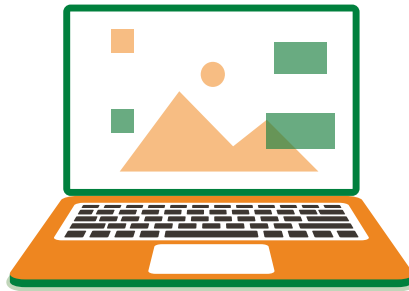


Selbsthilfe-Unterstützungsstelle  
SUS Wien

**Drüber reden hilft!**



# Weiterbildungen 2025

## Angebote für Wiener Selbsthilfegruppen

# Weiterbildungen 2025 – Angebote der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

> <b>Praxisbezogener Datenschutz</b>	20. Februar
> <b>Moderation von Gruppen</b>	22. März und 23. März
> <b>Konflikte als Potenzial</b>	05. April
> <b>Letzte-Hilfe-Kurs</b>	09. Mai
> <b>Erste-Hilfe-Grundkurs</b>	14. und 15. Juni
> <b>Erste-Hilfe-Auffrischkurs</b>	14. Juni
> <b>Auftanken in kurzer Zeit: Handwerkzeug für Gruppensprecher*innen</b>	12. und 13. September
> <b>Webseite erstellen – eine Schritt für Schritt Anleitung</b>	02. und 03. Oktober

# Praxisbezogener Datenschutz

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen, die sich aktiv mit der DSGVO beschäftigen

Hauptanliegen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist der bestmögliche Schutz von personenbezogenen Daten. Die DSGVO betrifft sehr viele Bereiche der Selbsthilfe-Arbeit. An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu diskutieren, Beispiele aus der Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe mitzubringen und Unsicherheiten abzubauen.

## Inhalte:

- > Die wichtigsten Änderungen durch die DSGVO im Überblick
- > Bisherige Entscheidungen der Datenschutz-Behörde
- > Wie kann ich meine eigenen Daten und die meiner SHG-Mitglieder am besten schützen?
- > Welche Verantwortung habe ich als Selbsthilfegruppen-Leiter\*in, welche Verantwortung haben meine Mitglieder?
- > Gemeinsame Bearbeitung von Fallbeispielen
- > Ausarbeitung von Praxisbeispielen, z.B. Einwilligungserklärung, Verarbeitungsverzeichnis
- > Fragen- und Diskussionsrunde



## Vortragende:

Mag.<sup>a</sup> Nina Engelmayr

## Termin:

Donnerstag, 20. Februar 2025,  
16:00–20:00 Uhr

## Kursort:

FUN Bildungszentrum,  
Donaufelderstraße 252/2,  
1220 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2501

# Moderation von Gruppen

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Strukturierte Gruppengespräche steigern die Zusammenarbeit in Gruppen und Teams. Mit Moderationsmethoden und durch den Wechsel von verschiedenen Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen. Professionelle, kreative Visualisierungen auf Flipchart, Pinnwänden und anderen Medien unterstützen einen gelungenen, gemeinsamen Erfahrungsaustausch und gehirngerechte Lernprozesse.

## Inhalte:

- > Gemeinsam werden die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Selbsthilfegruppen erprobt
- > Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennen lernen und vertiefen
- > Wenn gewünscht, können auch Online-Moderationsmethoden besprochen werden



## Vortragende:

Mag.<sup>a</sup> Margit Bauer

## Termin:

Samstag, 22. März 2025,  
09:00–17:00 Uhr und  
Sonntag, 23. März 2025,  
10:00–14:00 Uhr

## Kursort:

FUN Bildungszentrum,  
Donaufelderstraße 252/2,  
1220 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2502

# Konflikte als Potenzial

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Getragen von der Werthaltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg soll dieser Workshop zu einem Blick hinter die Dynamik von Konflikten einladen.

## Inhalte:

- > Wie entstehen Konflikte?
- > Welche Bedeutung haben Gefühle in der Kommunikation und in Konflikten?
- > Welche Bedürfnisse stecken hinter Konflikten?
- > Welche Verantwortung trage ich selber und welchen Beitrag kann ich leisten, um Konflikte zu deeskalieren bzw. sie konstruktiv zu lösen?
- > Wie kann ich meine\*n Konfliktpartner\*in verstehen, ohne mich selbst zu verleugnen?
- > Welche Veränderungspotenziale bergen Konflikte?



## Vortragender:

DI Gerhard Habring

## Termin:

Samstag, 05. April 2025,  
09:00–17:00 Uhr

## Kursort:

FUN Bildungszentrum,  
Donaufelderstraße 252/2,  
1220 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2503

# Letzte-Hilfe-Kurs

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Letzte-Hilfe-Kurse haben zum Ziel, dass Menschen lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können, und sind auch eine Befähigung, für das eigene Leben und Lebensende vorzusorgen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

## Inhalte:

- > Welche Hilfsangebote gibt es?
- > Was kann ich tun?
- > Sterben als ein Teil des Lebens
- > Vorsorgen und entscheiden
- > Leiden lindern, Abschied nehmen
- > Möglichkeiten und Grenzen



## Vortragende:

Letzte Hilfe Österreich /  
Manuela Straub, MSc;  
Dr.<sup>in</sup> Evelyne Stelzer

## Termin:

Freitag, 09. Mai 2025,  
16:00–20:00 Uhr

## Kursort:

FUN Bildungszentrum,  
Donaufelderstraße 252/2,  
1220 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2504

# Erste-Hilfe-Grundkurs

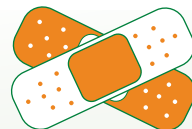
## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

In diesem Kurs lernen Sie, in einem Notfall alle notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu setzen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Egal ob Erkrankung oder Verletzung – Erste Hilfe ist einfach! Mit diesem Kurs sind Sie bestens auf die Erste-Hilfe-Leistung vorbereitet. Der Kurs beinhaltet einen hohen praktischen Anteil.

## Inhalte:

- > Gefahren erkennen
- > Unfallverhütung
- > Rettungskette
- > Herz-Lungen-Wiederbelebung nach neuesten Richtlinien
- > Umgang mit dem halbautomatischen Defibrillator
- > Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen
- > Zahlreiche praktische Übungen



## Vortragende:

Rotes Kreuz

## Termin:

Samstag, 14. Juni 2025,  
09:00–17:30 Uhr und  
Sonntag, 15. Juni 2025,  
09:00–17:30 Uhr

## Kursort:

ABZ Ausbildungszentrum  
des Wiener Roten Kreuzes,  
Safargasse 4, 1030 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2505

# Erste-Hilfe-Auffrischungskurs

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Personen, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse zur Ersten-Hilfe auffrischen möchten. Egal ob Erkrankung oder Verletzung – Erste Hilfe ist einfach! Mit diesem Kurs sind Sie bestens auf die Erste-Hilfe-Leistung vorbereitet. Der Kurs beinhaltet einen hohen praktischen Anteil.

## Inhalte:

> Wiederholung der Inhalte des Erste-Hilfe-Grundkurses

## Voraussetzungen:

> Sie haben in der Vergangenheit bereits einen Erste-Hilfe-Grundkurs absolviert.



## Vortragende:

Rotes Kreuz

## Termin:

Samstag, 14. Juni 2025,  
09:00–17:30 Uhr

## Kursort:

ABZ Ausbildungszentrum  
des Wiener Roten Kreuzes,  
Safargasse 4, 1030 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2506



# Auftanken in kurzer Zeit: Handwerkzeug für Gruppensprecher\*innen

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

Holen Sie sich Ihre persönliche Dosis an frischer Energie und laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Sie lernen einfache Balance-Techniken und Handgriffe kennen, die sich perfekt in den Selbsthilfegruppen-Alltag einbauen lassen und stärkend für alle Gruppenteilnehmer\*innen sind.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und wirkungsvoll Sie sich wieder mit neuer Kraft und Energie auftanken können. Tun Sie sich und Ihrer Gruppe etwas Gutes!

## Inhalte:

- > Ganzheitliche Entspannung und Regeneration auf Basis der modernen Gehirnforschung
- > Einfache und schnelle Selbsthilfe-Möglichkeiten zum Energie- und Kraft-Tanken
- > Impulse für das einfache Integrieren in den Alltag, damit man schnell, immer und überall davon profitieren kann



## Vortragende:

MMag.<sup>a</sup> Julia Höpperger

## Termin:

Freitag, 12. September 2025,  
09:00–17:00 Uhr und  
Samstag, 13. September 2025,  
09:00–13:00 Uhr

## Kursort:

FUN Bildungszentrum,  
Donaufelderstraße 252/2,  
1220 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2507

# Webseite erstellen – eine Schritt für Schritt Anleitung

## Zielgruppe:

Gründer\*innen und Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen

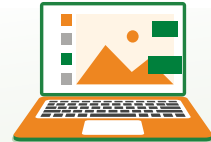
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen zum Erstellen einer Webseite, damit Sie selbstständig in der Lage sind, die Webseite Ihrer Selbsthilfegruppe zu gestalten. Dieser Workshop ist darauf ausgerichtet, Ihre Fähigkeiten im Bereich Webseite Erstellung zu erweitern und Ihnen praktische Kenntnisse für die Anwendung im Alltag zu vermitteln.

## Inhalte:

- > Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung einer Webseite
- > Gestaltung und Layout der Webseite
- > Veröffentlichung der Webseite
- > Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- > Wichtige rechtliche Aspekte (Impressum, Datenschutz)
- > Barrierefreiheit der Webseite

## Voraussetzungen:

- > Basiswissen im Umgang mit dem Internet. Eigenes Gerät (Laptop) mitbringen, auf dem die Webseite erstellt werden soll. Praxisbeispiele von Webseiten mitbringen, die einem gefallen.



## Vortragender:

Wolfgang Zeglovits

## Termin:

Donnerstag, 02. Oktober 2025,  
15:00–19:00 Uhr und  
Freitag, 03. Oktober 2025,  
09:00–17:00 Uhr

## Kursort:

datenwerk innovations-  
agentur GmbH;  
Margaretenstraße 70/2/10;  
1050 Wien

## Kostenbeitrag:

10 Euro / Kenn-Nr.: 2508

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle  
SUS Wien**

**Drüber reden hilft!**

## **Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien**

Bei Fragen zur Selbsthilfe kontaktieren Sie uns:

**01 4000-76944**

[selbsthilfe@wig.or.at](mailto:selbsthilfe@wig.or.at)

**[sus-wien.at](http://sus-wien.at)**

# Anmeldung

**Das Weiterbildungsprogramm der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien ist ab sofort buchbar. Bitte um Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter:**

**<https://eveeno.com/selbsthilfe-weiterbildungen2025>**

**Bei technischen Problemen kontaktieren Sie uns:**

**Telefon: 01 4000-76944**

**E-Mail: [selbsthilfe@wig.or.at](mailto:selbsthilfe@wig.or.at)**

**Website: [sus-wien.at](http://sus-wien.at)**



Bitte geben Sie uns für die Rechnungslegung Ihre Rechnungsadresse und E-Mail-Adresse bei der Anmeldung zur Veranstaltung bekannt.

Den jeweiligen Kostenbeitrag überweisen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung. Diese wird nach der Veranstaltung an Sie geschickt. Dies wird einige Zeit in Anspruch nehmen, wir bitten Sie um etwas Geduld.

Mit der Anmeldung zum Seminar und mit der Bekanntgabe Ihrer Daten stimmen Sie zu, dass Daten von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in Kooperation mit der Stadt Wien (MA 14) elektronisch verarbeitet und den zuständigen Landesstellen, Bundesressorts, dem Rechnungshof der Republik Österreich und den Organen der EU für Kontrollzwecke übermittelt werden können und dass Daten an andere Förderstellen auf Anfrage insoweit übermittelt werden, als dies für deren Koordinationsaufgaben erforderlich ist.

**Impressum:** Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at). Inhalt: Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Satz & Grafik: Ingeborg Schiller. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Stand: Februar 2025.