OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

Dachverband
Osteoporose Selbsthilfe Österreich
Stand: November 2026

SELBSTHILFE SUPPORT

Eine Selbsthilfegruppe gründen

Checkliste und häufige Fragen

Sie möchten in Ihrer Region eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe gründen? Diese Unterlage führt Sie in fünf Phasen vom ersten Gedanken bis zur laufenden Gruppe. Die Checkliste zeigt, was wann zu tun ist. Die FAQ beantworten die Fragen, die uns Gründungsinteressierte am häufigsten stellen.

Sie müssen nicht alles allein schaffen. Der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich begleitet Sie von Anfang an: mit Beratung, einem Seminar zur Gruppenleitung, einer eigenen Seite für Ihre Gruppe auf unserer Website und der Vernetzung mit den bestehenden Gruppen in ganz Österreich.

UNSER TIPP

Schreiben Sie uns eine E-Mail an **office@osteoporose-selbsthilfe.org**, bevor Sie loslegen. Eine kurze Nachricht erspart oft viel Sucharbeit. Der Dachverband ist ausschließlich per E-Mail erreichbar.

Checkliste: In fünf Phasen zur eigenen Gruppe

Rechnen Sie vom ersten Kontakt bis zum ersten Treffen mit etwa zwei bis drei Monaten. Haken Sie ab, was erledigt ist.

1 Klären

- [ ] Ich weiß, warum ich die Gruppe gründen möchte und was ich mir davon erwarte.
- [ ] Ich kann mir etwa zwei bis vier Stunden im Monat dafür nehmen.
- [ ] Ich habe ein bis zwei Mitstreiter:innen gefunden, die die Arbeit mit mir teilen.
- [ ] Ich habe dem Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich per E-Mail geschrieben.
- [ ] Ich habe geprüft, ob es in meiner Nähe schon eine Osteoporose-Gruppe gibt (Liste auf unserer Website).
- [ ] Ich kenne die Selbsthilfe-Kontaktstelle meines Bundeslandes (siehe Ansprechstellen).

2 Planen

- [ ] Zielgruppe festgelegt: Betroffene, Angehörige oder beide.
- [ ] Schwerpunkt gewählt: Erfahrungsaustausch, Fachvorträge, gemeinsame Bewegung oder eine Mischung.
- [ ] Rhythmus festgelegt, z. B. ein Treffen pro Monat, immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit.
- [ ] Raum gefunden, der kostenlos oder günstig ist. Mögliche Orte: Gemeinde, Pfarre, Krankenhaus, Seniorentreff, Haus der Selbsthilfe.
- [ ] Raum auf Barrierefreiheit geprüft: ebenerdig oder mit Lift, stabile Stühle mit Lehne, gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Parkplätze, WC.
- [ ] Datum für das erste Treffen fixiert.
- [ ] Kosten abgeschätzt (Raum, Druck, Getränke) und mit dem Dachverband besprochen.

3 Bekannt machen

- [ ] Einladung oder Flyer erstellt: Wer, was, wann, wo, Kontakt, „Teilnahme kostenlos“.
- [ ] Flyer verteilt in Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapie-Praxen, Osteoporose-Ambulanzen und am Gemeindeamt.
- [ ] Termin in der Gemeindezeitung, in Regionalmedien und auf der Website des Dachverbands angekündigt.
- [ ] Anmeldung organisiert, damit Sie ungefähr wissen, wie viele kommen.

4 Das erste Treffen

- [ ] Ablauf vorbereitet: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen sammeln, nächster Termin.
- [ ] Gemeinsame Gruppenregeln besprochen: Was hier erzählt wird, bleibt in der Gruppe. Jede:r darf ausreden. Wir geben keine Therapieempfehlungen, sondern teilen Erfahrungen.
- [ ] Kontaktliste angelegt, nur mit schriftlicher Einwilligung der Teilnehmenden.
- [ ] Termin für das zweite Treffen gleich fixiert und angekündigt.
- [ ] Dem Dachverband per E-Mail kurz geschrieben, wie es gelaufen ist.

5 Weiterführen

- [ ] Aufgaben verteilt: Raum, Einladungen, Kontaktliste, Kassa, Kontakt zu Vortragenden.
- [ ] Jahresplan mit einigen Fachvorträgen erstellt (Ärzt:innen, Physiotherapie, Ernährung).
- [ ] Seminar zur Gruppenleitung beim Dachverband besucht.
- [ ] Seite der Gruppe auf der Website des Dachverbands angelegt und aktuell gehalten.
- [ ] Am Vernetzungstreffen der Gruppen teilgenommen.
- [ ] Einmal im Jahr gemeinsam zurückgeschaut: Was läuft gut, was wollen wir ändern?

Häufige Fragen

Der Start

Wie viele Personen braucht eine Selbsthilfegruppe?

Es gibt keine Mindestzahl. Drei oder vier Personen reichen für den Anfang. Für ein gutes Gespräch sind sechs bis zwölf Personen ideal.

Muss ich selbst Osteoporose haben?

Selbsthilfe lebt davon, dass Menschen in derselben Lage einander verstehen. Meist gründen Betroffene. Auch Angehörige können eine Gruppe ins Leben rufen, etwa für Angehörige oder gemeinsam mit Betroffenen.

Brauche ich medizinisches Fachwissen?

Nein. Sie leiten das Gespräch, Sie behandeln niemanden. Fachwissen holen Sie sich über Vortragende in die Gruppe. Diagnosen und Therapieempfehlungen bleiben bei Ärzt:innen.

Was ist, wenn zum ersten Treffen kaum jemand kommt?

Das ist häufig und kein Grund aufzugeben. Geben Sie der Gruppe mindestens drei Treffen Zeit und kündigen Sie jeden Termin erneut an. Viele Gruppen wachsen über Mundpropaganda.

Kann ich die Gruppe auch online führen?

Ja, per Video oder Telefon. Viele Teilnehmende schätzen aber das persönliche Treffen. Gut bewährt: Treffen vor Ort, bei Bedarf mit der Möglichkeit, per Video dabei zu sein.

Organisation und Recht

Muss die Gruppe ein Verein werden?

Nein. Viele Selbsthilfegruppen arbeiten ohne eigene Rechtsform. Klären Sie mit dem Dachverband, wie Ihre Gruppe eingebunden wird. Wenn Sie doch einen eigenen Verein gründen möchten: Sie verfassen Statuten und zeigen die Gründung schriftlich bei der Vereinsbehörde an. Das ist meist die Bezirkshauptmannschaft am Vereinssitz, in einigen Städten (z. B. Wien) die Landespolizeidirektion, in Krems und Waidhofen/Ybbs der Magistrat. Die Behörde hat vier Wochen Zeit zur Prüfung, in Ausnahmefällen sechs. Danach erhalten Sie eine ZVR-Zahl, die auf Briefen und E-Mails des Vereins stehen muss. Details: oesterreich.gv.at – Gründung eines Vereins.

Was muss ich beim Datenschutz beachten?

Angaben zur Gesundheit sind besonders geschützt. Sammeln Sie Namen und Kontaktdaten nur mit schriftlicher Einwilligung und geben Sie sie nicht weiter. Verschicken Sie Rundmails mit allen Adressen im Feld „BCC“. Fotos und Messenger-Gruppen nur, wenn alle Beteiligten zustimmen.

Sind wir bei Treffen versichert?

Klären Sie das vor Bewegungseinheiten und Ausflügen per E-Mail mit dem Dachverband.

Geld

Was kostet eine Selbsthilfegruppe?

Meist wenig: Raummiete (oft gratis), Flyer, Getränke und gelegentlich ein Honorar für Vortragende. Die Teilnahme ist für die Mitglieder in der Regel kostenlos.

Gibt es Förderungen?

Ja, vor allem auf regionaler Ebene. Die Selbsthilfe-Dachverbände der Bundesländer beraten Sie zu Fördermöglichkeiten. Auch Gemeinden unterstützen oft mit Räumen oder kleinen Zuschüssen. Schreiben Sie uns zusätzlich eine E-Mail.

Dürfen wir Geld oder Sachspenden von Firmen annehmen?

Die Unabhängigkeit der Gruppe hat Vorrang. Machen Sie jede Unterstützung durch Firmen, etwa aus der Pharmaindustrie, offen sichtbar und lassen Sie keine Produktwerbung in der Gruppe zu. Stimmen Sie Sponsoring vorab mit dem Dachverband ab. Orientierung bieten die Leitfäden zu Transparenz und Compliance der ÖKUSS.

Gruppenalltag

Wie läuft ein typisches Treffen ab?

Ein Treffen dauert meist 90 bis 120 Minuten: Ankommen, kurze Runde „Wie geht es mir?“, ein Thema oder Vortrag, Austausch, zum Schluss Organisatorisches und der nächste Termin.

Dürfen wir gemeinsam Bewegung machen?

Ja, Bewegung ist bei Osteoporose besonders wertvoll. Holen Sie sich dafür eine qualifizierte Anleitung, etwa eine Physiotherapeutin oder einen Sportwissenschaftler. Übungen müssen zum Bruchrisiko der Teilnehmenden passen.

Wie finde ich Vortragende?

Fragen Sie Hausärzt:innen, Osteoporose-Ambulanzen, Physiotherapie-Praxen und Diätolog:innen in Ihrer Region. Andere Gruppen im Netzwerk geben gern Empfehlungen weiter.

Was ist, wenn ich die Leitung nicht mehr machen kann?

Teilen Sie Aufgaben von Anfang an auf mehrere Personen auf. Sprechen Sie die Nachfolge rechtzeitig in der Gruppe an und informieren Sie den Dachverband. So bleibt die Gruppe bestehen.

Unterstützung

Was bietet mir der Dachverband?

Beratung per E-Mail bei der Gründung, ein Seminar zur Vorbereitung auf die Gruppenleitung, Informationsmaterial zu Osteoporose, eine eigene Seite für Ihre Gruppe auf unserer Website und das Vernetzungstreffen aller Gruppen. Sie sind Teil eines österreichweiten Netzes.

Tipps aus der Praxis

In Österreich arbeiten bereits Osteoporose-Selbsthilfegruppen in Wien, Oberösterreich, Tirol, Niederösterreich, Burgenland, Kärnten und Vorarlberg. Ihre Erfahrungen zeigen, worauf es ankommt:

- **Fester Termin:** Gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit, gleicher Ort. Das merkt man sich leichter als wechselnde Termine.
- **Persönlich einladen:** Ein Flyer in der Arztpraxis wirkt stärker, wenn die Ärztin oder der Arzt ihn aktiv empfiehlt.
- **Partner vor Ort suchen:** Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Ihres Bundeslandes hilft oft mit Räumen und Kontakten. Im Herbst 2026 hat der Dachverband gemeinsam mit der Selbsthilfe Steiermark zum ersten Treffen einer neuen Gruppe ins Haus der Selbsthilfe in Graz eingeladen.
- **Wissen und Gemeinschaft mischen:** Fachvorträge ziehen neue Leute an. Was sie bleiben lässt, ist der Austausch und das Gefühl, nicht allein zu sein.
- **Früh teilen:** Gruppen, in denen mehrere Personen Aufgaben übernehmen, bestehen länger.

Ansprechstellen

Stelle	Wobei sie hilft	Kontakt
Osteoporose Selbsthilfe Österreich (Dachverband)	Gründungsberatung, Seminar Gruppenleitung, Website-Seite für Ihre Gruppe, Vernetzung	Nur per E-Mail: office@osteoporose-selbsthilfe.org osteoporose-selbsthilfe.org
Selbsthilfe-Dachverbände der Bundesländer	Räume, regionale Förderungen, Kontakte vor Ort	Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, Niederösterreich, Burgenland, Kärnten; Selbsthilfe Steiermark; in Wien die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle der Stadt
ÖKUSS – Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe	Leitfäden zu Transparenz, Compliance und Beteiligung	oekuss.at · oekuss@goeg.at
Vereinsbehörde	Nur bei eigener Vereinsgründung	Meist die Bezirkshauptmannschaft am Vereinssitz, in einigen Städten (z. B. Wien) die Landespolizeidirektion

KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

Osteoporose Selbsthilfe Österreich
c/o Lebensraum Bregenz
Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz
ZVR 260810435

Kontakt ausschließlich per E-Mail:
office@osteoporose-selbsthilfe.org
www.osteoporose-selbsthilfe.org

Quellen: oesterreich.gv.at – Gründung eines Vereins · ÖKUSS-Folder (FGÖ) · NANES, Juni 2026 (GÖG). Diese Unterlage wird regelmäßig aktualisiert. Fehlt Ihnen eine Frage? Schreiben Sie uns eine E-Mail.