660 345 40 96
E-Mail: guter.anker@gmail.com

Esstörungen

Angehörige von Jugendlichen mit Essstörung

Kontakt: Heiko Barthelmeß
Telefon: +43 650 782 39 34
E-Mail: heiko.barthelmess@gmail.com

Kontakt: Saskia Barthelmeß
E-Mail: bitzi.barthelmess@gmx.de

Halte-dein-Gewicht

Kontakt: Rosa Walser-Straif MSc
E-Mail: halte.dein.gewicht@gmail.com
Internet: www.haltedeingewicht.at

Fibromyalgie

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

Kontakt: Elisabeth Erharter
Telefon: +43 664 997 016 48
E-Mail: lissy.erha.1960@gmail.com

Kontakt: Manuela Steinkellner
Telefon: +43 650 728 38 55
E-Mail: steinkellner.manuela@oemccv.com

Gewalt / Missbrauch

Hinter dem Vorhang - sexueller Missbrauch in der Kindheit

Kontakt: Carmen
Telefon: +43 677 617 27 696
E-Mail: hinterdemvorhang01@gmail.com

Lebenslang, doch endlich frei (Sexueller Missbrauch)

Kontakt: Alexandra Salvenmoser
Telefon: +43 664 738 586 42
E-Mail: alsaho@gmx.at
Internet: www.freundeskreis-victoria.at/lebenslang/index.php

Selbsthilfegruppe Narzisstischer Missbrauch - Innsbruck

Kontakt: Eva-Sophie Bruckner MSc
Telefon: +43 664 136 49 96
E-Mail: eva-sophie@krafting.at

NEUSTARK - Verein für Aufklärung und Unterstützung bei narzisstischem Missbrauch

Kontakt: Mag.^a Nina Winterle
Telefon: +43 664 881 250 38
E-Mail: kontakt@verein-neustark.at

Hereditäre spastische Paraplegie (HSP)

HSP Selbsthilfe Tirol

Kontakt: Wilma Fischer
Telefon: +43 699 11 65 10 68
E-Mail: wilma.fischer@stopp-hsp.at
Internet: www.stopp-hsp.at/selbsthilfe

Herz-Erkrankungen

Herzkinder Österreich

Kontakt: Stefanie Gartner
Telefon: +43 699 170 776 27
E-Mail: s.gartner@herzkinder.at
Internet: www.herzkinder.at

Österreichischer Herzverband

Kontakt: Roland Weißsteiner
Telefon: +43 664 308 16 32
E-Mail: rolwe@aon.at
Internet: www.herzverband-tirol.at

Hochsensibilität

Hochsensibel-Hochsensitiv-Treff

Kontakt: Sylvia Andrich
Telefon: +43 664 213 34 90
E-Mail: sylvia.andrich@aon.at

Intersexualität

Inter-Trans-Menschen Tirol

Kontakt: Lisa Pedross

Telefon: +43 677 614 482 61 oder +43 676 318 25 44

E-Mail: inter.transmenschen.tirol@outlook.com

Facebook: Nonbinäre und Transpersonen Tirol/Vorarlberg

KAT6

KAT6 Foundation Austria - Zebrakinder

Kontakt: Mag.^a Monika Rammal

Telefon: +43 650 835 67 83

E-Mail: monika.rammal@gmail.com

Internet: www.zebrakinder.at

Kontakt: Barbara Ditterich

Telefon: +43 664 262 26 27

E-Mail: schrift.verkehr@zebrakinder.at

Kopfschmerzen / Migräne

SHG Kopfweh

Kontakt: Kathrin Plangger

Telefon: +43 676 841 640 302

E-Mail: shgkopfweh-tirol@gmx.at

Internet: www.shgkopfweh.at

Krebs

Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol

Kontakt: Carla Kolb-Pederzoli
Telefon: +43 680 405 61 32
E-Mail: frauenselbsthilfe@gmx.at

Kontakt: Helga Kofler
Telefon: +43 650 232 52 76

Kinder-Krebs-Hilfe für Tirol und Vorarlberg

Kontakt: Ursula Mattersberger
Telefon: +43 512 571 085
E-Mail: office@kinderkrebshilfe-tirol.at
Internet: www.kinderkrebshilfe.tirol

Melanom Selbsthilfe Österreich

Kontakt: Barbara Schwabegger
Telefon: +43 699 122 438 75
E-Mail: melanomaustria@gmail.com
Internet: www.facebook.com/groups/melanomaustria/
www.facebook.com/melanomselbsthilfeoesterreich

Kontakt: Andrea Schmied
Telefon: +43 676 439 11 46
E-Mail: schmieda72@gmx.at

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Kontakt: Herbert Lemberger
Telefon: +43 664 274 36 74
E-Mail: herbert.lemberger@sbg.at
Internet: www.multiplesmyelom.at

Kontakt: Dipl.-Ing. Thomas Derntl
Telefon: +43 664 805 414 14
E-Mail: th.derntl@multiplesmyelom.at

Krebs

Österreichische Krebshilfe Tirol

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Daria Daniaux
Telefon: +43 512 577 768
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
Internet: www.krebshilfe-tirol.at

Prostata-Selbsthilfegruppe-Tirol

Kontakt: Innsbruck: Ing. Hans Kuba
Telefon: +43 650 641 13 13
E-Mail: office@hanskuba.at

Kontakt: Unterland: Rudi Hechenberger
Telefon: +43 699 103 68 730
E-Mail: rk.hechenberger@outlook.com

Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom

Kontakt: Michaela Hirt
Telefon: +43 664 136 04 07
E-Mail: hirt@selbsthilfe-pankreaskarzinom.at
Internet: www.selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

Lebererkrankungen

L(i)eberleben - Leberselbsthilfegruppe

Kontakt: Gerhard Lobenscheg
Telefon: +43 660 562 15 11
E-Mail: lobenscheg@gmail.com

Lichen Sclerosus

Lichen Sclerosus - Austauschgruppe Tirol

Kontakt: Jocelyne

E-Mail: enil52@outlook.com

Internet: www.lichensclerosus.ch/de/home

Long Covid

Long Covid und ME/CFS Tirol

Kontakt: Mag.^a pharm. Karin Mauracher

Mag.^a Alexandra Krail-Johnson

E-Mail: longcovid.selbsthilfe.tirol@gmail.com

Marfan-Syndrom

Marfan Initiative Österreich

Kontakt: Margit Aschenbrenner und Angela Fransche

E-Mail: info@marfan-initiative.at

Internet: <https://marfan-initiative.at>

Morbus Bechterew

ÖVMB - Österr. Vereinigung Morbus Bechterew

Kontakt: Mag. Harald Saska

Telefon: +43 664 225 10 40

E-Mail: tirol@bechterew.at

Internet: www.bechterew.at

Kontakt: Elisabeth Hager

Telefon: +43 650 783 89 44

E-Mail: tirol@bechterew.at

Morbus Parkinson

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Innsbruck

Kontakt: Peter Klotz
Telefon: +43 650 737 49 44
E-Mail: Peterklotz1958@gmail.com
Internet: www.parkinson-selbsthilfe-tirol.at

Kontakt: Anton Aichholzer
Telefon: +43 650 286 12 11
E-Mail: anton.aichholzer@chello.at

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Brixlegg

Kontakt: Sylvia Schneider
Telefon: +43 650 730 15 56
E-Mail: schneider.bergheim@aon.at

Kontakt: Hubert Hammerschmid
Telefon: +43 664 739 586 24
E-Mail: h.hammerschmid@gmx.at

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Kitzbühel/St.Johann

Kontakt: Angela und Franz Spiegl
Telefon: +43 664 872 67 49

Kontakt: Barbara Steger
E-Mail: steger.b@goingnet.com

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Ebbs

Kontakt: Karin Hollaus und Bernadette Schwaighofer
Telefon: +43 5373 427 97

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Hippach im Zillertal

Kontakt: Hubert Hammerschmid
Telefon: +43 664 739 586 24
E-Mail: h.hammerschmid@gmx.at

Kontakt: Peter Weissbacher
Telefon: +43 650 256 57 28

Morbus Parkinson

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Imst

Kontakt: Wolfgang Machac
Telefon: +43 664 822 67 99
E-Mail: wolfgang.machac@aon.at

Kontakt: Christiana Pucher
Telefon: +43 667 711 81 17
E-Mail: christianap@aon.at

Parkinson Selbsthilfe Tirol - Lienz

Kontakt: Anna Webhofer
Telefon: +43 664 739 096 44

Kontakt: Elisabeth Kontriner
Telefon: 0677 644 082 78

Multiple Sklerose

MS-Selbsthilfegruppe Kitzbühel

Kontakt: Karin Kollmaier
Telefon: +43 676 771 35 58
E-Mail: carin1962@gmx.at

Kontakt: Marina Trixl
Telefon: +43 660 477 98 98
E-Mail: marina.trixl@gmx.at

MS-Youngsters Tirol

Kontakt: Natascha Mark
Telefon: +43 699 101 143 92 abends
E-Mail: silentunicorn2311@gmail.com
Internet: www.facebook.com/MS.Youngsters.Tirol

Narkolepsie

Österreichische Narkolepsiegesellschaft

Kontakt: Jennifer Bocek
Telefon: +43 664 135 24 33
E-Mail: bocek.jennifer@gmail.com
Internet: www.narkolepsie.at

Neuromuskuläre Erkrankung

Verein Marathon - Tirol

Patientenorganisation für neuromuskuläre Erkrankungen

Kontakt: Sarah P. und Sarah T.
E-Mail: tirol@verein-marathon.at
Internet: www.verein-marathon.at

NF Kinder

NF Kinder - Hilfe für Neurofibromatose - Gruppe Tirol

Kontakt: Sushilla van Schoonhoven
Telefon: +43 699 173 955 93
E-Mail: tirol@nfkinder.at
Internet: www.nfkinder.at

Kontakt: Claas Röhl
E-Mail: Claas.roehl@nfkinder.at

Nierenerkrankungen

Nephro Tirol

Kontakt: Egon Saurer
Telefon: +43 664 509 99 28
E-Mail: nephrotirol@argeniery.at
Internet: www.nephrotirol.argeniery.at

Kontakt: Laura Prugger
Telefon: +43 676 56 20 585
E-Mail: laura.prugger@argeniery.at

Notfallmama

Betreuung der Kinder bei Erkrankung in der Familie

KiB children care

Kontakt: Brigitte Haidenthaler
Telefon: +43 664 620 30 25
E-Mail: haidenthaler.b@kib.or.at
Internet: www.kib.or.at
www.notfallmama.or.at

Kontakt: Martha Salchner
Telefon: +43 664 400 94 91
E-Mail: verein@kib.or.at

Osteoporose

Osteoporose Selbsthilfegruppe Innsbruck

Kontakt: Gerhard Hörhager
Telefon: +43 650 778 55 04
E-Mail: oshg.innsbruck@gmail.com

Kontakt: Gerti Meixl
Telefon: +43 650 580 20 64
E-Mail: oshg.innsbruck@gmail.com

Ödeme

Österreichische Lymph-Liga - Landesstelle Tirol

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Margit Oberjakober
Telefon: +43 664 380 53 91 oder +43 512 23 90 23
E-Mail: margit.oberjakober@gmail.com
Internet: www.lymphliga.at

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Kathrin Wittlinger
Telefon: +43 5374 52 4 50
E-Mail: k.wittlinger@wittlinger-therapiezentrum.com

Polyneuropathie

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Tirol Innsbruck und Unterland

Kontakt: Josef Anfang
Telefon: +43 680 141 46 78
E-Mail: josefanfang2@gmail.com

Kontakt: Waltraud Mungenast
Telefon: +43 650 503 74 47

Psychische Beeinträchtigung / Angehörige

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter - HPE Tirol

Kontakt: Loisi Wallner
Telefon: +43 699 172 380 60
E-Mail: hpe-tirol@hpe.at
Internet: www.hpe.at/de/bundeslaender/tirol/

Kontakt: Irmgard Hofer-Wolf
Telefon: +43 660 243 54 66
E-Mail: irmgard.hofer-wolf@aon.at

Psychische Beeinträchtigung / Betroffene

Mütter mit psychischen Belastungen nach der Geburt

Kontakt: Mag.^a Anna Hartl
Telefon: +43 664 604 663 04 71
E-Mail: anna.hartl@gesundinsleben.at

Kontakt: Gesund ins Leben
Telefon: +43 664 604 663 04 80
E-Mail: willkommen@gesundinsleben.at
Internet: www.gesundinsleben.at

Paruresis - schüchterne Blase

Kontakt: David und Benedict
E-Mail: paru.tirol@gmail.com

Selbsthilfe Bipolar Reutte

Kontakt: Karoline Willmann
Telefon: +43 677 638 622 16
E-Mail: selbsthilfe.bipolar@gmail.com

Kontakt: Carmen Gehring
E-Mail: carmen@radicalink.at

Wenn die Psyche nicht mitspielt - Selbsthilfegruppe für Burnout, Angst und Depression

Kontakt: Leah
Telefon: +43 677 620 311 13
E-Mail: perspektive.leah@gmx.net

Kontakt: Georg
E-Mail: perspektive.georg@gmx.net

Rheuma

Chronische Polyarthritis-Oberland

Kontakt: Andrea Bachnetzer
Telefon: +43 699 170 927 88
E-Mail: polyarthritis-oberland@selbsthilfe-tirol.at
andreibachnetzer@gmx.at
Internet: www.rheumaliga.at/tirol/selbsthilfegruppen/

Kontakt: Angelika Falkner
Telefon: +43 699 173 317 93
E-Mail: a.falkner@tsn.at

Rheuma-Selbsthilfegruppe "Oberes Gericht"

Kontakt: Andrea Bachnetzer
Telefon: +43 699 170 927 88
E-Mail: andreibachnetzer@gmx.at
Internet: www.rheumaliga.at

Kontakt: Heinrich Scherl
Telefon: +43 677 620 719 80
E-Mail: scherl.heinrich@tnmail.at

Sarkoidose

Sarkoidose Tirol

Kontakt: Patrik Pleifer
Telefon: +43 660 503 33 12

Schlaganfall

Schlaganfallplattform Tirol Gruppe AKTIV - mit Schlaganfall auf dem Weg

Kontakt: Günter Sapuschek
Telefon: +43 650 555 18 22
E-Mail: guenter.sapuschek@gmail.com
Internet: www.schlaganfall-verein.at

Kontakt: Christa Ausserdorfer
Telefon: +43 664 242 95 05
E-Mail: christa.ausserdorfer@aon.at

Schmerzen

Chronische Schmerzen

Kontakt: Gerhard Granig
Telefon: +43 650 827 43 20
E-Mail: gerhardgranig1958@gmail.com

Senioren

BELIA - Besser leben im Alter

Kontakt: Stefan Seelos
Telefon: +43 676 451 28 89
E-Mail: Seelos.St@chello.at

Smith-Magenis-Syndrom

Smith-Magenis-Syndrom Österreich

Kontakt: Mag. Dr.phil. Alexander Ströher LL.M.

E-Mail: info@smith-magenis.at

Internet: <https://smith-magenis.at>

Spina bifida

Spina bifida Tirol

Kontakt: Johanna Fankhauser

E-Mail: spinabifida.tirol@gmail.com

Instagram: [SpinabifidaTirol](#)

Stottern

ÖSIS - Österr. Selbsthilfe-Initiative Stottern

Kontakt: Markus Preinfalk

Telefon: +43 699 126 125 06

E-Mail: markus.preinfalk@stotternetz.at

Kontakt: Büro des ÖSIS

Telefon: +43 512 584 869

E-Mail: oesis@stotternetz.at

Internet: www.oesis.at

Sucht

AA - Anonyme Alkoholiker

Telefon: +43 650 527 28 26
E-Mail: tirol@anonyme-alkoholiker.at
Internet: www.anonyme-alkoholiker.at

AL-ANON Familiengruppen

Hilfe für Angehörige von Alkoholikern

Kontakt: Margreth und Astrid
Telefon: +43 664 732 172 40 Whats App möglich!
E-Mail: info@al-anon.at
Internet: www.al-anon.at

NICA - Anonyme Nikotinsüchtige Tirol

Kontakt: Monika
Telefon: +43 650 79 502 32

Tinnitus

Tinnitus Tirol

Kontakt: Mag.^a Karin Nail
E-Mail: selbsthilfe@tinnitus.tirol
Internet: <https://tinnitus.tirol>
[instagram.com/tinnitus.tirol](https://www.instagram.com/tinnitus.tirol)
[facebook.com/tinnitus.tirol](https://www.facebook.com/tinnitus.tirol)

Transgender

HOSI Tirol

Kontakt: Jayjay Kaiser
Telefon: +43 660 550 2062
E-Mail: info@hositirol.at
Internet: www.hositirol.at

Trauer

Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid

Kontakt: Melanie Ender und Martina Wirnsperger
E-Mail: hinterbliebenesuizid@gmail.com

SternenKind - Familien in Trauer

Unterland

Kontakt: Andrea Ehn
Telefon: +43 660 637 23 27
E-Mail: andrea_ehn@yahoo.de
Internet: www.andrea-ehn.com

Sternenkinder - Fern bei den Sternen und doch so nah

Oberland

Kontakt: Beate Regensburger
Telefon: +43 650 221 09 15

Sternenkind-Gruppe

Innsbruck

Kontakt: Esther Lehmann und Mag.^a Anna Hartl
Telefon: +43 664 604 663 04 80
E-Mail: willkommen@gesundinsleben.at
Internet: www.gesundinsleben.at

Trauer

TrauerZeit

Kontakt: Iris Brunner
Telefon: +43 699 171 779 06
E-Mail: brunner.iris@icloud.com
Internet: <https://trauerzeit.tirol>

Trauma

Traumabewältigung nach Pandemie

Kontakt: Josef Anfang
Telefon: +43 680 141 46 78
E-Mail: josefanfang2@gmail.com

Kontakt: Mag.^a Daniela Redinger
Telefon: +43 664 391 81 97
E-Mail: danielaredinger@gmail.com

Wechseljahre

Feuerfrauen Tirol

Kontakt: Christine Fink-Gürtler BSc
Telefon: +43 664 394 35 49
E-Mail: christine.fink@feuerfrauen.at
Internet: Instagram [feuerfrauen_tirol](#)

Zwänge

Selbsthilfegruppe Zwänge

Kontakt: Michael

Telefon: +43 664 846 70 15

E-Mail: zwaenge.shg@gmail.com



Wir verzichten in unserem Verzeichnis auf die geschlechtergerechte Sprache. Das bedeutet: Wir verwenden in unseren Texten bei Bezeichnungen für Personen und Berufe nur eine Form. Natürlich meinen wir immer alle Geschlechter.

Hier finden Sie uns



Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Klinik/Universität: 2, 2A, 3, 5, C, F, J, K, M, R, 350, 350N, 355, 404, 456, 461, 462, 463, 464, 464N, 469

Finanzamt: 2A, N1, N8, 350, 355, 404, 408, 420, 435, 456, 461, 462, 463, 464, 8352, 350N, 404N, 464N, 160X

Terminal Marktplatz: 1, 2, 3, 6, STB, C, J, K, M, 456, 469, 501-503, 650, 655

Marktplatz: 2A, A, J, K, N7, N8, W

Anfahrt mit dem Auto:

Wir haben keine eigenen Parkplätze.


Sie können in der Markthallengarage, Altstadtgarage, Hentschelhofgarage oder in den umliegenden Kurzparkzonen parken.

Wir danken unseren Fördergebern



**INNS'
BRUCK**



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Dachverband **Selbsthilfe Tirol**, Innrain 43, 6020 Innsbruck

Redaktion: Maria Pflanzner-Stockl, Brigitte Elsässer

Foto und Grafik: Fotolia, Google Maps, Pixabay, Christian Forcher,
Selbsthilfe Tirol

Inhalt: Der Inhalt entspricht den Angaben der einzelnen Selbsthilfevereine
und -gruppen. Stand: Jänner 2026

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben.

Druck: onlineprinters.at

Selbsthilfe wirkt

Mit Ihrer Spende
unterstützen Sie
unsere Arbeit.

Vielen Dank!

Wirken Sie mit:

IBAN: AT63 5700 0210 1102 6974

Hypo Tirol Bank



**Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich**

Adresse

6020 Innsbruck, Innrain 43, Erdgeschoss

Kontakt

+43 512 57 71 98

dachverband@selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-tirol.at

