

Jahresbericht 2010

Selbsthilfebüro

KORN e. V.

Inhalt

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.	5
Träger	5
Ehrenamtlicher Vorstand	5
Mitglieder	5
Mitgliedsbeiträge	5
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen	7
Kontaktzeiten	9
Finanzen	10
Unterstützung der Uniklinik und Universität Ulm.....	10
Projektmittel	10
Jahresabschluss 2010.....	11
Aufgabenfelder des Selbsthilfebüro KORN e. V.	13
Information und Vermittlung	13
Entwicklung der Anfragen über die Monate	14
Wer fragte nach?	15
Was wurde vermittelt?.....	15
Woher kamen die Infosuchenden?	16
Selbsthilfeunterstützung	17
Gruppengründungen	17
Beratung zu finanzieller Förderung nach § 20 c SGB V	18
Gesundheits- und Infotage	18
Fortbildungsprogramm für Selbsthilfeaktive	19
Arbeitskreis (AK) Initiativen-Forum und Feuerwehrtopf	21
Räume für Gruppentreffen	24
Vernetzung	25
Projekte und Aktionen in Gemeinschaftsarbeit	25
Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften	26
Öffentlichkeitsarbeit	27
Selbsthilfe Zeitung	27
Werbemedien des Selbsthilfebüro KORN	27
Eigene Veranstaltungen / Mitarbeit in Planung und Organisation.....	28
Vorträge / Präsentationen / Infostände	29
Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen u. Jubiläen ...	31
Selbsthilfe-Zeitung Ausgabe 7	33
Impressum	37

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Träger

Das Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) besteht seit 1989 und ist seit 1996 ein eingetragener, als gemeinnützig anerkannter Verein. Mit der Universität Ulm verbindet das Selbsthilfebüro KORN ein Kooperationsvertrag. Das Selbsthilfebüro KORN ist der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm zugeordnet, die seit März 2010 unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Harald Gündel steht.

Ehrenamtlicher Vorstand

Turnusgemäß wurde der Vorstand des Selbsthilfebüro KORN e. V. auf der Mitgliederversammlung am 6. Mai 2010 neu gewählt, auf zwei Jahre.

Prof. Dr. Dr. Horst Kächele	1. Vorsitzender
Prof. Dr. Dr. Peter Novak	stellvertretender Vorsitzender
Brigitte Schwer	Schriftführerin
Rosemarie Dollner	Schatzmeisterin
Gertrud Schwartz	Beisitzerin
Kurt Ziegler	Kassenprüfer

Mitglieder

Anzahl der Vereinsmitglieder: 53

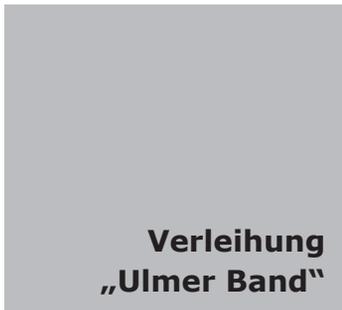
Mitgliedsbeiträge

Einzelpersonen	10,00 € / Jahr
nicht geförderte Gruppen	26,00 € / Jahr
geförderte Gruppen	52,00 € / Jahr

„Ulmer Band“ für unsere Vorstandsfrau Gertrud Schwartz

Das Selbsthilfebüro KORN hatte Frau Gertrud Schwartz für die Auszeichnung mit dem „Ulmer Band“ vorgeschlagen. Der Vorstand der Ulmer Bürger Stiftung hat unseren Vorschlag berücksichtigt und Frau Schwartz als eine von fünf Bürgerinnen und Bürger ausgesucht, die am 26. März 2010 mit dem „Ulmer Band“ der Stadt Ulm gewürdigt wurden. Mit dem „Ulmer Band“ werden jährlich langjährig ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürger ausgezeichnet, die sich um das politische, kulturelle, religiöse, soziale und gesellschaftliche Leben der Stadt Ulm verdient gemacht haben.

Wir gratulieren Frau Schwartz recht herzlich zu dieser Auszeichnung, die sie erhielt für ihr jahrelanges Engagement in der Rheuma-Liga, im Besuchsdienst des RKU, im Vorstand des Selbsthilfebüro KORN und bei der Bürgeragentur ZEBRA.



Verleihung
„Ulmer Band“



Gertrud Schwartz mit OB Ivo Gönner



Arbeiten für Andere

Oberbürgermeister Gönner verleiht vier verdienten Ehrenamtlichen das Ulmer Band

Die Ulmer Bürgerstiftung hat vier verdiente Bürger mit dem „Ulmer Band“ ausgezeichnet. Darüber hinaus erhielten 14 Vereine und Initiativen Zuschüsse in Höhe von insgesamt 61 5000 Euro.

Ulm. Aktiv sein für Andere und das über Jahre hinweg – das ist ein Wesenszug von Liselotte Bertsch, Andrea Göpel-Traub, Gertrud Schwartz und Jean Köpf. Ihr Engagement ist jetzt von der Ulmer Bürgerstiftung gewürdigt worden. Deren Vorsitzender, der Ulmer Bürgermeister Ivo Gönner, zeichnete sie alle im Rahmen einer Feier im Ulmer Rathaus mit dem „Ulmer Band“ aus.

Die Aktivitäten von Liselotte Bertsch sind vielfältig: Sie arbeitet ehrenamtlich für die Aktion „Wärmestube“, im Freundeskreis Schussensied und im Verein „Trotzdem – für ein Leben in Würde trotz Demenz“. Andrea Göpel-Traub wurde für ihr herausragendes Engagement als Vorsitzende im Arbeitskreis Ausländische Kinder geehrt. Gertrud Schwartz erhielt das Ulmer Band wiederum für eine Vielzahl von Aktivitäten: für ihre Verdienste um die Rheuma-Liga, den Besuchsdienst für kranke Kinder, um das Selbsthilfebüro Korn und um die Bürgeragentur Zebra. Jean Köpf wurde für seine beispielhafte Aktivitäten um das Zusammenleben von „Alt und Jung“, etwa als Vorsitzender des Ver-



Mit dem Ulmer Band ausgezeichnet (von links): Jean Köpf, Liselotte Bertsch, Andrea Göpel-Traub und Gertrud Schwartz, rechts OB Ivo Gönner. Privatfoto

eins Jazz („Jung und Alt = Zukunft zusammen“), geehrt.

Die Ulmer Bürgerstiftung unterstützt Menschen, Organisationen und Vereine, die sich um das Gemeinwohl verdient machen. Zweimal im Jahr werden dafür die Erträge der Stiftung ausgeschüttet und Vertreter der vom Stiftungsvorstand ausgewählten Projekte eingeladen, um ihre Förderung entgegenzunehmen. Die Zuwendungen werden jeweils als Anschub oder Aner-

kennung vergeben. Kürzlich wurden im Rahmen der Feier im Rathaus an 14 Projekte insgesamt 61 500 Euro ausgeschüttet. Im Einzelnen sind das:
 ■ Der Landfrauenverband Württemberg-Baden. Er erhält 1000 Euro als Anerkennungsfinanzierung anlässlich des 25-jährigen Bestehens des verbandseigenen Bildungs- und Sozialwerkes.
 ■ Die BUND-Gruppe Ulm-Mitte erhält 2000 Euro als Zuschuss zum

Projekt „Natur in Reichweite“ – Hochbeete für ein Seniorenheim.
 ■ Das Frauenetz West erhält 2000 Euro anlässlich des 20-jährigen Bestehens der türkisch-deutschen Frauenfreundschaft.
 ■ Die Tierversuchsgegner Ulm/Neu-Ulm. 2000 Euro anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Vereins.
 ■ Die vh bekommt 3000 Euro anlässlich zehnjähriger Denkmäler Weiße Rose.
 ■ Elterninitiative Freie Kinder Ulm/Neu-Ulm. 4000 Euro anlässlich des 40-jährigen Bestehens im Jahr 2011, verbunden mit der Erneuerung der Garderobe.
 ■ Gustav-Werner-Schule, Schule für Geistigbehinderte. 5000 Euro als Zuschuss für die Special Olympics National Games im Juni.
 ■ Awo-Kreisverband Ulm. 5000 Euro anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Jugendberufshilfeprojekts „Lernen und Arbeiten im Umweltschutz“.
 ■ Frauen helfen Frauen. 5000 Euro anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Frauenhauses Ulm.
 ■ Förderverein Ulm braucht Ulm. 5000 Euro anlässlich des zehnjährigen Bestehens.
 ■ Oberrhein-Haus. 10 000 Euro anlässlich des 50-jährigen Bestehens.
 ■ Evangelische Christuskirchengemeinde Ulm-Söflingen. 10 000 Euro für das Pilotprojekt „Familienzentrum“ im fög-Syrin-Haus. eb

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Mitarbeiterin	Qualifikation, Stellenrahmen	Aufgabengebiet u.a.:
Agnes Fackler	Verwaltungsangestellte bis 31. Januar: 100 % ab 01.03. bis 31.12., 14 %	<ul style="list-style-type: none"> - Information / Vermittlung, Datenpflege - Selbsthilfe-Unterstützung - Öffentlichkeitsarbeit - Verwaltung
Nina Repky	Dipl. Sozialarbeiterin (FH), 80 % 01.01. bis 17.05.	<ul style="list-style-type: none"> - Information / Vermittlung, Datenpflege - Selbsthilfe-Unterstützung - Öffentlichkeitsarbeit - Verwaltung - Projekte / Aktionen
Lydia Rings-handl	Dipl. Sozialarbeiterin / Dipl. Sozialpädagogin (FH), 80 % 01.06. bis 31.12.	<ul style="list-style-type: none"> - Information / Vermittlung, Datenpflege - Selbsthilfe-Unterstützung - Öffentlichkeitsarbeit - Verwaltung - Projekte / Aktionen
Nadja Gresz	Studentin der „Georg-Simon-Ohm Hochschule“ in Nürnberg Blockpraktikum 02.08. bis 26.08.	<ul style="list-style-type: none"> - Datenpflege - Öffentlichkeitsarbeit
Karin Elsäßer	Dipl. Sozialarbeiterin (FH), 75 % 01.01. bis 31.12.	<ul style="list-style-type: none"> - Selbsthilfe-Beratung - Gremienarbeit - Öffentlichkeitsarbeit - Projekte / Aktionen - Geschäftsführung
Anita Radi-Pentz	Dipl. Sozialarbeiterin (FH), stundenweise auf Honorarbasis	<ul style="list-style-type: none"> - Projekte / Aktionen - Internetauftritt - Grafische Umsetzung von Printmedien

Agnes Fackler tritt ein in eine neue Lebensphase - Würdigung unserer langjährigen Mitarbeiterin

Die erste Arbeitskreis-Sitzung des Jahres im Februar nahmen wir zum Anlass, Agnes Fackler und ihre Arbeit für das Selbsthilfebüro KORN zu würdigen. Agnes war in der Universitätsabteilung Medizinische Soziologie bereits mit den Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle betraut gewesen, bevor das Selbsthilfebüro KORN gegründet worden war. Im Januar 2010 hat sie nach weit über 20 Jahren Mitarbeit das Rentenalter erreicht. Prof. Dr. Dr. Novak hielt eine kurze Ansprache. Besonders stellte er heraus, dass die Finanzierung der Stelle von Agnes öfters in Gefahr gewesen war. Weil jedoch das Selbsthilfebüro KORN viele Fürsprecher gehabt hatte, konnte der Verein 2009 sein 20-jähriges Jubiläum feiern. Obwohl der Stuhl von Agnes also ein recht wackliger war, hat sie dem Selbsthilfebüro KORN die Treue gehalten und ihre Aufgaben immer von ganzen Herzen erledigt. In den letzten Jahren ist die Finanzierung der Selbsthilfe durch den § 20c SGB V sicherer geworden. So können wir drauf hoffen, dass wir Agnes noch eine Weile auf 400€-Basis beschäftigen können. Deshalb müssen wir noch nicht von Abschied schreiben.

Anita Radi-Pentz verlas ein Gedicht zu Ehren von Agnes, welches ihre ruhige und gelassene Art mit den Hilfesuchenden beschreibt aber auch ihr leidenschaftliches Eintreten für das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Karin Elsäßer übergab als Geschäftsführerin im Namen des Selbsthilfebüro KORN e. V. Agnes ein Fotobuch mit Erinnerungsfotos der vergangenen 20 Jahre und einen Geschenkgutschein für ein Schmuckstück von Ehinger-Schwarz. Auch die AK-Mitglieder leisteten ihren Beitrag zur „**Schmuckkollekte**“. So konnte sich Agnes ein Schmuckstück kaufen, zum Andenken an die Zeit beim Selbsthilfebüro KORN. Dafür bedankte sie sich bei allen AK-Mitgliedern ganz herzlich. Der Abend klang aus mit interessanten Gesprächen bei Pizza, Salaten und Tiramisu an den runden Tischen der Cafeteria „Am Hochsträß 8“.



Kontaktzeiten

Für Hilfesuchende waren die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN telefonisch und persönlich erreichbar:

- bis 9. März 2010:
Am Hochsträß 8, Universitätsklinikum Ulm,
- ab 10. März:
Frauensteige 6, Universitätsklinikum Ulm am Michelsberg.

Montag - Mittwoch 10:30 – 12:30 Uhr

Montag - Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 17:30 Uhr

Persönliche Beratung, nach terminlicher Absprache

- im Büroraum des Selbsthilfebüro KORN „Am Hochsträß 8“, ab März in der „Frauensteige 6“ oder
- im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in Neu-Ulm.

Zuständig für die persönliche Beratung war schwerpunktmäßig Karin Elsäßer.

Lydia Ringshandl und Karin Elsäßer



Finanzen

Unterstützung der Uniklinik und Universität Ulm

Das Universitätsklinikum Ulm, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie stellt dem Selbsthilfebüro KORN einen Büroraum und für Arbeitskreis-Treffen einen Besprechungsraum unentgeltlich zur Verfügung.

Auch die Finanz- und Personalbuchhaltung wurde im Jahr 2010 ohne Kostenerstattung von der Universität Ulm getätigt.

Projektmittel

Projektmittel flossen für folgende Vorhaben

(Beträge sind in Finanzaufstellung mit enthalten, siehe Seite 11)

Gesundheits-Info-Dienst, Jahresbeitrag	Landkreis Alb-Donau
halbtägige Fortbildung „Therapeutisches Schreiben“	Landkreis Alb- Donau
Faltblatt für das Fortbildungs- Programm 2010	ARGE und Vdek Bayern
„Generationenwechsel in der Selbsthilfe“, halbtägige Fortbildung	ARGE und Vdek Bayern
„Ehrenamtliches Engagement und psychische Balance“, eintägige Fortbildung	ARGE und Vdek Bayern
Plakate und Öffentlichkeitsarbeit	BKK VerbundPlus

Das Falblatt für Multiplikatoren wurde 2009 gefördert von der ARGE und dem Vdek Bayern. Allerdings wurde es erst 2010 erstellt und an alle niedergelassenen Ärzte der Region versandt.

Jahresabschluss 2010

Ausgaben		Einnahmen	
Personalkosten			
Dipl. Soz.arbeiterin (FH) 12 Mon. 75 %	44.671,19 €	Zuwendung des Landes Baden-Württemberg	16.500,00 €
Dipl. Sozialarbeiterin (FH) 5 Monate 80%	14.171,41 €	Zuwendungen der Kommunen	
Dipl. Soz.arbeiterin (FH) 7 Monate 80%	19.984,13 €	Stadt Ulm	8.032,00 €
Verwaltungskraft 1 Monat 100 %, 10 Monate geringfügig	7.838,40 €	Landkreis Neu-Ulm	7.669,00 €
Honorarkraft	1.747,25 €	Stadt Neu-Ulm	1.500,00 €
		Alb-Donau-Kreis	3.000,00 €
		Projektgeld Alb-Donau-Kreis	1.050,00 €
Sachkosten		Krankenkassenförderung Baden-Württemberg	
Bürobedarf und -geräte	2.146,80 €	ARGE Krankenkassen Ba-Wü (insti.)	37.850,00 €
Kopien, Porto, Telefon	3.269,73 €	Projektmittel KK Ba-Wü	1.383,49 €
Zeitungen, Fachliteratur	762,80 €	Krankenkassenförderung Bayern	
Anzeigen, Druckkosten	9.494,67 €	ARGE Bayern (insti. + projekt.)	28.350,00 €
Öffentlichkeitsarbeit Veranstaltungen, Reisen	5.089,26 €		
Sonstiges		Sonstige Zuwendungen	
Mitgliedsbeiträge LAG-KISS, SHK Bayern, DAG SHG, ZEBRA	736,00 €	Mitgliedsbeiträge, Erstattungen durch SHG, sonstige Einnahmen	1.863,00 €
		Spende Aktion 100.000	2.000,00 €
Gesamtausgaben	109.911,64 €	Gesamteinnahmen	109.197,49 €
Mehrausgabe 2010	714.15 €		

In diesem Jahresabschluss 2010 sind Projektfördergelder enthalten.

Erläuterung zur Mehrausgabe 2010

Die von uns am 01.01.2010 befristet auf zwei Jahre eingestellte Diplomsozialarbeiterin (FH) Nina Repky hat Mitte letzten Jahres ein Kind geboren. Sie ist bis zum 15. Juli 2011 im Erziehungsurlaub. Am 01.06.2010 wurde Frau Ringshandl als Mutterschaftsvertretung für Frau Repky eingestellt. Frau Repky und Frau Ringshandl waren im Jahr 2010 in einem Arbeitsumfang von 80 % für das Selbsthilfebüro KORN tätig. Aus dieser vorher nicht planbaren Personalsituation im Jahr 2010 kamen höhere Personalausgaben durch den Anspruch auf das Selbsthilfebüro KORN e. V. zu. Daraus resultiert die Mehrausgabe 2010 von 714,15 €.

Aufgabenfelder des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Information und Vermittlung

Internet Gesundheits-Info-Dienst (GiD)

Die Vermittlung von Selbsthilfegruppen und professionellen Hilfsangeboten ist eine der Hauptaufgaben des Selbsthilfebüro KORN. Die Basis dieser Arbeit bildet die Datenbank „Gesundheits-Info-Dienst“ kurz GiD. Diese Datenbank kann im Internet abgerufen werden unter der Adresse www.internet-gid.de. Unser Internetauftritt www.selbsthilfebuero-korn.de ist ebenfalls mit dem Gesundheits-Info-Dienst im Internet verlinkt. So können Bürgerinnen und Bürger, die ein Hilfsangebot suchen, dies auch außerhalb unserer Sprechzeiten in der Datenbank GiD finden.

Gemeinschaftsprojekt von 14 Landkreisen



Der Internet-GiD ist ein Gemeinschaftsprojekt von 14 Landkreisen in Baden-Württemberg. Die Datenbank Internet-GiD wurde 2008 komplett neu programmiert. Weitere Verbesserungen werden jährlich nachprogrammiert, auf Anregung der Arbeitsgruppe der GiD-Betreuer. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfebüro KORN nimmt regelmäßig an den Treffen dieser Arbeitsgruppe teil und gibt dort Anregungen und Verbesserungsvorschläge zur Datenbank GiD weiter.

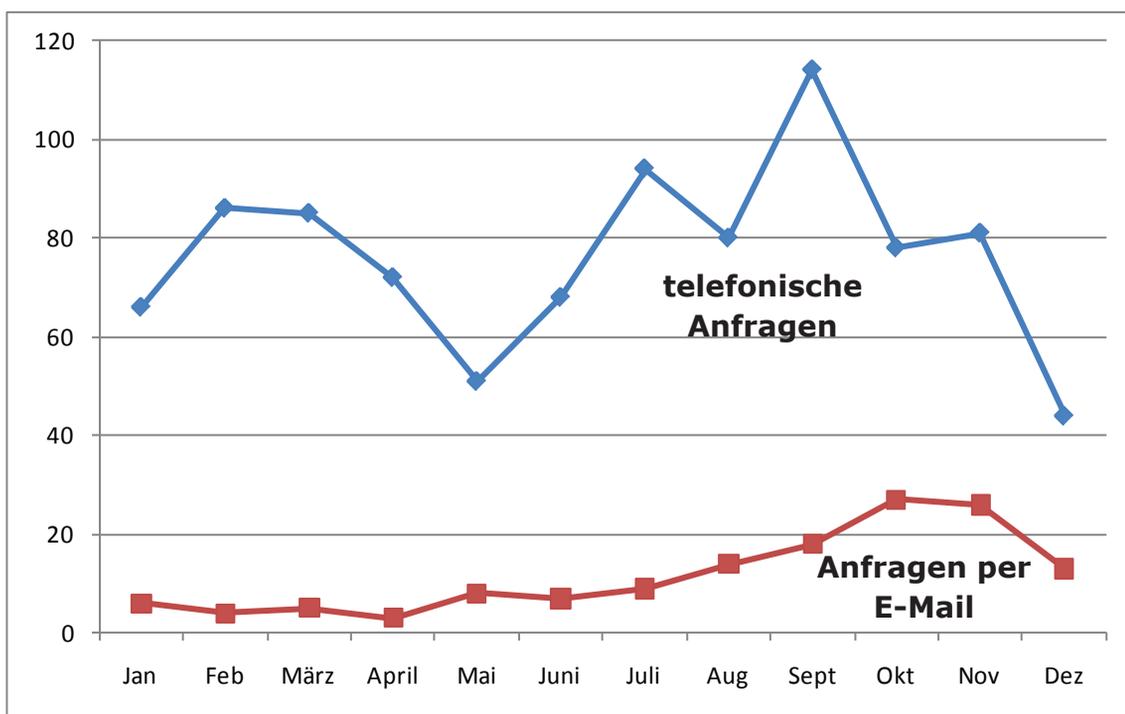
Zu 90 % brandaktuell

Eine Datenbank im Internet macht nur Sinn, wenn die Daten aktuell sind. Daran arbeitet unsere Mitarbeiterin Lydia Ringshandl täglich. Jede Kontaktperson eines Angebotes in der GiD wird einmal jährlich durch das Datenbanksystem automatisch angeschrieben. In diesem Schreiben wird der Anbieter aufgefordert, seinen Eintrag zu aktualisieren.

Trotzdem geht das nicht ohne unsere Mitarbeiterinnen. Bei Anbietern, die keine E-Mail-Adresse hinterlegt haben, oder die auf das automatische Schreiben nicht reagieren, haken wir persönlich nach. So konnten wir im Jahr 2010 erreichen, dass 90 % der Daten im Gesundheits-Info-Dienst unserer Region aktualisiert bzw. auf deren Aktualität hin überprüft wurden. Bei ca. 1.000 Einträgen in unserer Region eine beachtliche Leistung.

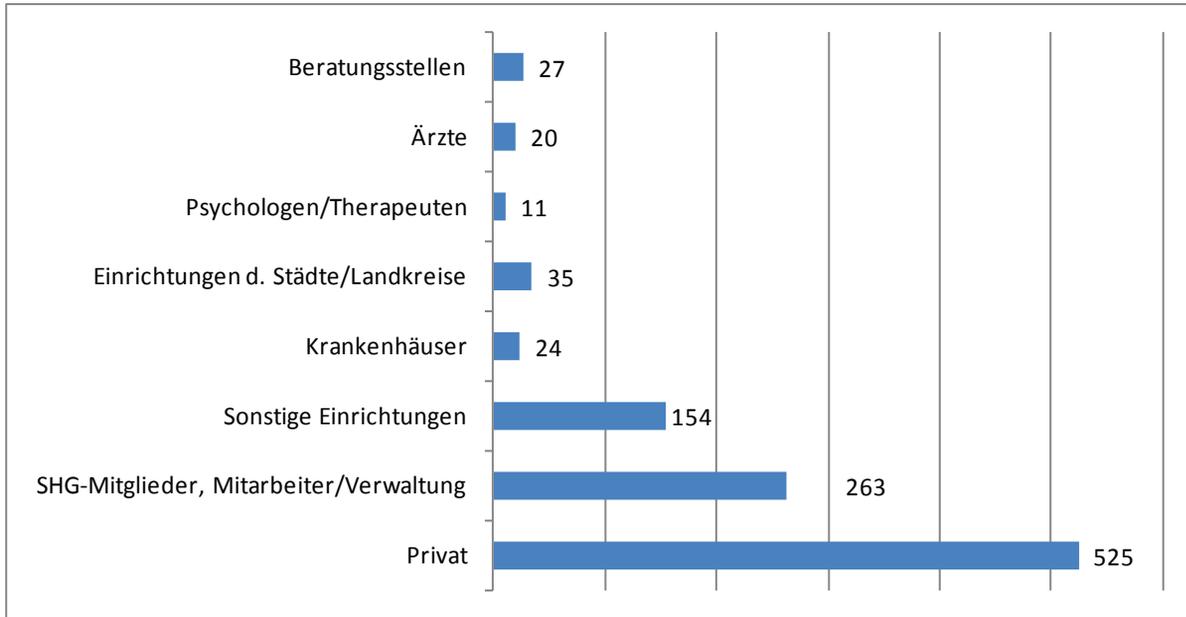
Entwicklung der Anfragen über die Monate – per Telefon und E-Mail

Im Vergleich zum Vorjahr sind die telefonischen Anfragen leicht zurückgegangen (2009: 1.020). Die Anfragen über E-Mail haben sich im Vergleich zum letzten Jahr verdoppelt (2009: 70). Möglicherweise lag es an unserem neuen Telefonanschluss. Wir vermuten, dass die Anfragen eher per E-Mail gestellt wurden, wenn die Hilfesuchenden mit unserer alten Telefonnummer keinen Anschluss bekamen. Insgesamt ist die Anzahl der Anfragen in etwa gleich geblieben (2009: 1090).

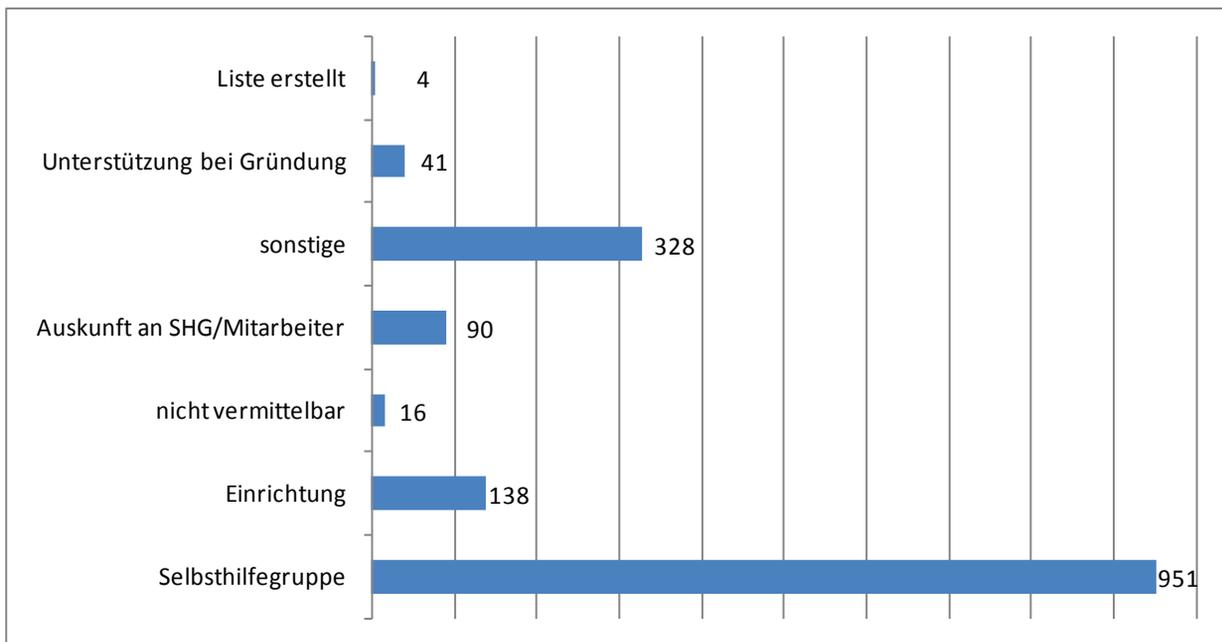


	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	
Tel.	66	86	85	72	51	68	94	80	114	78	81	44	919
Mail	6	4	5	3	8	7	9	14	18	27	26	13	140
gesamt	72	82	90	75	59	75	103	94	132	105	107	57	1.059

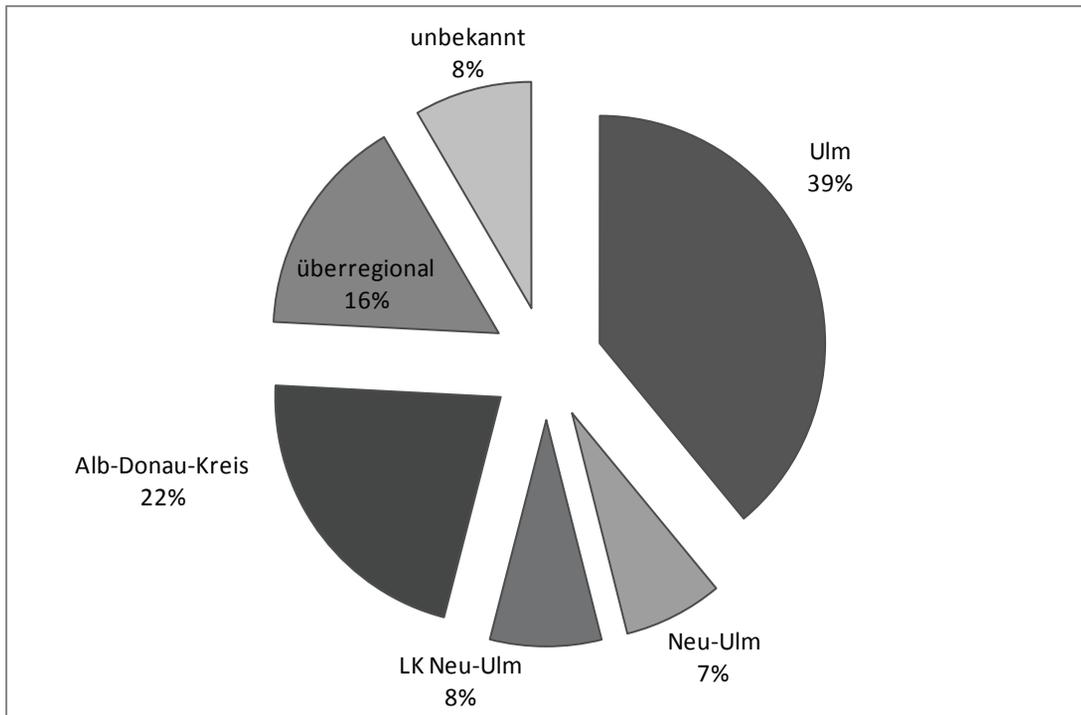
Wer fragte nach?



Was wurde vermittelt?



Woher kamen die Infosuchenden?



In diesem Jahr haben sich die Zahlen leicht verschoben zugunsten der Anfragen aus dem Alb-Donau-Kreis und der Stadt Ulm. Auch die Anfragen von Menschen, die nicht in unserem Einzugsgebiet wohnen, haben um 2% zugenommen.

Selbsthilfeunterstützung

Gruppengründungen

Im Jahr 2010 wurde bei den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN zu folgenden Themen um Hilfe bei Gruppengründungen angefragt:

Blasenkrebs
 Burnout-Syndrom und Depression
 Eltern hörgeschädigter Kleinkinder
 Eltern krebskranker Jugendlicher
 Essstörungen, bei /nach ambulanter Therapie
 Kaufsucht
 Lungenkrebs
 Osteoporose
 Pflegende Angehörige nach Herzinfarkt
 Psychische Erkrankung, Psychiatrie-Erfahrung
 Sarkoidose
 Schlafstörungen
 Schüchterne Menschen
 Trennung und Scheidung
 Übergewicht

Gruppen, die sich 2010 selbstständig gegründet haben:

- Marions TTP-Selbsthilfegruppe (Thrombotisch-thrombozytopenische Purpura)
- Schwule Väter
- Mütter von Mischlingskindern
- Gesprächskreis „Gesünder Leben“

Mit Unterstützung des Selbsthilfebüro KORN und mit finanzieller Unterstützung aus dem Feuerwehrtopf (FWT) sind diese neuen Selbsthilfegruppen entstanden:

S.L.A.A. Anonyme Sexsüchtige und Liebessüchtige
 Treffpunkt Alleinlebende 40+
 Eltern hörgeschädigter Kleinkinder
 Lungenkrebs

Beratung zu finanzieller Förderung nach § 20 c SGB V

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN haben neu entstandene und bestehende Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich über die Fördermöglichkeiten nach § 20 c SGB V informiert, mittels Infoschreiben und in Beratungsgesprächen.

Formulare und Hilfe beim Ausfüllen

Selbsthilfegruppen können von uns die **Formulare** erhalten sowohl als Datei, als auch in Papierform:

- der kassenartenübergreifenden Förderung (Pauschalförderung) und
- der kassenindividuellen Förderung (Projektförderung)

Beide Förderanträge der Krankenkassen in Baden-Württemberg können von unserem Internetauftritt heruntergeladen werden. Ebenso können dort die bayerischen Gruppen den Antrag, das Merkblatt und das Formular zum Verwendungsnachweis für den „Runden Tisch“ downloaden:

www.selbsthilfebuero-korn.de

Benötigt eine Selbsthilfegruppe beim Ausfüllen der Förderanträge Unterstützung, sind wir gerne bereit, hierbei behilflich zu sein.

Gesundheits- und Infotage

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. **verleiht** für Öffentlichkeitsaktionen an Selbsthilfegruppen **kostenlos Stellwände, Stehtische, Stehhilfen und Prospekte-Ständer**. Ist das Selbsthilfebüro KORN ebenfalls auf einer In-foveranstaltung vertreten, kümmern sich die Mitarbeiterinnen auch um den Transport der Utensilien und helfen den Gruppen beim Aufbau der Stände.

Viele Selbsthilfegruppen nutzen gerne die Gelegenheit, sich bei zahlreichen Info- und Gesundheitstagen in der Region vorzustellen. Jedoch hat nicht jede Selbsthilfegruppe genügend Mitglieder, um sich selbst zu präsentieren. Oft ist es den Betroffenen auch zu viel, tagelang einen Infostand zu besetzen. Das Selbsthilfebüro KORN legt gerne in solchen Fällen „in Vertretung“ Infomaterial am eigenen Stand aus und informiert Interessierte über das gesamte Spektrum der Selbsthilfegruppen in unserer Region.

Fortbildungsprogramm für Selbsthilfeaktive

Ein Schwerpunkt 2010 war wieder die Fortbildungsreihe für Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind. Vielfältig und praxisnah sollen die Angebote sein. Das ist uns gelungen – das ist unser Eindruck und das zeigen die Rückmeldungen. In diesem Jahr waren wir gezwungen einen kleinen Eigenanteil zu den Fortbildungen zu erheben, um unsere Eigenmittel zu erhöhen. Für eintägige Fortbildungen betrug der Eigenanteil 20,00 €, für halbtägige Fortbildungen 10,00 €. Darin enthalten waren die Getränke und ein kleiner Imbiss.

„Den Flügeln Wind sein.“

Beratende Telefongespräche erfolgreich führen.

Referent: Dr. Stefan Plöger

Samstag, 30. Januar 2010, 10:00 bis 17:00 Uhr

Beratende Telefongespräche brauchen eine gute Balance zwischen dem Bewusstsein der eigenen Rolle und der Bereitschaft, das Anliegen von Anrufern aufzunehmen. Der Kurs thematisierte die Spannungsfelder von zuhören und begrenzen, von Selbstverständnis und Aufklärung.

„Recht für Selbsthilfegruppen“

Referentin: Karin Elsässer

Samstag, 19. Juni 2010, 13:30 bis 17:00 Uhr

Bei dieser Fortbildung wurden rechtliche Zusammenhänge für Selbsthilfegruppen dargestellt, die kein eingetragener Verein sind. Haftungsfragen, Versicherungsfragen, Presserechtsfragen bei Veröffentlichungen, Konto, Steuern, Spenden, Sponsoring und Förderung waren Thema.



„Lebendige Gruppenarbeit in der Selbsthilfe“

Referent: Bernhard Schellenberger

Samstag, 02. Oktober 2010, 10:00 bis 16:00 Uhr

Inhalte waren: Wie kann die (Mit-)Gestaltung der Gruppendynamik die Ziele der Selbsthilfe hilfreich unterstützen? Wie können Konflikte in der Gruppe konstruktiv bewältigt werden?

„Schreiben tut gut“

Referentin: Anita Radi-Pentz

Samstag, 16. Oktober 2010, 13:30 bis 17:00 Uhr

Schreiben ist eine Art sich auszudrücken, ob als Tagebuch, Autobiografie oder Roman. Im Seminar erfuhren die Teilnehmer über die Therapeutische Wirkung des Schreibens und bekamen Tipps wie Sie damit anfangen, weitermachen und dranbleiben.

Arbeitskreis (AK) Initiativen-Forum und Feuerwehrtopf

AK Initiativen-Forum

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr finden die Treffen des Arbeitskreises Initiativen-Forum statt. Wegen der Sanierungsarbeiten im Gebäude der Hochschule für Gestaltung, Am Hochsträß 8 konnten wir den Raum 214 nur bis einschließlich September 2010 nutzen. Im Oktober und November 2010 traf sich der Arbeitskreis im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54.

Die Treffen des Arbeitskreises Initiativen-Forum stehen jedem offen, der sich über die Arbeit in Selbsthilfegruppen austauschen möchte. Der Arbeitskreis wird vom Selbsthilfebüro KORN organisiert.

Der AK übers Jahr

- Unser diesjähriges AK-Sommerfest genossen wir im Juli in einer kleinen gemütlichen Runde bei Anita Radi-Pentz in Erbach / Wernau. Das Wetter verwöhnte den AK mit strahlendem Sonnenschein.
- Im Oktober AK informierte uns Dr. Regina Kurth über die Aufgaben des Behandlungszentrums für Folteropfer Ulm (BFU).



- Die Weihnachtsfeier im Dezember haben wir in der Gaststätte Blaufleisch in Ulm-Söflingen gefeiert. Bei zünftigen Gerichten kamen in gemütlicher Runde nette Gespräche zustande.

Weihnachtsmarktstand der Stadt Ulm

Im Arbeitskreis geben wir jedes Jahr bekannt, dass die Stadt Ulm einen Stand auf dem Weihnachtsmarkt bereithält, den Soziale Einrichtungen und Selbsthilfegruppen gegen eine geringe Standgebühr von 10,00 € nutzen können, zum Verkauf von selbst hergestellten Geschenken. Frau Rudolf mit der Gruppe „Treffpunkt für junge Menschen mit Epilepsie“ verkaufte mit der Gruppe selbst gekochte Marmeladen und Plätzchen. Das Buch der Gruppe „Ein beinahe fast normales Leben“ war ebenfalls am Stand erhältlich. Darin erzählen 14 Mitglieder der Gruppe von ihren schönen und weniger schönen Erlebnissen im Alltag mit ihrer Krankheit.

Ich liege da

Ich liege da
Leute gucken
Ich liege da
Leute schauen
Ich liege da
Leute glotzen
Ich liege da
Leute gaffen

Ich lieg´ am Boden
Leute werden hektisch
Ich lieg´ am Boden
Leute bekommen Panik
Ich bin am Boden zerstört
Leute bekommen Angst

Ich bin am Ende
Leute rennen vor Angst weg
Ich bin am Ende
Leute denken ich nehme sie nicht wahr ...

Dani

Aus:

„Ein beinahe fast normales Leben. Junge Menschen erzählen aus ihrem Alltag mit Epilepsie“, herausgegeben von Susanne Rudolph

Für das Buch „Ein beinahe fast normales Leben“ wurden die 14 Autoren und die Herausgeberin mit dem Sibylle-Ried-Preis 2009 ausgezeichnet.

Infos zur Gruppe und zum Buch unter:

www.junger-treffpunkt-epilepsie.de

Nachruf

Am 16. November 2010 verstarb überraschend Edd Gehroid im Alter von 71 Jahren. Er war viele Jahre aktiv dabei im AK Initiativen-Forum sowie in der Gruppe Wirbelsäulengeschädigte. Wir behalten ihn in guter Erinnerung.



Feuerwehrtopf

Der Feuerwehrtopf ist ein Fördertopf, der Gruppen aus der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau in der Gründungsphase unterstützt. Auch Fortbildungen und Aktionen von mehreren Gruppen können bezuschusst werden. Der Feuerwehrtopf wird aus Spendenmitteln, vor allem der Südwest Presse „Aktion 100.000 und Ulmer hilft“ gespeist.

Das Feuerwehrtopf-Gremium bestand im Jahr 2010 aus folgenden Selbsthilfeaktiven des Arbeitskreises:

Rosemarie Dollner, Schatzmeisterin des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Klaus Gaissmayer, Kreuzbundgruppe Weißenhorn

Brigitte Schwer, Schriftführerin des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Agnes Fackler, Selbsthilfebüro KORN e. V.

Otto Linke, Kneipp Verein

Dieses Jahr hielten sich die Anträge an das Feuerwehrtopf-Gremium in Grenzen, wie man aus der unten stehenden Tabelle entnehmen kann. Das Gremium macht es sich nicht leicht mit der Geldvergabe. Oft wird nach der AK-Sitzung lange beraten und über die Förderung entschieden. Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Gremiums für ihre engagierte Arbeit.

Folgende Gruppen erhielten eine Unterstützung aus dem Feuerwehrtopf:

Polio Selbsthilfe e. V. Region Donau / Iller	300,00 €
Kreuzbund Weißenhorn	290,00 €
S.L.A.A. Ulm - Anonyme Sexsüchtige und Liebessüchtige	300,00 €
Gesamtförderung im Jahr 2010	890,00 €

Räume für Gruppentreffen

Raum für Selbsthilfegruppen im FamilienZentrum Neu-Ulm

Über das Selbsthilfebüro KORN steht Selbsthilfegruppen im FamilienZentrum Neu-Ulm die Nutzung eines hellen, ansprechenden Gruppenraumes ca. dreimal die Woche zur Verfügung. In Ausnahmefällen kann der große Gruppenraum auch am Wochenende durch Selbsthilfegruppen belegt werden. Die Raumplanung vor Ort lag in der Hand von Frau Juliane Ott, der Koordinatorin des FamilienZentrum Neu-Ulm. 2010 nutzten **sieben Selbsthilfegruppen** die Räume regelmäßig. Die Gruppen zahlen 8,- € Raumnutzungsgebühr pro Treffen an das Selbsthilfebüro KORN. Diese Nutzungsgebühr ermäßigt sich auf 6,- €, wenn die Gruppe Mitglied beim Verein Selbsthilfebüro KORN ist.

Neuer Gruppenraum in Ulm

Wir haben lange nach einem geeigneten Raum für Selbsthilfegruppentreffen in Ulm gesucht. Ab dem 1. Februar 2010 hat das Selbsthilfebüro KORN, dank der Projektgelder der Krankenkassen aus dem Jahr 2006 einen neuen, barrierefreien Gruppenraum in Ulm für Selbsthilfegruppentreffen angemietet. Der Raum ist sehr schön möbliert und mit einer kleinen Küchenzeile und separater Toilette ausgestattet. Er befindet sich im Podlaszewski Haus in der Straße „Am Eselsberg 47“ in Ulm. Zweimal wöchentlich, jeweils Montag und Freitag ab 14:00 Uhr stand dieser Raum interessierten Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Leider hat sich bis Ende 2010 keine Gruppe für diesen Raum interessiert. Aus diesem Grund haben wir den Nutzungsvertrag mit den Paritätischen Sozialdiensten aufgelöst.

Raumliste

Das Selbsthilfebüro KORN führt eine Liste von Einrichtungen der Region, die Räume an Gruppen vermieten. Diese ist bei uns im Büro erhältlich und kann bei Bedarf angefordert werden.

Vernetzung

Projekte und Aktionen in Gemeinschaftsarbeit

Projekt / Aktion	Kooperationspartner
Stadtteulfest Innenstadt Ost Neu-Ulm	AK Innenstadt Neu-Ulm
Internet-Gesundheits-Info-Dienst (GID)	Arbeitskreis GID-Betreuer
„Selbsthilfe-Info-Café“	FamilienZentrum Neu-Ulm
Austausch über Aktivitäten zur Selbsthilfe-Unterstützung	Landratsamt Alb-Donau
Aktionstag der Menschen mit Behinderung	Stadt Ulm
Zweite Ulmer Freiwilligenmesse	vh-ulm, Bürgeragentur ZEBRA
Selbsthilfebroschüre für den Raum Biberach / Neu-Ulm / Ulm	AOK Ulm / Biberach

Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften

Das Selbsthilfebüro KORN hat 2010 in folgenden Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften mitgewirkt:

- **LAG KISS, Arbeitskreis Kontaktstellen Baden-Württemberg** (Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen)
Teilnahme: Karin Elsäßer
- **LAG KISS, Arbeitskreis Selbsthilfeunterstützung Ba-Wü** (Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für SHG)
Teilnahme: Lydia Ringshandl
- **Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.** (vormals Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Bayern)
Teilnahme: Karin Elsäßer
- **Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen der Stadt Ulm**
Teilnahme: Karin Elsäßer
- **Arbeitskreis Psychiatrie Alb-Donau-Kreis**
Teilnahme: Agnes Fackler, Lydia Ringshandl
- **Aktionskreis Menschen mit Behinderung**
Teilnahme: Karin Elsäßer
- **Arbeitskreis Patientenvertretung am CCCU** (Comprehensive Cancer Center Ulm)
Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl
- **Regionale Fördergemeinschaft Ulm-Biberach der ARGE Selbsthilfe-Förderung Baden-Württemberg**
Beratende Teilnahme am Vergabe-Ausschuss: Karin Elsäßer

Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfe Zeitung

Die siebte Ausgabe der Selbsthilfe Zeitung gaben wir im Herbst 2010 in einer Auflage von 4.000 Stück heraus. Sie finden einen verkleinerten Abdruck davon im Anhang.

Werbemedien des Selbsthilfebüro KORN

Durch unseren Umzug am 10. März 2010 in die neuen Räumlichkeiten in der Frauensteige 6 im Klinikbereich Michelsberg änderte sich unsere Anschrift. Für die Internetnutzung musste ein eigener Telefonanschluss gelegt werden. Diese Änderung unserer Kontaktdaten machten die Erneuerung und Überarbeitung unserer Faltblätter und der Plakate für die Öffentlichkeitsarbeit erforderlich. Damit unsere neuen Kontaktdaten in der Öffentlichkeit bekannt wurden, haben wir die neuen Faltblätter in der Stadt Ulm, im Landkreis Neu-Ulm und im Alb-Donau-Kreis verteilt. Die Internetseite wurde mehrfach aktualisiert:

www.selbsthilfebuero-korn.de

Überarbeitet haben wir 2010 unsere Faltblätter:

- „Selbsthilfe von A-Z in der Region Ulm / Neu-Ulm“
- Leistungsangebote und Arbeitsschwerpunkte des Selbsthilfebüro KORN
- Übersichtsfaltblatt zu den Fortbildungsangeboten 2010

Neu herausgegeben haben wir das Faltblatt:

- „Ärzte, Therapeuten und Selbsthilfegruppen – gemeinsam für die beste Versorgung“

Eigene Veranstaltungen / Mitarbeit in Planung und Organisation

30. Januar 2010 **„Den Flügeln Wind sein.“**
– **Beratende Telefongespräche erfolgreich führen.**
eintägige Fortbildung für Menschen in Selbsthilfegruppen
Referent: Dr. Stefan Plöger
Betreuung: Karin Elsäßer
20. März 2010 **2. Ulmer Freiwilligenmesse**
7 Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfebüro KORN
stellen sich vor
Infostand: Karin Elsäßer und Nina Repky
05. Mai 2010 **Tag der Menschen mit Behinderung**
Teilnahme: Karin Elsäßer
19. Juni 2010 **„Recht für Selbsthilfegruppen“**
halbtägige Fortbildung für Menschen in SHG
Referentin: Karin Elsäßer
02. Oktober 2010 **„Lebendige Gruppenarbeit“**
eintägige Fortbildung für Menschen in Selbsthilfegruppen
Referent: Bernhard Schellenberger
Betreuung: Karin Elsäßer
16. Oktober 2010 **„Schreiben tut gut“**
halbtägige Fortbildung für Menschen in SHG
Referentin: Anita Radi-Pentz

Vorträge / Präsentationen / Infostände

10. März 2010 **Gemeindetag des Alb-Donau-Kreises, Rommelkaserne**
Vorstellung der Arbeit des Selbsthilfebüro KORN:
Karin Elsäßer
26. März 2010 **Stotterer Landesverband, Blaubeuren**
Vorstellung der Arbeit des Selbsthilfebüro KORN:
Karin Elsäßer
04. Mai 2010 **Aussprache- und Beschwerdestelle für Psychiatrie Ulm / Alb-Donau-Kreis**
Vorstellung der Arbeit des Selbsthilfebüro KORN:
Karin Elsäßer
15. Sept. 2010 **3. Krebs-Aktionstag in der Onkologischen Tagesklinik Ulm**
Infostand: Lydia Ringshandl, Nadja Gresz
26. Sept. 2010 **Stadtteilstfest in Neu-Ulm**
Infostand und Bastelaktion für Kinder:
Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl
14. Oktober 2010 **AK für Menschen mit Behinderungen, Stadt Ulm**
Vorstellung des Jahresberichtes 2009: Karin Elsäßer



3. Krebs-Aktionstag



Stadtteilstfest Neu-Ulm



ATO-Tagung

23. und 24.
Oktober 2010

Allmendinger Gesundheitstage

Gemeindehalle in Allmendingen

Infostand: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl



13. Nov. 2010

29. Jahrestagung der ATO Arbeitsgemeinschaft der Tumorzentren in der Medizinischen Klinik

Infostand: Karin Elsäßer

26. Nov. 2010

Informationsveranstaltung „Selbsthilfe – was bringt mir das?“

FamilienZentrum Neu-Ulm

Referentin: Lydia Ringshandl

Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen und Jubiläen (zur Kontaktpflege)

14. Jan. 2010 **Eröffnung „Haus Schillerhöhe“**
Teilnahme: Karin Elsäßer, Agnes Fackler u. Nina Repky
28. Feb. 2010 **Abschlusskonzert der „Aktion 100 000 und Ulmer hilft“**
Teilnahme: Agnes Fackler
13. März 2010 **100-Jahrfeier des Blinden- und Sehbehindertenverbandes**
Teilnahme und Kurzbericht über das Selbsthilfebüro
KORN: Karin Elsäßer
18. März 2010 **Infoveranstaltung zum Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen**
Teilnahme: Karin Elsäßer
26. März 2010 **Verleihung des „Ulmer Bandes“ der Ulmer Bürgerstiftung an Gertrud Schwartz, Rheuma-Liga**
Teilnahme: Agnes Fackler, Karin Elsäßer
16. April 2010 **10-jähriges Jubiläum der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, Ulm**
Teilnahme: Agnes Fackler, Karin Elsäßer
21. April 2010 **Frühjahresempfang des Paritätischen**
Teilnahme: Karin Elsäßer, Agnes Fackler
- 27./28. Apr. 2010 **Mitgliederversammlung des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern“ Fortbildung zum Thema „Recht und Haftung“ in Regenstauf**
Teilnahme: Karin Elsäßer

31. Mai bis
02. Juni 2010 **Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.**
„Auf die Menschen kommt es an: Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung“ in Hamburg
Teilnahme: Karin Elsäßer
10. Juli 2010 **Informationsveranstaltung Dorkas-Gruppen e. V. – Selbsthilfegruppen für russischsprachige Migranten** in Ulm
Teilnahme: Lydia Ringshandl
- 15./16. Okt. 2010 **Fortbildung „Grundlagen für eine erfolgreiche Selbsthilfearbeit“** in Würzburg
Teilnahme: Lydia Ringshandl
16. Oktober 2010 **25-jähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Krebs Neu-Ulm**
Teilnahme und Grußwort: Karin Elsäßer
18. Oktober 2010 **Informationsveranstaltung des Finanzamtes über aktuelle Fragen der Vereinsbesteuerung**
in Ehingen
Teilnahme: Karin Elsäßer
26. Oktober 2010 **Gründungsversammlung des Vereins „Engagiert in Ulm“**
Teilnahme: Karin Elsäßer
- 27./28. Okt. 2010 **Mitgliederversammlung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.**
Fortbildung für Selbsthilfefachkräfte: „Netzwerke schaffen – Kooperationen knüpfen“ am Beispiel des Selbsthilfebereiches: Sucht und Psychosoziales
in Leitershofen
Teilnahme: Karin Elsäßer

Selbsthilfe-Zeitung Ausgabe 7, Jahrgang 2010/2011

Ausgabe **7** für 2010/2011
Erscheinungsweise jährlich – kostenlos zum Mitnehmen.

Ein Magazin vom Selbsthilfebüro **KORN** e.V.

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

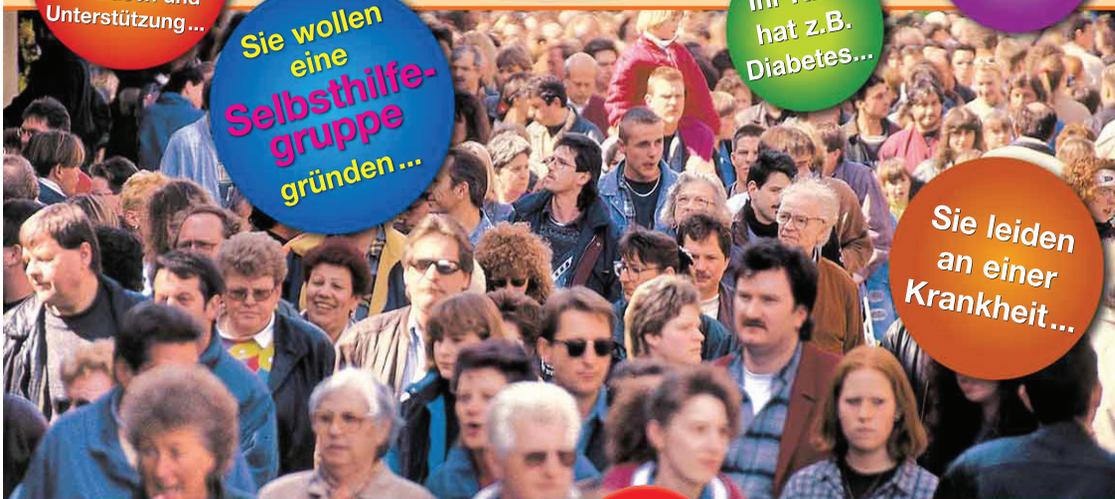
Sie befinden sich in einer Krise und suchen Austausch und Unterstützung...

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen...

Ihr Kind hat z.B. Diabetes...

Ihre Angehörigen benötigen Pflege/Hilfe...

Sie leiden an einer Krankheit...



Sie sind nicht allein, mit Ihren Sorgen

Sie suchen nach Unterstützung bei der Bewältigung einer Krankheit oder sozialen Notlage? Das Selbsthilfebüro KORN e.V. hilft weiter. Hier bekommen Sie Kontakte vermittelt, zu Beratungsstellen, Ärzten, Therapeuten und zu über 200 Selbsthilfegruppen der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau.

Auch Selbsthilfegruppen können auf unsere Hilfe zählen. Sie erhalten von uns kostenfrei:

- Unterstützung bei der Gründung und Öffentlichkeitsarbeit
- Infos über Räume für Gruppentreffen in Ulm und Neu-Ulm
- Beratung über Möglichkeiten finanzieller Unterstützung
- Monatlicher Austausch im AK Initiativen-Forum
- Verleih von Stellwänden, Stehtischen, Stehhilfen und Prospektständern
- Maßgeschneiderte Fortbildungen gegen geringen Eigenanteil

Selbsthilfebüro KORN e.V. im Internet

- Klicken Sie auf www.selbsthilfebuero-korn.de
- **Gesundheits-Info-Dienst (GID):** Datenbank mit Hilfsangeboten aus dem Raum Ulm/Neu-Ulm und Alb-Donau, teilweise Baden-Württemberg weit.
- **Veranstaltungskalender für Selbsthilfe:** melden Sie uns Termine – wir tragen sie ein.
- **Informationen zum Download:** unsere Fallblätter, Formulare zur Antragsstellung, Infos rund um die Selbsthilfe

Neues Büro – bewährter Service

Selbsthilfe ist stets in Bewegung. Ebenso das Selbsthilfebüro KORN e.V. Aus strukturellen Gründen ist die Selbsthilfe-kontaktstelle mal wieder mit Sack und Pack umgezogen. Verändert haben sich die Telefonnummer, die Adresse und geringfügig die Öffnungszeiten. Geblieben sind die Internetadresse und das freundlich offene Ohr, das die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN für Sie haben.



Gerne erwarten wir Sie bei KORN: Karin Elsaßer (rechts) und Lydia Ringshandl
Foto: Nadja Gresz

Neue Telefonnummer und Adresse!

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig

Arbeitskreis Initiativen-Forum (AK)

Wie machen wir unsere Gruppe bekannt? Woher bekommen wir finanzielle Mittel? Ich mache die ganze Gruppenarbeit alleine, wie motiviere ich die anderen?

Das sind Fragen, die sich engagierte Menschen in allen Selbsthilfegruppen stellen, unabhängig vom Gruppenthema. Austauschen können Sie sich darüber – in freundlicher familiärer Atmosphäre – im Arbeitskreis Initiativen-Forum. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet er statt, um 18:00 Uhr, der Treffpunkt ab Herbst 2010 steht noch nicht fest. Offen ist der AK für jeden, der sich dafür interessiert, nicht nur für Gruppenleiter. Organisiert wird das Treffen vom Selbsthilfebüro KORN e.V., deshalb gibt es dort weitere Informationen unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Selbsthilfebüro KORN e.V.
Frauensteige 6 | 89075 Ulm
Tel.: 07 31 / 88 03 44 10
Fax: 07 31 / 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Neue Öffnungszeiten:
Mo - Mi: 10:30 bis 12:30 und 14:00 bis 16:00 Uhr
Do: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

So erreichen Sie uns!

Selbsthilfebüro KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Frauensteige 6
89075 Ulm

Telefon 07 31 / 88 03 44 10
Telefax 07 31 / 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de



Maßgeschneiderte Fortbildungen für Menschen in Selbsthilfegruppen

Auch in diesem Jahr bietet das Selbsthilfepüro KORN e.V. wieder maßgeschneiderte Fortbildungen an, für Menschen die in Selbsthilfegruppen aktiv sind.

Schreiben tut gut

Schreiben ist eine Art sich auszudrücken. Ob Sie Tagebuch, Ihre Autobiografie oder einen Roman schreiben wollen. Im Seminar erfahren Sie über die therapeutische Wirkung des Schreibens und bekommen Tipps wie Sie damit anfangen, weitermachen und dranbleiben.

Termine: Samstag, 16. Okt. 2010, 13:30 bis 17:00 Uhr
Seniorenzentrum Erbach, Brühlstraße 21, 89155 Erbach

ReferentIn: Anita Radi-Pentz, Dipl. Sozialarb. (FH), Autorin und Redakteurin

Kosten: Veranstaltung gefördert durch Landratsamt Alb-Donau
Eigenanteil für Teilnehmer € 10,-
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)



Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen

Das Selbsthilfepüro KORN e.V. informiert in einem Vortrag über Selbsthilfegruppen in der Region und deren Möglichkeiten und Grenzen. Angesprochen werden Menschen die erwägen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, eine neue Gruppe gründen möchten oder sich einfach zu diesem Thema informieren wollen.

Termine: Freitag, 26. Nov. 2010, 18:00 Uhr
Familien-Zentrum, Kasernenstr. 54, Neu-Ulm

ReferentIn: Lydia Ringshandl, Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
Kosten: Keine, Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Sie können sicher sein – nichts bleibt wie es ist.“ Generationenwechsel in der Selbsthilfegruppe

Generationenwechsel in der Selbsthilfegruppe ist nicht erst Thema, wenn der Staffeltab an den Nachfolger weitergegeben werden soll. Der Grundstein für einen gelungenen Wechsel liegt in der täglichen Arbeit der Selbsthilfegruppe. In ihrer Struktur, im Umgang miteinander. Und bringt Aufgaben für alle Seiten, wenn die Leitung schließlich gewechselt hat. Generationenwechsel kann gelingen – finden wir gemeinsam heraus, wie.

Termine: Samstag, 12. Feb. 2011, 13:30 bis 17:00 Uhr
Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstr. 54

ReferentIn: Anita Radi-Pentz, Dipl. Sozialarb. (FH)
Kosten: Veranstaltung gefördert durch ARGE KK und vdek Bayern
Eigenanteil für Teilnehmer € 10,-
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Bei allen hier vorgestellten Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung beim Selbsthilfepüro KORN e.V.

Den Eigenanteil für die Fortbildung überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Fortbildungstermin auf das Konto:

Kasse der Universität Ulm bei der Bundesbank Ulm,
Konto-Nr. 63 001 505, BLZ 630 000 00
Kennwort Selbsthilfepüro A93944 und Name der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Gemeinschaft zwischen Jung und Alt – jeden Tag ein bisschen mehr

Im September 2009 zogen die ersten Bewohner ein, in das „Solidarhaus Mehrgenerationenwohnen“, Moltkestraße 4 in der Ulmer Weststadt. Das Modellprojekt entstand auf Initiative des „Fördervereins Mehrgenerationenwohnen Ulm e.V.“, der Bauträger ist ein privater. Nun leben und wachsen sie zusammen: Eigentümer und Mieter, Junge und Alte. Miteinander und füreinander, in Selbstverwaltung.

Doch blieb es nicht bei diesem einen Haus. Ein weiteres steht bereits in der Innenstadt, der Schaffnerstraße und auch am Ulmer Eselsberg ist das Mehrgenerationenwohnen am Wachsen und Werden.

Sie interessieren sich für eine solche Wohn- und Lebensform? Der „Stammtisch Mehrgenerationenwohnen für Jung und Alt“ findet statt, jeden ersten Montag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss des Solidarhauses Mehrgenerationenwohnen, Moltkestraße 4, Ulm-West

INFO:
Eva Lingner Tel.: 07 31 / 84 73 69 und unter
www.mgw-ulm.de

Mein Wunsch: mit dem Trinken aufhören

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

INFO: Tel.: 0 73 07 / 92 37 41
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de
Siehe auch unter Treffs und Kontakte, letzte Seite.

Die Kreuzbund-Gruppe Senden II stellt sich vor

Die Kreuzbund-Gruppe Senden II beschäftigt sich seit einigen Jahren mit dem Thema Sucht bei Jugendlichen. Partnerschaften bestehen zum Bertha-von-Suttner-Gymnasium und der Inge-Aicher-Scholl-Realschule in Pfuhl. Dort werden regelmäßig Sprechstunden sowie Informationsstunden in allen 8. und 9. Klassen angeboten. Da die Einbeziehung der Eltern eine wichtige Rolle bei der Suchtprävention von Jugendlichen spielt, werden zudem Elternabende und Elternsprechtage mit einem Informationsstand abgehalten.

INFO:
Frau Schoffel, Tel.: 0 73 02 / 92 22 32

Neuer Wegweiser für Menschen mit Behinderung

Ab sofort ist auf der Homepage der Stadt Ulm ein Wegweiser für Menschen mit Behinderungen zu finden. In einem alphabetischen Stichwortverzeichnis sind dort wichtige Informationen und Anlaufstellen für viele Fragestellungen um das Thema Behinderung aufgeführt. Zu finden ist der Wegweiser auf der Homepage der Stadt Ulm: www.ulm.de.

INFO: www.ulm.de
unter „ulm, die Wissenschaftsstadt“ – „Leben in Ulm“,
Stichwort: Behinderte Menschen

Selbsthilfe: Geglückte Kommunikation

In den Aktivitäten einer Selbsthilfegruppe ist Kommunikation ein Schlüssel, um wirkungsvoll zusammen zu arbeiten, einander achtungsvoll zu unterstützen und gemeinsame Lösungswege aufzuzeigen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Repertoire für die Gesprächsführung in Selbsthilfegruppen zu erweitern.

Termine: Samstag, 22. Jan. 2011, 10:00 bis 16:00 Uhr
Seminar-Zentrum des IB, Olgastr. 125, Ulm

Referent: Bernhard Schellenberger, Dipl. Sozialpäd. (FH), Familientherapeut (DGSF)

Kosten: Eigenanteil für Teilnehmer € 20,-
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)

Selbsthilfegruppen für Frauen nach Gewalt-Erfahrung

Die Frauenberatungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen e. V. bietet regelmäßig angeleitete Gruppen für Frauen mit Gewalt-Erfahrung an.

Die Gruppe „Aktiv und fit“ beschäftigt sich mit dem hellen Umgang des Körpers und möchte einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele erzielen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Frauenberatungsstelle in der Olgastraße 143 in 89073 Ulm. Die „Selbsthilfegruppe für Frauen nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit“ bietet Frauen die Möglichkeit, sich innerhalb eines geschützten Raumes einer Gruppe mit den schmerzlichen Erinnerungen auseinanderzusetzen und sich gegenseitig zu stärken. Die Gruppentreffen finden 14-tägig mittwochs um 19:00 Uhr in der Frauenberatungsstelle in der Olgastraße 143 in 89073 Ulm statt.

INFO:
Rita Beranek, Tel.: 07 31 / 8 02 36 41
Marie-Luise Neuheuser, Tel.: 073 46 / 91 91 53
Marianne Schütz, Tel.: 073 46 / 83 60

Information und Kontakt:
Frauen helfen Frauen e.V.
Frauenberatungsstelle, Olgastraße 143, 89073 Ulm
Tel.: 07 31 / 61 99 06

Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e.V.



Wir wollen Familien helfen, die sich damit auseinander setzen müssen, dass ihr Kind an Diabetes mellitus erkrankt ist. Wir möchten ein Forum zum Erfahrungsaustausch beim Umgang mit Diabetes schaffen. Darüber hinaus ist es unser Ziel, durch unsere Arbeit die Wahrnehmung der Erkrankung in der Öffentlichkeit zu verbessern.

Unsere Angebote:

- Erfahrungsaustausch bei regelmäßigen Treffen
- Hilfestellung bei Neuerkrankung
- Moralische Unterstützung
- Das Programm: „Der Weg zur Selbständigkeit von Kindern und Jugendlichen mit Typ 1 Diabetes“ in Zusammenarbeit mit der Diabetes-Ambulanz des Universitätsklinikums Ulm. Verschiedene Aktionstage mit Beratungen, Schulungen und viel Spaß – sowohl für die Kinder als auch für die Eltern und Geschwister.
- Aufklärung der Öffentlichkeit, Medien, Behörden und Schulen über das Krankheitsbild Diabetes.

INFO:
Dr. Anja Bratke: Tel.: 073 04/92 93 13
Internet: www.diabetiskinder-ulm.de

30 Jahre: Multiple Sklerose (MS) Gruppe Neu-Ulm Wir feiern geteiltes Leid und geteilte Freude

Vor gut 30 Jahren erschien eine Frau aus Ulm, Berta Appel, im katholischen Pfarrbüro Ludwigsfeld. Sie suchte schon seit einiger Zeit nach einer Möglichkeit, wo sich eine Behindertengruppe treffen könne. Der Raum müsse auch für Rollstuhlfahrer geeignet sein und – er dürfe nichts kosten. Vielleicht hier in Ludwigsfeld? Und ob man vielleicht auch etliche Helfer aktivieren könne?

Es stellte sich schnell heraus, dass es nicht um eine einmalige Veranstaltung ging, sondern um regelmäßige Treffen (etwa alle 14 Tage) für MS-Kranke. Saal, Behinderten-WC und Küche in unserem Gemeindehaus schienen geeignet zu sein. Auch ein Helferinnenkreis aus unserer Pfarrei war rasch gefunden – ergänzt durch Frauen aus Elchingen und Offenhausen. Das Bayerische Rote Kreuz Neu-Ulm war bereit, Fahrdienste für diejenigen zu übernehmen, die keine Möglichkeit haben, selbständig nach Ludwigsfeld zu kommen.

Das erste Treffen war eine Überraschung: Nicht nur Kranke aus der Stadt Neu-Ulm kamen, sondern aus dem ganzen Landkreis und auch aus dem Raum Günzburg.

Für die drei bis fünf Stunden des Zusammenseins stellte sich bald ein gewisses Ritual ein: Beginn mit einer Meditation, dann Krankengymnastik, Imbiss, Spielen, Basteln, Singen. Dazu natürlich das Erzählen und der Austausch von Informationen. Für Abwechslung sorgen Einkaufsummel und Gaststättenbesuche.

Natürlich haben die 30 Jahre ihre Spuren hinterlassen: Die Beschwerden von Alter und Krankheit haben zugenommen, manche können deshalb nicht mehr kommen, halten aber telefonisch Kontakt. Anderes ist im Hinblick auf die deutlich reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit seit ein paar Jahren nicht mehr möglich, wie z.B. Ausflüge und gemeinsame Urlaubstage in behindertengerechten Einrich-

tungen. Manche sind gestorben, aber zweimal konnten wir in unserer Gruppengemeinschaft auch die Taufe von gesunden neugeborenen Kindern feiern. Und – dies mag merkwürdig erscheinen – die Krankheit als solche, spielt in unseren Gesprächen keine besondere Rolle!

Unsere Gruppe ist grundsätzlich offen für alle, die direkt oder indirekt von einer MS-Erkrankung betroffen sind. Aktuell sind wir 24 Betroffene (darunter 15 Rollstuhlfahrer) und 9 ständige ehrenamtliche Betreuerinnen, die bei besonderen Anlässen noch durch etliche zusätzliche Helfer aus der Ludwigsfelder Pfarrgemeinde unterstützt werden. Wir wären aber auch froh und dankbar, wenn noch einige jüngere Leute etwas Zeit zur Mithilfe hätten.

Unser besonderer Dank gilt der katholischen Kirchenverwaltung Ludwigsfeld, die uns nach wie vor die Räumlichkeiten im Gemeindehaus kostenfrei überlässt, der Krankengymnastin, die auf ein Honorar verzichtet, und auch dem Hähnchengrill, der uns einmal im Jahr ein reichhaltiges Mittagessen spendiert.

Am Sonntag, 01. August, feierten wir unser 30-jähriges Bestehen und begannen mit dem Gottesdienst um 10.00 Uhr in unserer Kirche – dankbar, weil uns die Pfarrei „Christus, unser Friede“ in Ludwigsfeld seit so langer Zeit gastfreundlich aufnimmt und wir uns hier immer wieder gegenseitig bereichern dürfen. Wir freuen uns, dass viele aus der Pfarrei den Gottesdienst mit uns zusammen feierten. Dabei wurden auch Einsatzfahrzeuge, Rollstühle und anderen Hilfsgeräte gesegnet.

INFO:
Frau Hartung Tel. 07 31/8 22 02

Jahrelang hat es keiner bemerkt

Frank H. ist betrieblicher Suchtkrankenhelfer bei einer der ersten Banken, die diese Stelle für Mitarbeiter eingerichtet haben. Dort erhalten alle Betroffenen eine Jobgarantie auf dem Weg aus der Sucht.

Ulm – Im Grunde war es das ganz normale Programm: Erst war es Frustrinken in der Kampfkompanie der Bundeswehr. Dann ein paar Gläser nach dem Kirchenchor oder einem guten Fußballspiel. Gerne engagierte er sich in der „Narrenvereinigung – da war's an Fastnacht besonders lustig. „Der Übergang ist fließend und kaum zu kontrollieren“, sagt Frank H. heute und weiß: „Ich habe nicht auffällig mehr getrunken als andere, aber vielleicht bin ich sensibler. Auf einmal kann man nach dem zweiten Glas nicht mehr aufhören.“ Vom Zeitpunkt, als er realisiert hat, dass er keine Kontrolle über seinen Alkoholkonsum hatte, bis zur Therapie habe er noch eineinhalb Jahre gebraucht. In dieser Zeit trank er zu Hause und auf Festen nur sehr wenig. Seine Familie sollte von alledem nichts merken. Das morgendliche Zittern nach dem Aufstehen konnte er gerade noch verbergen, sein erster Gang führte ihn zur Tankstelle, um an Hochprozentiges zu kommen. Dann ging's mit „Proviant“ auf die Arbeit.

Frank H. ist Bankkaufmann, jetzt ist er auch stellvertretender Betriebsratsvorsitzender und vertritt die Arbeitnehmer im Aufsichtsrat der Bank. „Ich habe meine Sucht so gut verdeckt, dass es keiner bemerkte. Nicht mal mein bester Kumpel.“ Warum man so gut Theater spielt? „Ich wollte es nicht wahr haben und dachte, ich schaffe es alleine“, weiß Frank H. „Ich habe eine intakte Familie, eine tolle Frau und gesunde Kinder, ein Haus gebaut und einen sicheren Job. Warum sollte ich das nicht schaffen?“ Seine Trinkerkarriere dauerte von seinem 16. bis zum 38. Lebensjahr. Dann wunderte sich sein Chef über mangelhafte Leistung trotz hervorragender Fachkenntnisse. Es folgte ein Gespräch zum Thema „Sucht“. Für Frank H. war die darauffolgende betriebliche Auflage, eine Beratungsstelle aufzusuchen, ein erster Schritt auf seinem Weg in ein suchtfreies Leben. Über eine Suchtberatungsstelle bekam er Kontakt zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. „Diese Menschen haben mir aufgrund ihrer eigenen Erfahrung schnell den Zahn gezogen, aber mich als Mensch so angenommen, wie



ich war“, sagt er. Auch seine Frau habe ihn nach seinem Geständnis hervorragend unterstützt. „Sie wollte es nicht glauben, denn ich war nie auffällig. Ich habe immer für mich selbst geschaut, dass ich den richtigen Pegel habe.“

Einer vierwöchigen Entgiftung folgte eine Langzeittherapie und er blieb bei den Freundeskreisen. Laut Statistik besuchen die meisten Rückfallpatienten keine Selbsthilfegruppe. Nach dreijähriger Abstinenz machte Frank H. eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer. Durch sein Engagement entstand bei seinem Arbeitgeber der Bank die betriebliche Suchtkrankenhilfe. Im Sinne eines Arbeitskreises mit Schulungen für Führungskräfte, Mitarbeiter und Auszubildende.

In seiner nun über 13-jährigen Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer hat Frank H. Kollegen mit Alkoholproblemen, Ess-Störungen sowie Arbeitssucht betreut und in ein suchtfreies Leben begleitet. Für seinen Einsatz erhält er von seinem Arbeitgeber jegliche Unterstützung.

INFO: www.frendeskreise-sucht-wuerttemberg.de
oder
in der Geschäftsstelle des Landesverbandes
Tel: 073 33/37 78, Fax: 073 33/2 16 26 sowie
über das Selbsthilfepburo KORN e. V.

INFO-BOX

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V.,

bestehen aus 120 Freundeskreisen. Derzeit engagieren sich rund 700 ehrenamtliche Mitarbeiter in 270 Gesprächsgruppen um rund 3.000 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation ihrer Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und sichern so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

Impressum

Selbsthilfe Zeitung
Hilf Dir selbst - wir helfen mit!

Herausgeber:
Selbsthilfepburo KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Frauenstraße 6 | 89075 Ulm
Tel.: 07 31/88 02 44 10 | Fax: 07 31/88 02 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de | www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten: Montag - Mittwoch 10:30 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag 14:00 - 17:30 Uhr

Redaktion: Anita Radl-Pentz, Lydia Ringhandl, Karin Elsaßer
Layout: Druckvorstufe Bronnhuber GmbH, Ulm-Lehr
Druck: Offsetdruck Martin, Blaustein

Die Zeitung informiert einmal jährlich über Selbsthilfe. Doch ohne die Unterstützung der Gruppen haben "wir" nichts zu melden.
Dürum schicken Sie uns bitte

- neue Informationen aus und zu Ihren Gruppen
- fertige Kurztartikel
- Fotos
- interessante Internet-Adressen

Die Selbsthilfe Zeitung erscheint voraussichtlich weiter einmal im Jahr. Sie können laufend Beiträge beim Selbsthilfepburo KORN e.V. einreichen. Die Redaktion behält sich vor, Artikel zu ändern bzw. zu kürzen. Wir veröffentlichen nur neu gemeldete Artikel. Informationen und übernehmen nichts aus der letzten Ausgabe.

Das Selbsthilfepburo KORN e.V. wird unterstützt und finanziert von den Städten Ulm und Neu-Ulm, den Landkreisen Alb-Donau und Neu-Ulm, dem Sozialministerium Ba-Wü, den Geistlichen Krankenkassen Ba-Wü und Bayern sowie der Universität und dem Universitätsklinikum Ulm. Zudem erhielt das Selbsthilfepburo KORN e.V. 2010 eine Spende von der Aktion 100.000 / Ulmer helft! Herzlichen Dank allen Unterstützern.

Redaktionsschluss
15. April 2011

Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte

Informationen zu den hier genannten weiteren Selbsthilfegruppen der Region erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN, e.V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

BEHINDERUNG

BDH KV Ulm – Biberach
 Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter e. V.
 Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Brauerei-Gaststätte Krons in Ulm-Söflingen zum Erfahrungsaustausch
 Kontakt: Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77

Club Körperbehinderte und ihre Freunde, Caritas Ulm
 Treffen: Kindergruppe „Flotte Filzler“ (10-15 Jahre) dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr, Jugendgruppe „Club (Bengel)“ (15-22 Jahre) 14-tägig mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr, Junggebliebene Erwachsene „Rasselbande“ montags von 17:45 bis 19:45 Uhr, Café Filz (Offener Treff) dienstags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Selbstverteidigungs Kurs für Menschen mit Behinderung (alle 4 Wochen) 23. Okt. 2010 Clubfest
 Kontakt: Frau Köbel, Tel.: 07 31 / 2 33 10

Gemeinsam Reisen mit Behinderten, Initiativgruppe Ulm e. V.
 Hilfe und Information über Reisen für und mit Menschen mit Behinderungen aller Altersgruppen. Mehrmals im Jahr werden gemeinsame Reisen für Behinderte und Nichtbehinderte angeboten.
 Treffen: Tel.: 07 31 / 4 03 70 51

Ulmer Ohr e. V.
 Treffen: Jeden 2. Samstag im Monat im Alten Forsthaus (1. OG), Klosterhof 23, 89077 Ulm-Söflingen.
 O.Kl. bis März: 15:00 Uhr, April bis Sept.: 17:00 Uhr, Änderungen vorbehalten
 Kontakt: Herr Riessdorf, Telefax: 0 75 28 / 97 53 65, www.ulmer-ohr.de

CHRONISCHE KRANKHEITEN

AIDS-Hilfe Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau e. V.
 Treffen: Spätstück für HIV- und AIDS-Betroffene und Angehörige, jeden 2. Sonntag im Monat ab 10:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furtunbachstraße 14, Ulm Selbstkostenbeitrag € 3,50
 Treffen: Café Vielfalt, Kaffeetreff einmal wöchentlich für HIV- und AIDS-Betroffene und Angehörige um 14:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furtunbachstr. 14, Ulm kostenlos
 Treffen: SHG für Menschen mit HIV und AIDS in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furtunbachstraße 14, Ulm, anonym und kostenlos
 Kontakt: Tanja Wöhle und Tanja Kopt, Tel.: 07 31 / 3 73 31, info@aidshilfe-ulm.de, www.aidshilfe-ulm.de

AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) Kontaktgruppe Ehingen
 Treffen: Jeden letzten Dienstag im Monat im ev. Gemeindezentrum in Ehingen, Adlerstr. Kontakt: Frau Schmidt, Tel.: 0 73 91 / 75 31 38

Aphasie Selbsthilfegruppe Ulm / Neu-Ulm
 Treffen: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14 Uhr
 Termine: 27. Okt. 10 im Kloster Wiblingen, Schloßstr. 38, 2. Stock, Zi. 230 um 14:00 Uhr, 24. Nov. 10 Konzertsaal (Café Habero), Silberstraße 2 in Neu-Ulm um 14 Uhr
 Kontakt: Frau Hanack-Schmidt, Tel.: 0 73 07 / 3 44 08

Cochlear Implantat (CI)-Träger Selbsthilfegruppe Ulm
 Treffen: Viertelfährlich, am 1. Samstag im Monat in der HNO-Klinik (Micheberg) in Ulm
 Termine: 05. Nov. 2010, 05. Feb. 2011, Mai und August 2011 voraussichtlich am 1. Samstag im Monat
 Kontakt: Frau Wilhelm, Tel.: 0 73 21 / 2 25 49 oder Ingrid.Wilhelm@web.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Kontaktgruppe Iller – Illerrieden
 Treffen: Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14:00 Uhr (außer August) im Caritas-Zentrum, Beethovenstr. 6 in 89257 Illertissen
 Bewegungsbad: Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 13:30 Uhr im Nautilus Illertissen
 Kontakt: Kontaktstelle Schwendi-Dietzenborn: Jeden Dienstag um 10:15 Uhr in der Fachklinik für Neurologie Dietzenborn GmbH, kleiner Besprechungraum im 1. Stock
 Treffpunkt Vöhringen: Jeden Dienstag um 10:15 Uhr in der Massagepraxis Bittner Vöhringen oder an der Iller zur Gymnastik und zum Nordic Walking
 Kontakt: Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77, Kontakt für jüngere an Parkinson erkrankte Menschen: Herr Essemann, Tel.: 0 73 46 / 31 31

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Akademiker neue Selbsthilfegruppe Vöhringen
 Treffen: Stammtisch jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr mit den Angehörigen im Sport-Hotel (Waldenheimer), Sportplatzstr. 11, 89269 Vöhringen zum Erfahrungsaustausch
 Bewegungsbad jeden 2. und 4. Montag im Monat um 13:30 Uhr im Nautilus Illertissen
 Gymnastik und Nordic Walking jeden Dienstag um 10:15 Uhr in den Räumen der Kranken- und Massagepraxis Bittner, Vöhringerstraße 8, 89269 Vöhringen
 Kontakt: Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77

Deutsche Parkinson Vereinigung – Regionalgruppe Ichenhausen
 Treffen: Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr im großen Therapiesaal der Fachklinik Ichenhausen zur Gymnastik unter Anleitung einer Physiotherapeutin. Anschließend ab 19:00 Uhr in der Cafeteria der Fachklinik Stammtisch und Austausch.
 Jeden letzten Donnerstag im Monat wird ein Vortrag angeboten.
 Programm:
 21. Okt. 2010 Infoband in AOK Gunzburg mit Vortrag: Morbus Parkinson.
 25. Nov. 2010 Vortrag: Tiefenstimulation.
 09. Dez. 2010 Weihnachtsfeier.
 24. Feb. 2011 Vortrag Frau Dr. Junginger.
 31. März 2011 Vortrag: Wirkung und Nebenwirkung von Parkinson-Medikamenten
 Hermann Gasser, Tel.: 0 82 21 / 59 83

Deutsche Zoliakiegesellschaft e. V. – Regionale Gruppe Ulm / Neu-Ulm
 Treffen: 26. Okt. 2010: Kochkurs „Asiatische Küche“ mit der Schule für Diätassistenten des Universitätsklinikums Ulm
 Für November ist ein Vortrag zum Thema „Neus zur Diagnostik und Behandlung von Zoliakie“ geplant. Weitere Termine auf Anfrage.
 Über das Selbsthilfebüro KORN e. V. unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

FrauenSelbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e. V. – Gruppe Ulm
 Treffen: Regelmäßig einmal im Monat im Haus der Begegnung, mittwochs um 19:30 Uhr
 Selbsthilfangebot für Betroffene und Angehörige, telefonisches Gesprächsangebot, auf Wunsch Klinik- und Arztbegleitung
 Christa Ranz-Hirt, Tel.: 07 31 / 2 89 47

FrauenSelbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e. V. – Gruppe Ehingen
 Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im ev. Gemeindezentrum Ehingen in der Adlerstraße 56
 Kontakt: Frau Gähler, Tel.: 0 73 91 / 75 75 15

Sport nach Krebs jeden Mittwoch in der Turnhalle des Kolleg St. Josef in 89384 Ehingen
 Kontakt: Frau Schandé, Tel.: 0 73 91 / 75 22 75

Kontaktgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose Freizeit – Bildung – Ausflüge – Gemeinschaft
 Treffen: Jeden Mittwoch von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Podlasevskihaus, Am Eselsberg 47 in Ulm
 Kontakt: Paritätische Sozialdienste, Frau Brinkschulte, Tel.: 07 31 / 9 68 29 10

Lipo- / Lymphödeme (Lily)
 SHG für Menschen mit dicken Armen und Beinen (Lymphabfluss-Störungen)
 Treffen: Einmal monatlich, jeden 2. Mittwoch im Monat im Haus der Begegnung, Gruner Hof 7, 89073 Ulm
 09.10.2010, 2. Ulmer Lymphtag im Stadthaus Ulm von 11:00 bis 16:00 Uhr
 Heilga Vitus, Tel.: 07 31 / 5 24 65 ab 19 Uhr

Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa SHG Ulm / Neu-Ulm
 Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat in der 1950 Sportplatzstraße Söflingen „L'italiano“ in der Harthäuser Straße 97 in 89081 Ulm. Bei Vorträgen kann sich der Veranstaltungsort ändern.
 Kontakt: Herr Brandt, Tel.: 0 73 92 / 9 28 92 96, Internet: www.crohn-colitis-ulm.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. Arbeitsgemeinschaft Ulm in Bewegung leben mit der Rheuma-Liga
 Kontakt: Leitung und Beratung: Gertraud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89
 Bechlerew-Gruppe, Alois Ruf, Tel.: 0 73 05 / 82 79
 Fibromyalgie-Gruppe, Gisela Weber, Tel.: 0 73 02 / 4 66 11
 Rheumakranke Mütter und junge Frauen, Jutta Griese, Tel.: 0 73 04 / 58 70
 Rheuma- und Osteoporose-Gruppen, Gertraud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89
 Kollagenose, Anneliese Brandt, Tel.: 0 73 81 / 93 41 92

Selbsthilfegruppe Allgäu, Blasen-Kranke (Krebs)
 Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Kolpingheim Wiggensbach
 10. Nov. 2010: Projekt „Selbsthilfe und Ärzte in Bayern“ Zusammenreffen mit niedergelassenen Ärzten und Selbsthilfegruppen
 Frau Sämmler, Tel.: 0 73 92 / 26 20 20

Selbsthilfegruppe Epilepsie – Laupheim
 Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat um 18:00 Uhr im kath. Gemeindezentrum Laupheim
 Kontakt: Frau Kozlowski, Tel.: 0 73 92 / 83 34

Selbsthilfe im Internet

Gesundheits-Info-Dienst (GID)
 Datenbank mit Kontakten zu Selbsthilfegruppen und professionellen Hilfsangeboten im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau:
www.selbsthilfebuero-korn.de

Über den GID sind außerdem die Hilfsangebote von insgesamt 14 baden-württembergischen Stadt- und Landkreisen abrufbar.

Tragen Sie Ihr Angebot selbst ein

Ihre Selbsthilfegruppe oder Ihr Hilfsangebot für gesundheitliche und psychosoziale Anliegen steht noch nicht drin im Gesundheits-Info-Dienst?

1. Machen Sie den Test, ob Ihr Angebot bereits angelegt wurde, indem Sie einen Suchbegriff in die Volltextsuche eingeben.
2. Unter „Neue Anbieter eintragen - Erstregistrierung“ (rechte Menüleiste) gelangen Sie zu einem Formular, das es Ihnen leicht macht, Ihr Angebot in die Datenbank zu stellen.

Halten Sie es aktuell

Für Betroffene ist es manchmal eine große Hürde, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schon eine Telefonnummer zu wählen, kann Überwindung kosten. Wenn diese Nummer dann nicht stimmt, ist der Mut verpufft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Daten aktuell halten. Nach der Eintragung bekommen Sie Login-Daten, mit denen Sie Ihre Angaben selbst pflegen können. Damit Sie am Ball bleiben, erhalten Sie automatisch jährlich eine Erinnerungsmail.

Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN e.V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10 gerne zur Seite.

Machen Sie schon heute ein Kreuz im Kalender

Großer Selbsthilfetag mit Vorträgen und Infoständen am **Samstag, 10. September 2011 ab 10:00 Uhr in der vH Ulm, Einsteinhäus, Kornhausplatz 5.**

Selbsthilfegruppen der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau zeigen Ihnen, dass Sie nicht allein dastehen mit Krankheit, Sucht, Behinderung oder einer schwierigen Lebenslage.

Selbsthilfegruppe Hypophysen- und/oder Nebenhirnerkrankungen
 Treffen: Jeden 2. Dienstag eines ungeraden Monats (Januar, März, Mai, Juli, September und November) von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Gemeinschaftspraxis von Dr. Elzrodt und Dr. Alkawasites, Bahnhofsplatz 7 in Ulm
 Kontakt: Frau Zimmermann, Tel.: 0 73 07 / 2 44 24, Herr Zimz, Tel.: 07 31 / 26 81 04

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs PCA Ulm
 Treffen: Jeden letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr im Westbadthaus, Melkenstraße 10, Ulm-Söflingen im großen Raum. 1. OG
 Termine: 23./24. Okt. 2010 Gesundheitsstage Allmendingen, 28. Okt. 2010 Vortrag: Hormonblockade – aber wie?, 25. Nov. 2010 Qualitätssicherung in Prostatazentren, Therapiemöglichkeiten bei Inkontinenz.
 16. Dez. 2010 Aussprache, Jahresrückblick und Weihnachtsfeier
 Kontakt: Herr Diesch, Tel.: 0 73 93 / 9 13 33

Skoliose – Kyphose – Scheuermann SHG Ulm / Neu-Ulm
 Treffen: In der Regel jeden letzten Montag im Monat von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr im Nebenraum der Jäherle-Halle (Vereinsgebäude des SVV Ulm), Studienstraße
 Training nach Katharina-Schroth: Einmal im Monat samstags von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Fitnessstudio H2 in Ulm.
 Patricia Ponz-Baldoni, Tel.: 0 73 46 / 92 19 09, patricia.pauzi-baldoni@web.de und Doris Keim, Tel.: 07 31 / 2 31 26, doris.keim@web.de

ELTERN

Down Kids Ulm / Neu-Ulm
 Die Gruppe bietet Eltern von Kindern mit Down-Syndrom die Möglichkeit zum Austausch und zur Begegnung.
 Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat Stammtisch ab 20:00 Uhr in der Pizzeria „Jakobshöhle“ in Neu-Ulm (gegenüber Altentis)
 Kontakt: Frau Peltzer, Tel.: 07 31 / 4 66 06

Elternkreis suchtfahrer oder suchtkranker Kinder
 Treffen: 14-tägig dienstags in den Räumen der Drogiehilfe Ulm / Alb-Donau-Kreis, Radgasse 3 in 89073 Ulm
 Kontakt: Telefonischer Kontakt erwünscht unter Tel.: 0 73 05 / 9 29 43 96

PFLEGE

Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Caritas-Centrum Vöhringen
 Kontakt: Caritasverein Illertissen e.V., Vögelstr. 8, 89269 Vöhringen, Tel.: 0 73 06 / 9 67 60

Pflegestützpunkt Ulm
 Neutrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege Ochsenhäuser Hof, Grüner Hof 5, 89073 Ulm
 Kontakt: Frau Winkler, Tel.: 07 31 / 1 61 51 53 oder pflegestuetzpunkt@ulm.de
 Mo - Fr von 8:00 bis 12:00 Uhr und Mo - Do von 14:00 bis 15:30 Uhr

PSYCHE

Bipolare Selbsthilfe Donau / Iller (BSDI)
 Treffen: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in 89269 Vöhringen in lockerer Gesprächsrunde mit viel Spaß
 Kontakt: Herr Hüb, Tel.: 0 73 06 / 3 35 00, jhm757@t-online.de

Aktivgruppe von Psychiatrie-Erfahrenen, Ulm
 Treffen: Freitag und Samstag um 14:30 Uhr im Bürgerhaus Mitte, Schaffnerstraße 17, 89073 Ulm
 Kontakt: Frau Klingler, Tel.: 07 31 / 3 60 81 83

SINGLE

Selbsthilfegruppe Alleinelebende
 Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen für Alleinelebende (ab 40 Jahren)
 Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat im Familienzentrum Neu-Ulm, Kosenstraße 54 von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr (vor allem für Neue und Interessierte)
 Außerdem diese Treffen sind gemeinsame Aktivitäten und Freizeitangebote geplant.
 Kontakt: Frau Häußler, Tel.: 07 31 / 9 50 14 50

SUCHT

Anonyme Alkoholiker (AA)
 Treffen: Ulm: im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1 in 89073 Ulm
 Sonntag 10:00 Uhr und Dienstag 20:00 Uhr
 Frauengruppe: Mittwoch 18:00 Uhr
 Neu-Ulm / Offenhäuser: im Gemeindehaus St. Albert, Treff Schillerstraße Montag und Donnerstag um 20:00 Uhr (jeden 3. Montag im Monat offenes Meeting). Alle Meetings sind rollstuhlgerecht und rauchfrei.
 Kontakt: Tel.: 0 73 07 / 92 37 41, www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe, Ortsverein Ulm
 Treffen: Offener Treff, 14-tägig, mittwochs um 18:30 Uhr im Selbsthilfepark Ulm in der Wilhelmstraße 22 in 89073 Ulm
 Kontakt: Tel.: 07 31 / 23 03 03

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V.
 Freundeskreise gibt es in Ulm, Langenau, Erbach, Blaubeuren und Laichingen.
 Kontakt: Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V., Tel.: 0 73 33 / 37 78, info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Kreuzbund Gruppen I - IV Ehingen
 Treffen: Gruppe I + II: Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Marienheim, Kirchgasse, bei der Stadtpfarrkirche
 Kontakt: Herr Kramer, Tel.: 0 73 91 / 5 29 01
 Treffen: Gruppe III: Jeden Dienstag um 19:00 Uhr im Gesundheitszentrum, Krankenhaus Ehingen
 Kontakt: Gustav Pfänder, Tel.: 0 73 91 / 55 06
 Treffen: Gruppe IV: Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Gesundheitszentrum Ehingen, grünes Hochhaus
 Kontakt: Herr Diesch

Oxyeraters Anonymous (OA) – Ess-Süchtige, Ess-Brech-süchtige, Magersüchtige
 Treffen: Regelmäßige Treffen für Betroffene und Angehörige in den Räumen der Freien Evangelischen Gemeinde Ulm, Wielandstraße 52, 09:00 bis 21:30 Uhr. Informationen zu Treffen auf Anfrage.
 Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORN e. V. unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Selbsthilfegruppe Spieler und Angehörige
 Treffen: Jeden Montag von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr in den Räumen der Arbeiter-Samariter-Jugend, Fort Untere Kuhberg 16, Ulm
 Kontakt: Herr Hill, Tel.: 0 73 94 / 93 39 73

TRAUER

Selbsthilfegruppe Angehörige nach Suizid – AGUS, Memmingen
 Treffen: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr im Pfarrzentrum St. Josef, Josef-Schmid-Weg 2 in 87700 Memmingen
 Kontakt: Frau Kubla, Tel.: 0 83 31 / 27 14

Hospiz Ulm e. V.
 Treffen: Gesprächscafé (ohne Anmeldung): Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr im EG des Hospiz Ulm in der Lichtensteinstraße 14/2
 Trauergruppe: „Mit den Sinnen unterwegs“ (mit Anmeldung): 6 Treffen, montags 14-tägig ab 27. September von 17:00 bis 19:00 Uhr im EG des Hospiz Ulm in der Lichtensteinstraße 14/2, Tel.: 07 31 / 50 97 33 21
 Hospizcafé: Offene Begegnung mit Kaffee und Kuchen, jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Lichtensteinstraße 14/2.
 Ab 14:30 Uhr besinnlicher Impuls im Raum der Stille: Einzelgespräche nach Vereinbarung
 Kontakt: Frau Müller-Götz, Tel.: 07 31 / 50 97 33 21

Impressum

Jahresbericht des Selbsthilfebüro KORN e. V. 2010

Zusammengestellt und verfasst von`
Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl

Gestaltung: Anita Radi-Pentz

Ulm, Mai 2011

Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Frauensteige 6
89075 Ulm
Tel.: 07 31 / 88 03 44 10
Fax: 07 31 / 88 03 44 19
Mail: kontakt@selbsthilfebüro-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de