

J A H R E S B E R I C H T 2 0 1 2

S E L B S T H I L F E B Ü R O K O R N E . V .



KORN
Selbsthilfebüro

Jahresbericht des Selbsthilfebüro KORN e. V. 2012

Zusammengestellt und verfasst von
Karin Elsässer, Lydia Ringshandl, Anita Radi-Pentz

Ulm, Mai 2013

Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinik für
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Frauensteige 6, 89075 Ulm

ab September 2012
Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm

Tel.: 07 31 / 88 03 44 10
Fax: 07 31 / 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Inhalt

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Trägerverein	6
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen	7
Kontaktzeiten	8
Der Umzug	9
Finanzen	10

Aufgabenfelder

Information und Vermittlung	12
Internet-Gesundheits-Info-Dienst (GiD)	12
Anzahl der Anfragen	13
Wer wurde informiert und worüber?	14
Woher kamen die Infosuchenden?	15

Selbsthilfeunterstützung		Öffentlichkeitsarbeit	
Gruppengründungen	16	Jahresbericht und Selbsthilfe Zeitung	28
Beratung über finanzielle Förderung	17	Neues Corporate Design	29
Gesundheits- und Infotage	18	Neues Logo	30
Fortbildungsangebot	19	Neue Faltblätter	31
Räume für Selbsthilfegruppen	21	Internetauftritt	32
Arbeitskreis Initiativen-Forum	22	eigene Veranstaltungen / Mitarbeit in Planung	33
Feuerwehrtopf	25	Vorträge / Präsentation / Infostände	34
		Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen	36
Vernetzung		Pressespiegel	40
Projekte und Aktionen	26		
Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften	27	Selbsthilfe Zeitung, Ausgabe 9	43

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Trägerverein

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. Diese steht seit März 2010 unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Harald Gündel.

Ehrenamtlicher Vorstand

Prof. Dr. Dr. Horst Kächele	1. Vorsitzender, bis Mai 2012
Prof. Dr. Harald Gündel	1. Vorsitzender, ab Mai 2012
Prof. Dr. Dr. Peter Novak	stellvertretender Vorsitzender

Brigitte Schwer	Schriftführerin, bis Mai 2012
Josef Kreitmair	Schriftführer, ab Mai 2012

Rosemarie Dollner	Schatzmeisterin, bis Mai 2012
Elisabeth Geyer	Schatzmeisterin, ab Mai 2012

Gertrud Schwartz	Beisitzerin
------------------	-------------

Kurt Ziegler	Kassenprüfer, bis Mai 2012
Anni Martini	Kassenprüferin, ab Mai 2012

Mitglieder

Anzahl der Vereinsmitglieder: 60

Mitgliedsbeiträge

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

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
Agnes Fackler	Verwaltungs- angestellte, 14% 01.01. bis 31.12.	Information und Vermittlung Datenpflege Öffentlichkeitsarbeit Verwaltung
Lydia Ringshandl	Dipl. Sozialarb. / Dipl. Sozialpäd. (FH), 80 % 01.01. bis 31.12.	Information und Vermittlung Datenpflege SH-Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit Verwaltung

Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet u. a.
Karin Elsäßer	Dipl. Sozialarb. (FH), 80% 01.01. bis 31.12	SH-Beratung Gremienarbeit Öffentlichkeitsarbeit Projekte / Aktionen Geschäftsführung
Anita Radi-Pentz	Dipl. Sozialarb. (FH), stundenweise als Honorarmitarbeiterin	Projekte / Aktionen Internetauftritt Grafische Umsetzung von Printmedien

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Kontaktzeiten

Im Büro in der Frauensteige 6, Universitätsklinikum Ulm, Klinikbereich Michelsberg waren die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN bis zum 13. September 2012 erreichbar. Seit dem Umzug im September auf den Oberen Eselsberg ist das Selbsthilfebüro KORN im neuen Klinikgebäude der Psychosomatischen Klinik auf der Ebene 4 im Raum 410 zu finden. Wir hoffen, dass das Selbsthilfebüro KORN hier für längere Zeit eine neue Heimat gefunden hat.

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

Persönliche Beratung fand statt nach terminlicher Absprache im Büroraum des Selbsthilfebüro KORN oder im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in Neu-Ulm. Zuständig für die persönliche Beratung war schwerpunktmäßig Karin Elsäßer.



Die neue Heimat des Selbsthilfebüro KORN

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Der Umzug

Umzug vom Michelsberg an den Oberen Eselsberg

Bereits ein Jahr zuvor hatte uns Prof. Dr. Harald Gündel signalisiert, dass wir einen Büroraum in der neuen Psychosomatischen Klinik am Oberen Eselsberg erhalten können. Dies ermöglicht nun den Patienten der Klinik kurze Wege zu uns und wir sitzen wieder mitten in der Psychosomatischen Klinik.

Umzugserfahrung haben wir, die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN. Sind wir doch in den letzten Jahren mehrfach umgezogen. Bereits im August begannen wir den mittlerweile recht großen Aktenbestand zu durchforsten. Wir haben den Umzug als Chance genutzt und kräftig ausgemistet.

Zwei Monate ohne Internetanschluss

In der schönen neuen Klinik angekommen, haben wir uns schnell auf die neuen Räumlichkeiten eingestellt. Leider funktionierte unsere neue Inter-

net- und Telefonverbindung wegen technischer Schwierigkeiten längere Zeit nicht. Wir waren sehr froh, dass uns die Kommunikationsabteilung des Universitätsklinikums nach einigen Tagen eine Rufumleitung schaltete, denn erst fast zwei Monate später stand unsere Internetverbindung.



Die KORN-Mitarbeiterinnen – hier noch auf der Baustelle

Finanzen

Unterstützung und Projektmittel

Unterstützung von Uniklinik und Universität Ulm

Die Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie stellt dem Selbsthilfebüro KORN einen Büroraum unentgeltlich zur Verfügung. Ebenso einen Besprechungsraum für die Treffen des Arbeitskreis Initiativen-Forum.

Die Finanz- und Personalbuchhaltung wurde im Jahr 2012 durch die Universität Ulm erledigt gegen eine Kostenerstattung in Höhe von 5% unserer Einnahmen.

Projektmittel und Spende

Projektmittel steuerten 2012 bei, der Landkreis Alb-Donau und die ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern.

Jahresbeitrag Gesundheits-Info-Dienst

Landkreis Alb-Donau

Entwicklung einer neuen Corporate Identity, neues Logo, neue Faltblätter, Visitenkarten, neues Deckblatt für den Jahresbericht, neuer Briefbogen, Plakate für die Öffentlichkeitsarbeit.

ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern

Von der „Aktion 100.000“ erhielt das Selbsthilfebüro KORN eine Spende.

Finanzen

Institutionelle Mittel

Das Selbsthilfebüro KORN wird mischfinanziert

Projektmittel sind eine tolle Sache. Sie ermöglichen attraktive Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit oder Selbsthilfeunterstützung.

Doch eine beständige fachlich fundierte Arbeit ist ausschließlich mit Projektmitteln nicht möglich. Beständigkeit ist notwendig, um die Infodaten auf dem neuesten Stand zu halten. Und den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen zu halten, selbst wenn Leitung und Mitglieder häufig wechseln.

Die Basisarbeit des Selbsthilfebüro KORN wird möglich gemacht durch eine gemischte Finanzierung von Geldgebern aus Land, Kommunen und Krankenkassen.

Geldgeber für institutionelle Fördermittel im Jahr 2012

Land Baden-Württemberg

Stadt Ulm

Landkreis Neu-Ulm

Landkreis Alb-Donau

Stadt Neu-Ulm

ARGE GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Baden-Württemberg

ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern

Aufgabenfelder

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.



Gemeinschaftsprojekt von 14 Landkreisen

Der Internet-GiD ist ein Gemeinschaftsprojekt von 14 Landkreisen in Baden-Württemberg. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfebüro KORN nimmt regelmäßig an den Treffen dieser Arbeitsgruppe teil und gibt dort Anregungen und Verbesserungsvorschläge zur Datenbank GiD weiter. In den vergangenen zehn Jahren wurde dieses Informationsmedium ständig der rasanten technischen Entwicklung angepasst.

Die GiD-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. Die Webseite ist werbefrei und neutral. Die Einträge sind kostenfrei und die ca. 700 Anbieter in unserer Region haben direkten Zugang zu ihren Daten und pflegen diese größtenteils selbst. Das System verschickt einmal jährlich automatische Erinnerungsmails mit der Bitte, die Daten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

Trotzdem arbeitet unsere Mitarbeiterin Lydia Ringshandl täglich an der Datenpflege. Bei Anbietern, die keine E-Mail-Adresse hinterlegt haben oder die auf das automatische Schreiben nicht reagieren, hakt sie persönlich nach. Mit dem Ergebnis, dass 90% der 1.000 Dateneinträge im Gesundheits-Info-Dienst unserer Region im Jahr 2012 aktualisiert bzw. auf deren Aktualität hin überprüft worden sind.

Information und Vermittlung

Anzahl der Anfragen

Die meisten Hilfesuchenden wenden sich per Telefon an das Selbsthilfebüro KORN. In den letzten Jahren ist die Zahl der Anfragen, die per E-Mail eingehen stetig gestiegen.

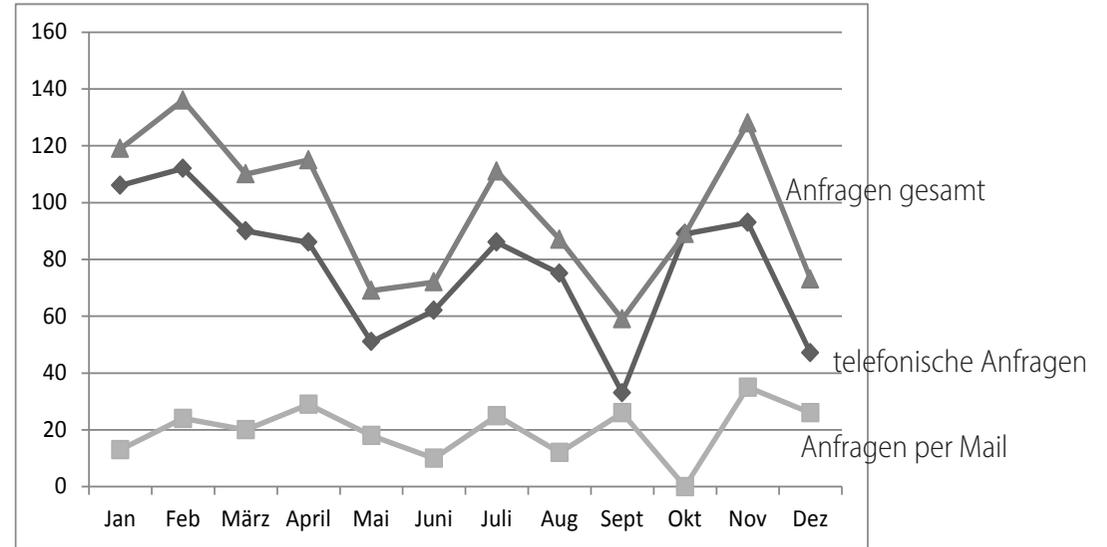
Nach einem Anstieg im Vorjahr haben sich die telefonischen Anfragen wieder auf den bisherigen Umfang zurückentwickelt:

2012: 930 Anrufe 2011: 1.151 Anrufe

Die Anfragen per E-Mail sind im Vergleich zum letzten Jahr weiter angestiegen:

2012: 238 Mail-Anfragen 2011: 211 Mail-Anfragen

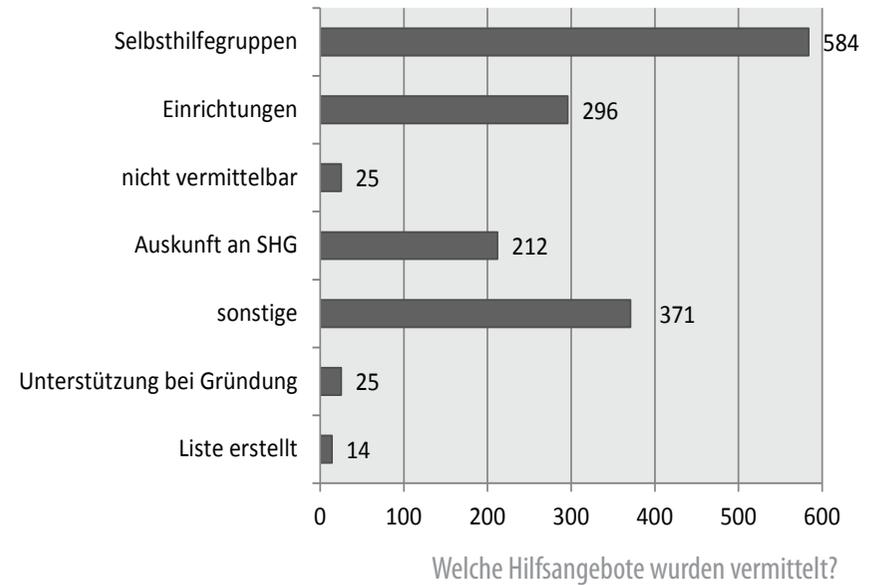
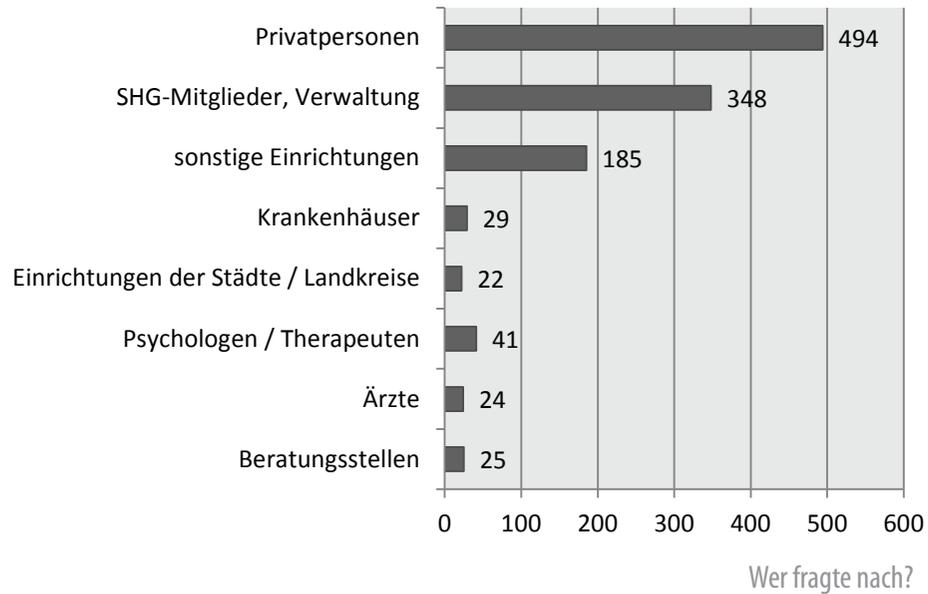
Dies ist insgesamt für unsere Einrichtung eine positive Entwicklung – trotz einem leichten Rückgang der telefonischen Anfragen. Das zeigt, dass die Selbsthilfe weiterhin für die Bürgerinnen und Bürger unserer Region eine wichtige Informationsquelle und ein wichtiges Element der Gesundheitsförderung ist. Andererseits wird deutlich, dass immer mehr Bürgerinnen und Bürger das Medium Internet nutzen.



Entwicklung der Anfragen über die Monate

Information und Vermittlung

Wer wurde informiert und worüber?

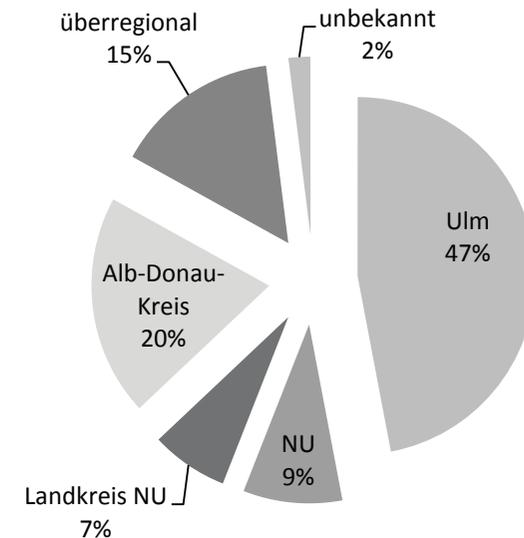


Information und Vermittlung

Woher kamen die Infosuchenden?

Hauptsächlich erkundigten sich 2012 Privatpersonen nach Hilfsangeboten (494). Fast ebenso viele Telefonate führten die Mitarbeiterinnen mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen (348) und gaben Unterstützung.

Die meisten Hilfesuchenden erhalten vom Selbsthilfebüro KORN mehrere Kontaktadressen. 584 mal wurde eine Selbsthilfe-Adresse weitergegeben.



Wohnort der Infosuchenden

Selbsthilfeunterstützung

Gruppengründungen

Im Jahr 2012 wurde bei den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN zu folgenden Themen um Hilfe bei Gruppengründungen angefragt:

Hochsensible Menschen

Väteraufbruch für Kinder e. V.

Angehörige von schizophrenen psychisch Kranken

Angehörige von psychisch Kranken

Arthrose und Ernährung

Eltern krebskranker Jugendlicher

Körperbehinderte Menschen in Ehingen

Adipositas Neu-Ulm

Privatinsolvenz / Schulden

Mit Unterstützung des Selbsthilfebüro KORN und des Feuerwehrtopfes (FWT) sind folgende neue Selbsthilfegruppen entstanden:

XXL- Power Selbsthilfe Übergewicht e. V.

Väteraufbruch für Kinder e. V.

Mobbing und Burnout

Selbsthilfeunterstützung

Beratung über finanzielle Förderung

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.

Am 25. Januar fand im Saal der Sparkasse in Laupheim eine Fortbildung zum Thema „Krankenkassenförderung nach § 20 c SGB V“ statt. Zu dieser wurden alle Ansprechpartner aus der Region Ulm und der Region Biberach eingeladen. 43 Selbsthilfeaktive nahmen an der zweistündigen Fortbildung teil und haben eifrig Fragen zu dem Thema an uns und an den Ansprechpartner der AOK gestellt. Die Formulare für die kassenartenübergreifende und die kassenindividuelle Förderung für die Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg konnten die Ehrenamtlichen bei diesem Termin gleich mitnehmen.

Im Anschluss an die Fortbildung wurden von und aus den anwesenden Selbsthilfeaktiven sechs Selbsthilfevertreter für die Förderregion Ulm / Biberach für eine Periode von vier Jahren gewählt. Wir danken den gewählten Selbsthilfevertretern für ihr Engagement.

Beide Förderanträge der Krankenkassen in Baden-Württemberg können von unserem Internetauftritt heruntergeladen werden. Für die bayerischen Gruppen steht in diesem Bereich der Antrag, das Merkblatt und das Formular zum Verwendungsnachweis für den Runden Tisch in Schwaben zum Download bereit:

www.selbsthilfebuero-korn.de

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

Selbsthilfeunterstützung

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 Infoveranstaltung 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, über längere Zeit einen Infostand zu besetzen. Das Selbsthilfebüro KORN legt in solchen Fällen „in Vertretung“ Infomaterial am eigenen Stand aus und informiert Interessierte über das gesamte Spektrum der Selbsthilfegruppen in unserer Region.

Selbsthilfeunterstützung

Fortbildungsangebot

Auch 2012 veranstaltete das Selbsthilfebüro KORN e. V. Fortbildungen 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 haben wir bei der eintägigen Fortbildung zum Thema Kommunikation einen Eigenanteil von 20,00 € erhoben. Darin enthalten waren die Getränke und ein kleiner Imbiss.

Krankenkassenförderung nach § 20 c SGB V

Dienstag, 25. Januar 2012, 17:00 bis 19:00 Uhr

Referentin: Karin ElsäBer

kostenfrei

In dieser Fortbildung wurden Fragen zum Thema Förderung von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen geklärt und die Wahl der sechs Selbsthilfevertreter der Region Ulm / Biberach vorgenommen.

SELBSTHILFEinter@ktiv

Freitag 12. Oktober 2012, 13:30 bis 16:30 Uhr

Referent: Christoph Stitz

kostenfrei

Kaum ein anderes Medium bietet so vielfältige Möglichkeiten wie das Internet. Besonders Web-Foren bieten die Möglichkeit, sich schnell und einfach zu zahlreichen Themen auszutauschen. Aber wie erkennt man ein seriöses und sicheres Forum und wie kann man es für den Austausch in der Selbsthilfe nutzen? Diese Fragen wurden in einem ausführlichen Seminar beantwortet.

Der Referent ging speziell auf das Projekt www.selbsthilfe-interaktiv.de ein, welches sich zur Aufgabe gemacht hat, eine unabhängige geschützte Plattform für den Selbsthilfeaustausch von Betroffenen im Internet zu schaffen.

Selbsthilfeunterstützung

Fortbildungsangebot

Kommunikation in der Selbsthilfe

Samstag, 10. November 2012, 10:00 bis 16:00 Uhr

Referentin: Beate Herre

Kommunikation ist die Grundlage menschlichen Zusammenseins und betrifft alle Vorgänge, durch die wir zueinander in Beziehung treten. Gelingende Kommunikation ist gar nicht so einfach. Vielfach bestimmen die Phantasien, die wir uns von jemandem machen unser Kommunikationsverhalten. In diesem Seminar wurden die theoretischen Aspekte der Kommunikation mit vielen praktischen Übungen verknüpft.

Inhalte der Fortbildung waren:

Kommunikationsmodelle

Die drei Arten des Zuhörens

Leitfaden zum Konflikt / Konfliktgespräch

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

Nonverbale Kommunikation und Körpersprache

Selbsthilfeunterstützung

Räume für Selbsthilfegruppen

Über das Selbsthilfebüro KORN steht 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 Juliane Ott, der Koordinatorin des FamilienZentrum Neu-Ulm.

2012 nutzten sechs 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.

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.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis Initiativen-Forum

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr finden die Treffen des Arbeitskreises Initiativen-Forum statt. Die Treffen des Arbeitskreises stehen jedem offen, der sich über die Arbeit in Selbsthilfegruppen austauschen möchte. Der AK wird vom Selbsthilfebüro KORN organisiert. Vereinsmitglieder des Selbsthilfebüro KORN e. V. erhalten das Protokoll des Arbeitskreises zur Info.

Von Februar bis September 2012 traf sich der AK im Besprechungsraum der Psychosomatischen Tagesklinik, Am Hochsträß 8 in Ulm. Nach dem Umzug des Selbsthilfebüro KORN in die neue Psychosomatische Klinik am Oberen Eselsberg wurde der AK im Oktober und November 2012 dort im Besprechungsraum 4.37 abgehalten. Unsere Weihnachtsfeier im Dezember fand in den Räumen des FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in Neu-Ulm statt.

Der AK übers Jahr

Peter Kuhn, Leiter des Klinischen Krebsregisters am CCCU, berichtete im Mai-AK von der Funktion des Klinischen Krebsregisters Ulm.

Ein Krebsregister sammelt systematisch Informationen zu Krebserkrankungen in einer Datenbank. Zur Verfügung gestellt werden diese Daten zum Zweck der Qualitätssicherung in der Krebsfrüherkennung, -diagnostik und -therapie. Zur Qualitätssicherung der Behandlung der Krebspatienten am Universitätsklinikum Ulm ist es nötig, dass über 90% der neuerkrankten Patienten ihre Einwilligung zur anonymisierten Datenerfassung im Krebsregister geben. Des Weiteren dient die Dokumentation der Forschung anhand von Langzeitergebnissen. Sie kommt somit nicht dem Patienten während seiner Behandlung zu Gute, sondern gibt Anstöße, in welche Richtung weiter geforscht werden kann und zeigt auf, wo und wie Krebs besonders gut behandelt oder geheilt wurde.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis Initiativen-Forum

Im Juni-AK fragten wir, was es Neues aus den Gruppen gibt? Was läuft gut und wo gibt es Probleme? Hieraus entwickelte sich ein lebhafter Austausch der Gruppenvertreter untereinander.

Das erste Mal entschieden sich die Teilnehmer des AK statt der bisher üblichen Sommerhockete, einen gemeinsamen Ausflug zu unternehmen. Bei strahlendem Sommerwetter fuhren wir gemeinsam mit dem Zug von Ulm nach Warthausen. Dort bestiegen wir das „Öchsle“, einen Schmalspuzug mit einer Dampflokomotive aus dem Jahr 1902 Richtung Ochsenhausen. Gemeinsam genossen wir die gemütliche Fahrt mit der historischen Eisenbahn, die dank ehrenamtlicher Eisenbahnfreunde seit dem Jahr 2002 regelmäßig an den Wochenenden hier verkehrt. Nach dreistündiger Fahrt auf harten Holzbänken kehrten wir in einem Gasthaus in Warthausen ein, um gestärkt im Anschluss das Knopf & Knopf Museum zu besuchen. Dort bestaunten wir Knöpfe aus aller Welt in Gold, Silber und Elfenbein und be-

sichtigten eine Knopfmacherwerkstatt.

Für alle Teilnehmer war dieser gemeinsame Ausflug eine gute Gelegenheit, in Kontakt zu kommen und angeregte Gespräche zu führen.



Auf der schwäb'sche Eisenbahne

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis Initiativen-Forum

Die Weihnachtsfeier im Dezember haben wir, wie schon im Vorjahr im FamilienZentrum Neu-Ulm gefeiert. Nach einem Jahresrückblick über das Selbsthilfebüro KORN von Karin Elsäßer stärkten sich die AK-Mitglieder am bunten Buffet, das wir beim „Regionalen Ausbildungszentrum“ bestellt hatten, mit Kürbissuppe und weiteren Köstlichkeiten. In gemütlicher Runde kamen im Anschluss noch interessante Gespräche der Selbsthilfeaktiven zustande. Volker Schwartz und Agnes Fackler lasen heitere Advents- und Nikolausgeschichten vor und trugen so zur gemütlichen Atmosphäre des Abends bei.



Selbsthilfeunterstützung

Feuerwehrtopf

Der Feuerwehrtopf ist ein Fördertopf, der Gruppen aus der Region Ulm / Neu-Ulm in der Gründungsphase unterstützt, ebenso Fortbildungen und Aktionen von mehreren Gruppen. Der Feuerwehrtopf wird aus Spendenmitteln, vor allem der Südwest Presse Aktion 100.000 gespeist.

Über die Geldvergabe entscheidet das „Feuerwehrtopf-Gremium“, das jährlich aus der Runde der AK-Teilnehmer gewählt wird. Im Jahr 2012 gehörten die folgenden Selbsthilfeaktiven dem Gremium an:

Agnes Fackler	Selbsthilfebüro KORN e. V.
Klaus Gaissmayer	Kreuzbundgruppe Weißenhorn
Elisabeth Geyer	Schatzmeisterin des Selbsthilfebüro KORN e. V.
Otto Linke	Kneipp Verein
Brigitte Schwer	Mitglied des Selbsthilfebüros KORN e. V.

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 2012 eine Unterstützung aus dem Feuerwehrtopf:

SH-Gruppe Blase	26,95 €
Väteraufbruch für Kinder e. V.	200,00 €
Mobbing und Burnout	200,00 €
AK-Ausflug und SeKo-Jubiläum	226,75 €
XXL-Power Selbsthilfe Übergewicht e. V.	300,00 €
Gesamtförderung im Jahr 2012	953,70 €

Vernetzung

Projekte und Aktionen

Projekt / Aktion	Kooperationspartner	Projekt / Aktion	Kooperationspartner
Stadtteulfest Innenstadt Ost	AK Innenstadt Neu-Ulm	Ehrenamt-Messe Neu-Ulm	FamilienZentrum Neu-Ulm, Stadträtin Frau Richtmann
Internet-Gesundheits-Info-Dienst (GiD)	Arbeitskreis GiD-Betreuer	Erlebnistag Hygiene und Resistenz	Universitätsklinikum Ulm, Landratsamt Alb-Donau Öffentlicher Gesundheitsdienst, Stadt Ulm, AOK, Barmer, BKK Verbund Plus, Ärztlicher Kreisverband Mittelschwaben, Kassenärztliche Vereinigung Bayern
Selbsthilfe-Info-Café	FamilienZentrum Neu-Ulm		
Austausch über Aktivitäten zur Selbsthilfe-Unterstützung	Landratsamt Alb-Donau		
Aktionstag der Menschen mit Behinderung	IG-Mittendrinn, Stadt Ulm, Einrichtungen und Einzelpersonen	Gemeinsam eigene Wege gehen – Teilhabe durch Sozialpartnerschaften	Der Paritätische Ba-Wü Kreisverband Ulm / Alb-Donau

Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften

Das Selbsthilfebüro KORN war 2012 Teilnehmer in folgenden Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften:

LAG KISS AK Kontaktstellen Ba-Wü

Teilnahme: Karin Elsäßer

LAG KISS AK Selbsthilfeunterstützung (SHU) Ba-Wü

Teilnahme: Lydia Ringshandl

Verein Selbsthilfe-Kontaktstellen Bayern

Teilnahme: Karin Elsäßer

Inklusionsbeirat der Stadt Ulm

Teilnahme an dem Arbeitskreis: Lydia Ringshandl

FaRBE Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement

Teilnahme am offenen Forum für Fachkräfte: Karin Elsäßer

Arbeitskreis Patientenvertretung am CCCU Comprehensive Cancer Center Ulm

Teilnahme am Arbeitskreis: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl

Regionale Fördergemeinschaft Ulm / Biberach der ARGE GKV Gemeinschaftsförderung, Selbsthilfe Ba-Wü

Beratende Teilnahme am Vergabe-Ausschuss: Karin Elsäßer

Runder Tisch Behindertenarbeit Neu-Ulm

Teilnahme am Arbeitskreis: Karin Elsäßer

Interessengemeinschaft (IG) der Unabhängigen Freien

Teilnahme an der Sitzung: Agnes Fackler

Öffentlichkeitsarbeit

Jahresbericht und Selbsthilfe Zeitung

Jahresbericht 2012

Wie in jedem Jahr veröffentlichten wir Mitte des Jahres unseren Jahresbericht mit den Aufgaben- und Tätigkeitsberichten unseres Vereins des vorausgegangenen Jahres. In einer Auflage von 250 Stück versandten wir diesen an

Vereinsmitglieder

Geldgeber

regionale Krankenkassen

wichtige Kooperationspartner der Universität und des Uniklinikums

Beratungsstellen in der Region

Vertreter der Presse

Selbsthilfe Zeitung

Die neunte Ausgabe der Selbsthilfe Zeitung wurde noch rechtzeitig zu den Allmendinger Gesundheitstagen im Oktober 2012 fertig. Die Auflage von 4.000 Stück verteilten wir an

alle Selbsthilfegruppen

Ärzte und Therapeuten in der Region

Krankenhäuser

Rathäuser der Städte und Gemeinden

Beratungsstellen

Auf Seite 43 des Jahresberichtes ist die Titelseite der 9. Ausgabe abgedruckt. Unter www.selbsthilfebuero-korn.de können Sie alle Ausgaben der Selbsthilfe Zeitung downloaden.

Öffentlichkeitsarbeit

Neues Corporate Design

Neues Erscheinungsbild und Werbemedien des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Verbunden mit unserem Umzug in die neue Klinik haben die Vorstände mit den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros bereits ab Mai an einem neuen Logo bzw. Erscheinungsbild getüftelt. Frau Baumann, unsere Graphikdesignerin hat uns beraten, unterstützt und ihre Entwürfe umgesetzt.

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen hatten Frau Baumann aus einer Runde von drei Designerinnen gewählt. Neben finanziellen Gesichtspunkten fiel die Entscheidung natürlich auch, weil die vorrausgehenden Arbeiten von Frau Baumann gut ankamen.

Mehrere Vorstandssitzungen waren erforderlich, um aus vielen Vorschlägen, die uns Frau Baumann unterbreitete, das neue Logo zu finden. Auch bei den Farben herrschte zu Beginn keine Einigkeit.

Das Neue ähnlich wie das Alte

Ziel war es, ein neues Logo zu finden, welches an das alte Logo erinnert. Schließlich haben uns die vorgeschlagenen neuen Farben überzeugt: das frische Grün, das angenehm warme Bordeauxrot und das neutrale Graubraun.

Mit diesen Farben hat uns Frau Baumann ein neues Logo entwickelt, das den Kreis des alten KORN-Logos wiederaufnimmt und unsere Arbeit symbolisiert:

„Anstoß geben für Neues, das Kreise zieht“

Obwohl wir ganz von der alten Farbe Magenta-Rot weggegangen sind, hoffen wir, dass wir mit dem neuen Logo für die kommenden Jahre gemeinsam eine gute Entscheidung getroffen haben.

Öffentlichkeitsarbeit

Neues Logo



Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm
Telefon 07 31 / 88 03 44 10
www.selbsthilfebuero-korn.de



Öffentlichkeitsarbeit

Neue Faltblätter

Ausgehend von dem Logo wurden die Visitenkarte, der neue Briefkopf, die neuen Faltblätter und eine Einladungskarte für künftige Veranstaltungen dem neuen Erscheinungsbild angepasst. Alles in allem – eine runde Sache.

Die neuen Faltblätter wurden von uns textmäßig überarbeitet und als Ergebnis haben sich herauskristallisiert:

drei zielgruppenspezifische Faltblätter

Faltblatt rot: stellt unsere Arbeit ausführlich dar

Faltblatt grün: spricht die Bürger an zum Thema „Was ist Selbsthilfe“

Faltblatt grau-braun: aktuelle Themenübersicht der regionalen Selbsthilfegruppen.

Herausgabe der neuen Faltblätter erfolgte Anfang 2013.

2013 soll unser neues Erscheinungsbild auf unseren Jahresbericht, die Internetseite, zwei Roll up-Plakate, sowie auf unsere Selbsthilfe Zeitung ausgedehnt werden.

Wir danken allen beteiligten Vereinsvorständen für die nicht leichte Entscheidungsfindung bei unserer neuen Corporate Identity. Die Zeitinvestition hat sich gelohnt. Nun sind wir mit einem frischen Logo für die kommenden Jahre gut gerüstet für unsere Öffentlichkeitsarbeit.

Die Neugestaltung unseres Erscheinungsbildes wurde uns mit Projektgeldern der ARGE der Krankenkassen in Bayern ermöglicht.

Öffentlichkeitsarbeit

Internetauftritt

Unser Internetauftritt

www.selbsthilfebuero-korn.de

wurde von Anita Radi-Pentz mehrfach aktualisiert und mit Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und Fortbildungen und neuen Dateien zum Herunterladen versehen.

SOAP-Schnittstelle – schnell und bequem zur Selbsthilfe

Mitte des Jahres hat das Selbsthilfebüro KORN eine SOAP-Schnittstelle auf der Homepage einrichten lassen. Diese ermöglicht dem Besucher unserer Internetseite, auf einen Teil der GiD-Daten zuzugreifen ohne die Homepage zu verlassen.

Über die Schnittstelle werden nur regionale Selbsthilfegruppen angezeigt. Der Nutzer muss sich auf der Suche nach Selbsthilfeangeboten nicht durch mehrere Seiten mit Beratungsangeboten klicken.

Der Link zur Gesamt-GiD besteht weiterhin, damit Hilfesuchende alle Gesundheitsangebote der Region sowie überregionale Angebote finden können. Dies ermöglicht einen niederschweligen Zugang zu den gesundheitlichen Informationen der GiD und ist somit ein Beitrag zur Prävention.

Öffentlichkeitsarbeit

eigene Veranstaltungen / Mitarbeit in Planung

25. Jan. 2012	<p>Krankenkassenförderung nach § 20 c SGB V Fortbildung für Menschen in SHG Referentin: Karin Elsäßer</p>	10. Nov. 2012	<p>Kommunikation in der Selbsthilfe Ganztägige Fortbildung für Menschen in SHG Referentin: Beate Herre Betreuung: Karin Elsäßer</p>
5. Mai 2012	<p>Tag der Menschen mit Behinderung Organisation und Teilnahme an einer Themeninsel: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl</p>	28. Nov. 2012	<p>Selbsthilfe und niedergelassene Ärzte Fachtag der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für SHG in Ba-Wü (LAG KISS) Mitarbeit in Organisation und Planung sowie Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl</p>
12. Okt. 2012	<p>SELBSTHILFEinter@ktiv – Selbsthilfe und Social-Media im Internet Halbtägige Fortbildung für Menschen in SHG Referent: Christoph Stitz Betreuung: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl</p>		

Öffentlichkeitsarbeit

Vorträge / Präsentation / Infostände

20. / 21. Jan. 12 **QUETHEB Fortbildung Ernährungstherapie 2012**
 Infostand: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl
8. März 2012 **Vortrag zum Thema Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGBV**
 beim AK Patientenvertretung im CCCU
 Vortrag: Karin Elsäßer
12. Mai 2012 **Ehrenamt Messe Neu-Ulm**
 Infostand: Karin Elsäßer
16. Mai 2012 **Was tun, wenn keiner mehr hilft?**
 Vorstellung der Arbeit des Selbsthilfebüro KORN in
 der Sendung Plattform bei Radio Free FM
 Interviewpartner: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl

17. Juni 2012 **Stadtteilstift in Neu-Ulm**
 Bastelaktion für Kinder
 Infostand: Agnes Fackler, Karin Elsäßer



Agnes Fackler bastelt mit Kindern auf dem Stadtteilstift Neu-Ulm

Öffentlichkeitsarbeit

Vorträge / Präsentation / Infostände

21. Sept. 2012 **Krebsaktionstag in der Medizinisch Onkologischen Tagesklinik**
Infostand: Karin Elsäßer

20. / 21. Okt. 12 **Allmendinger Gesundheitstage**
Gemeindehalle in Allmendingen
Infostand: Agnes Fackler, Lydia Ringshandl

5. Nov. 2012 **Burnout Fachtag**
Stadthaus Ulm
Infostand: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl



ASUNU e. V. : Infostand auf den Allmendinger Gesundheitstagen

Öffentlichkeitsarbeit

Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen

3. Februar 2012	Eröffnung der neuen Räumlichkeiten der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ulm Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl	14. März 2012	Burnout-Expertenrunde des Kompetenznetzes Burnout Ulm e. V. Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl
6. Februar 2012	Scheckübergabe der „Aktion 100.000 und Ulmer hilft“ Teilnahme: Karin Elsäßer	23. März 2012	Verleihung des Ulmer Bandes Teilnahme: Agnes Fackler, Karin Elsäßer
9. Februar 2012	Länger Arbeiten – länger zufrieden Fortbildung der Universität Ulm Teilnahme: Karin Elsäßer	12. April 2012	Fachgespräch „Osteoporose – eine Volkskrankheit?“ Veranstaltung der SPD-Bundestagsfraktion Teilnahme: Karin Elsäßer
7. März 2012	Fachveranstaltung „Medien vernünftig nutzen“ im Landratsamt Alb-Donau Kreis Teilnahme: Lydia Ringshandl	23.-25. April 2012	Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern und Fortbildung zum Thema Social Media Teilnahme: Karin Elsäßer

Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen

2. Mai 2012 **Frühjahrsempfang des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes**
 Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl

10. Mai 2012 **Eröffnung der neuen Chirurgie Oberer Eselsberg**
 Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl

23.-25. Mai 2012 **„Vielfalt gehört dazu“. Demografische Entwicklung, Inklusion und Diversität: Herausforderungen für die Selbsthilfe**
 Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e. V. in Goslar
 Teilnahme: Lydia Ringshandl

3. Juli 2012 **„Selbsthilfe ist IN“**
 Aktion anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der SeKo Bayern im Maximilianeum München
 Teilnahme: Karin Elsäßer, Lydia Ringshandl, Elisabeth Geyer, Josef Kreitmair, Rita Beranek



Öffentlichkeitsarbeit

Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen

10. Okt. 2012	Eröffnung des Gemeindepsychiatrischen Zentrums (GPZ) Teilnahme: Karin Elsäßer	15. Nov. 2012	„Integrative Wohn- und Lebensformen – Sicherung von Teilhabe-Chancen für Ältere und Menschen mit Behinderung“ Fachgespräch des Paritätischen Teilnahme: Lydia Ringshandl
16. Okt. 2012	„Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Illusion oder Chance“ Fachtag in der Tagesrehabilitation Ulm Teilnahme: Lydia Ringshandl	24. Nov. 2012	25 Jahre „Eltern helfen Eltern“ Jubiläumsfeier des Elternkreises Ulm Teilnahme: Agnes Fackler
20. Okt. 2012	„Hinschauen – Nicht nur klicken, sondern blicken!“ Fachtag Medienkompetenz des „Elternkreis Ulm“ Teilnahme: Karin Elsäßer	1. Dez. 2012	Basiswissen für Funktionsträger eines Vereins Freiwilligenakademie Ulm Teilnahme: Karin Elsäßer

Öffentlichkeitsarbeit

Verleihung „Ulmer Band“

Verleihung „Ulmer Band“

Ausgezeichnetes Engagement für Menschen mit Darmkrebs

Am 23. März 2012 wurde Sonja Reiner von der Selbsthilfegruppe Deutsche ILCO e. V. mit dem „Ulmer Band“ ausgezeichnet. Der Vorstand der Ulmer Bürgerstiftung folgte hierbei dem Vorschlag des Selbsthilfebüro KORN und würdigte Frau Reiners herausragendes ehrenamtliches Engagement für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger.

Mehr als 20 Jahre leitete Frau Reiner die Frauengruppe der ILCO Ulm. Als Landes- und Bundesdelegierte der deutschen ILCO e. V. brachte sie ihren vielfältigen Erfahrungsschatz ein.

Wir gratulieren Frau Reiner herzlich zu dieser Auszeichnung. Trotz ihrer eigenen chronischen Erkrankung, beziehungsweise gerade wegen ihrer Erkrankung hat sie sich für andere Menschen eingesetzt und war mit Rat und

Tat für Betroffene und deren Angehörige da. Auch beim Arbeitskreis-Initiativen-Forum war Frau Reiner in den Anfangsjahren regelmäßig vertreten.



Agnes Fackler und Sonja Reiner (von links)

Selbsthilfebüro KORN e. V. | c/o Universitätsklinik Ulm
James-Frank-Ring 14 | 89081 Ulm
Telefon: 07 31 - 880344-10 | Telefax: 0731 - 88 03 444-19
kontakt@selbsthilfebuero.korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de



KORN
Selbsthilfebüro

Helfen Sie sich selbst – wir helfen mit

Selbsthilfegruppen – davon gibt es über 250 im Raum Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau-Kreis. Zu nahezu allen Problemlagen, die Sie sich vorstellen können. Das Selbsthilfebüro KORN e. V. hilft Ihnen, die richtige Gruppe zu finden.

„Die sitzen doch nur rum, trinken Kaffee und jammern die ganze Zeit über ihre Krankheit.“ – denken Sie bisher auch so über Selbsthilfegruppen? Es stimmt, dass sich in Selbsthilfegruppen Menschen treffen, die an dem gleichen Problem leiden: an einer chronischen Krankheit, einer Sucht, einer Behinderung oder einem psychischen Anliegen. Natürlich ist dieses Problem das Hauptthema bei den Gruppentreffen. Doch manchmal geht es auch um die Kinder oder Enkelkinder, über die lieben Kollegen oder den neuesten Kinofilm. Und Kaffee getrunken wird in vielen Gruppen erst hinterher, nach dem sachlichen Austausch.

Keine Konkurrenz zu Ärzten

Ganz klar gilt: Selbsthilfe soll die fachliche medizinische Versorgung nicht ersetzen. Sie wirkt ergänzend. Sowieso wird in den Selbsthilfegruppen über Themen gesprochen, für die in der ärztlichen Sprechstunde wenig Platz ist:

- Wie lebe ich mit meiner Krankheit?
- Was gibt es, das meinen Alltag leichter macht?
- Welche Erfahrungen haben andere Betroffene mit Behandlungen und Therapien gemacht?
- Wie gehe ich als Angehöriger eines Betroffenen mit dem Problem um?

„Die meisten Selbsthilfegruppen arbeiten mit Ärzten und Therapeuten zusammen und umgekehrt“, weiß die KORN-Mitarbeiterin Karin Eisäher. „Das ist ideal, weil der Betroffene so die beste fachliche und alltagspraktische Unterstützung erhält.“

Austausch für Selbsthilfegruppen

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr lädt das Selbsthilfebüro KORN ein, in den Apfelkreis Initiatives-Forum. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen tauschen sich hier in familiärer Runde aus über Sorgensteine und Möglichkeiten bei Gründung, Gruppenarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und Finanzierung. Informationen zu Inhalt und Treffpunkt gibt es beim Selbsthilfebüro KORN e. V.



Karin Eisäher (re) und Lydia Ringhand (li) beziehen das neue KORN-Büro im September in der neuen Klinik auf dem Oberen Eselsberg.

Selbsthilfe kann das Leben ändern

Das Selbsthilfe, das Leben, in eine neue Richtung lenken kann, beschreibt ein Mitglied der Selbsthilfegruppe bei Adipositas, dem krankhaften Übergewicht. „Die Gruppe hat es geschafft, dass ich wieder regelmäßig die Wohnung verlasse. Davor war ich isoliert und habe fast meine ganze Zeit alleine zu Hause verbracht.“

Finden Sie andere Betroffene

Sollte zu Ihrem Anliegen noch keine Selbsthilfegruppe existieren, hilft das Selbsthilfebüro KORN Ihnen dabei, weitere Betroffene zu finden, mit denen Sie sich austauschen können. Die KORN-Mitarbeiterin Lydia Ringhand erklärt: „Gemeinsam mit Ihnen verfassen wir einen kurzen Aufruf für die Presse. Als Kontakt steht – wenn Sie dies wünschen – nicht Ihr Name, sondern die Telefonnummer des Selbsthilfebüros KORN. Wir sammeln die Namen der Interessenten für Sie und unterstützen Sie schließlich dabei, das erste Austausch-Treffen zu organisieren.“

Kontaktzeiten:

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



Selbsthilfebüro KORN e.V., c/o Universitätsklinikum Ulm
Frauenstraße 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



Selbsthilfebüro KORN - Wir zeigen Ihnen den Weg

Sie suchen Hilfe bei Sucht, Behinderung, psychischen Problemen, chronischer Krankheit oder sozialen Schwierigkeiten? Für sich selbst, Ihre Angehörigen oder Freunde? Dann ist das Selbsthilfebüro KORN e. V. die richtige Adresse für Sie.

Informationen über Hilangebote und Selbsthilfegruppen bekommen Sie telefonisch oder per Mail. Meist melden sich am Telefon die Dipl. Sozialpädagogin Lydia Ringshandl. Mit Sachverstand und Engelsguld findet sie im Telefongespräch heraus, warum es dem Anrufer tatsächlich geht. Lydia Ringshandl weiß, Auf dem ersten Blick ist nicht immer zu erkennen, was das vorrangige Problem ist*. Mit diesem Wissen geht sie auf Suche im Gesundheitsinfo-Dienst (GID) im Internet, um den Hilfesuchenden passende Kontaktadressen zu geben. Geschäftsführerin Katrin Elsässer streicht die Eigenverantwortung der Hilfesuchenden heraus: „Das Selbsthilfebüro KORN e. V. zeigt den Weg auf. Gehen müssen die Anrufer ihn selbst.“

*Das Selbsthilfebüro KORN e.V. zeigt den Weg auf. Gehen müssen die Anrufer ihn selbst.“

Gesundheits-Info-Dienst im Internet

Die Datenbank GID wird vom Selbsthilfebüro KORN e. V. auf dem neuesten Stand gehalten. Darin können Sie sich auch selbst informieren über die Hilfen im Raum Ulm: Unter www.selbsthilfebuero-korn.de finden Sie den Link „Gesundheits-info-Dienst“.

Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Nicht nur Einzelpersonen bekommen Information und Beratung vom Selbsthilfebüro KORN. Auch Selbsthilfegruppen erhalten Unterstützung: Für Fragen bei Gründung, Finanzierung und Öffentlichkeitsarbeit sind die beiden Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN erfahrene Ansprechpartnerinnen. Damit sie genügend Zeit für ein Gespräch haben, bitten Lydia Ringshandl und Katrin Elsässer um telefonische Voranmeldung.



Austausch für Selbsthilfegruppen
Jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr lädt das Selbsthilfebüro KORN ein, in den Arbeitskreisen Initiativen-Forum, Mitglieder aus Selbsthilfegruppen tauschen sich hier in familiärer Runde aus, über Erfahrungen in der Gruppenarbeit, geben Tipps zur Öffentlichkeitsarbeit und Finanzierung.
Informationen zu Inhalt und Treffpunkt gibt es beim



Bild: Gettyimages.com/wikistock

Gesucht: Raum für Selbsthilfegruppen

Einen Wunsch für 2012 formuliert Katrin Elsässer: „Wir suchen nach einem geeigneten Gruppenraum, den wir in Ulm anmieten können, für Selbsthilfegruppenräume.“ Für Gruppen, die einen Raum als Treffpunkt suchen, kann das Selbsthilfebüro KORN bisher in Neu-Ulm einen zur Verfügung stellen. Oder die Gruppen können beim Selbsthilfebüro eine Liste mit Räumen bekommen, die von anderen Trägern in Ulm vermietet werden.

Eine Zeitung für die Selbsthilfe

Einmal jährlich gibt das Selbsthilfebüro KORN e. V. die „Selbsthilfe ZEITUNG“ heraus, mit interessanten Kurzartikeln und Informationen über Selbsthilfegruppen in der Region. Die Selbsthilfe ZEITUNG* liegt in Wartezimmern und Beratungsstellen aus. Auf der Internetseite des Selbsthilfebüros KORN können Sie alle Ausgaben herunterladen.

Anita Radt-Frenz

Kontaktzeiten:

Montag - Mittwoch 10:30 - 12:30 Uhr

Pressespiegel

Pressespiegel

Selbsthilfebüro Korn umgezogen

Ulm. Das Selbsthilfebüro Korn (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist in die neue Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in die Albert-Einstein-Allee 23 umgezogen. Der Ärztliche Direktor der Klinik, Professor Harald Gündel, ist seit Mai Vorsitzender des Vereins Selbsthilfebüro Korn. Lydia Ringshandl und Karin Elsässer sind weiterhin Ansprechpartnerinnen für alle Belange rund ums Thema Selbsthilfe in der Region. Alle Nummern und Zeiten bleiben unverändert.

Korn vermittelt Kontakt zu Selbsthilfegruppen und gesundheitlichen Hilfsangeboten. Das Selbsthilfebüro Korn als Kontaktstelle gibt es seit 1989.

Info Korn-Tel.: (0731) 88 03 44 10; Montag bis Mittwoch: 10.30 bis 12.30 Uhr, 14 bis 16 Uhr sowie donnerstags 14 bis 17.30 Uhr. Internet: www.selbsthilfebuero-korn.de

Selbsthilfebüro Korn ist umgezogen

Ulm Das Selbsthilfebüro Korn (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist in die neue Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie auf dem Oberen Eselsberg (Albert-Einstein-Allee 23) umgezogen. Lydia Ringshandl und Karin Elsässer sind weiterhin Ansprechpartnerinnen für alle Belange rund um das Thema Selbsthilfe in der Region. Die Telefon- und Faxnummern sowie die Kontaktzeiten bleiben bestehen.

Das Selbsthilfebüro vermittelt den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und gesundheitlichen Hilfsangeboten in der Region. Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Selbsthilfegruppen erhalten fachliche Beratung und Unterstützung in ihrer Arbeit. Sowohl die Information und Vermittlung für Bürgerinnen und Bürger als auch die Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen sind kostenlos.

Als Selbsthilfekontaktstelle gibt es Korn seit 1989 und ist der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet. Der Ärztliche Direktor der Klinik, Professor Harald Gündel, ist seit Mai dieses Jahres Vorsitzender des Vereins. (az)

Kontakt: Telefon 0731/88034410, E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de Kontaktzeiten: Montag bis Mittwoch 10.30 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr, Donnerstag 14 bis 17.30 Uhr.

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Ausgabe **9** für 2012/2013

Selbsthilfe Zeitung, Ausgabe 9

Das Selbsthilfebüro KORN – neues Büro – bewährtes Team, gewohnte Dienstleistung

Was sich ändert

Neue Adresse

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. ist im September 2012 umgezogen, in die neu gebaute Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Oberen Eselsberg, Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu“
– Wolf Biermann –

Neues Logo

Seit etwa 20 Jahren erkennen Sie das Selbsthilfebüro KORN e. V. am Logo in schwarz / magenta, mit ebensolchem Farbverlauf auf den Faltblättern.

Das neue Logo drückt aus:

„KORN gibt den Anstoß, der Kreise zieht“



Was bleibt

Die Angebote

Trotz aller Veränderung, bleibt die Angebotspalette vom Selbsthilfebüro KORN wie Sie es gewohnt sind:

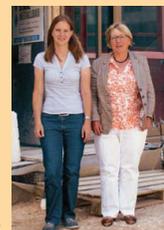
- Sie erhalten Infos beim Selbsthilfebüro KORN e. V. über Selbsthilfe und andere Hilfsangebote, per Telefon, Mail oder über den Gesundheits-Info-Dienst im Internet:
www.selbsthilfebuero-korn.de
- Selbsthilfegruppen erhalten Beratung und Unterstützung: bei Gruppengründung, Beantragung von Fördermitteln, Raum-Suche, maßgeschneiderte Fortbildungsangebote
- Im Arbeitskreis tauschen sich Selbsthilfegruppen-Mitglieder monatlich aus.

Telefonnummer, Fax und Internetkontakt

Außer der Adresse ändern sich die Kontaktdaten nicht. Auch die Öffnungszeiten bleiben gleich.

Die Mitarbeiterinnen

Karin Elsäber und Lydia Ringshand (siehe Foto) werden ebenso wie Agnes Fackler weiterhin für Sie da sein, wenn Sie sich an das Selbsthilfebüro wenden.



Lydia Ringshandl (links) und Karin Elsäber – hier noch vor der Baustelle der neuen Klinik

Aktuelle Fortbildungsangebote für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen – Bitte melden Sie sich frühzeitig an, beim Selbsthilfebüro KORN e. V.

„Selbsthilfe inter@aktiv“

Freitag, 12. Oktober 2012 von 13:30 – 16:30 Uhr
Referent: Christoph Stütz – **kostenlos** –

Web-Foren bieten die Möglichkeit sich schnell und einfach zu zahlreichen Themen auszutauschen. Aber wie erkennt man ein seriöses und sicheres Forum und wie kann man es für den Austausch in der Selbsthilfe nutzen?

Kommunikationsseminar

Samstag, 10. November 2012 von 10:00 – 16:00 Uhr
Referentin: Beate Herre
Eigenanteil: 20,- € (Getränke und Imbiss sind enthalten)

Kommunikation ist die Grundlage menschlichen Zusammenseins und betrifft alle Vorgänge, durch die wir zueinander in Beziehung treten. In diesem Seminar werden die theoretischen Aspekte der Kommunikation mit vielen praktischen Übungen verknüpft.

Selbsthilfe-Aktivtag

Samstag, 13. April 2013
von 10:00 – 16:00 Uhr im
Seniorenzentrum Erbach





Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm

Telefon 0731 / 88 03 44 10
Telefax 0731 / 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten
Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr
Mo - Mi 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 17:30 Uhr
Zugang barrierefrei