



J A H R E S B E R I C H T 2 0 1 5

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. 2015

Zusammengestellt und verfasst von
Lydia Ringshandl, Christine Lübbers, Anita Radi-Pentz

Ulm, Mai 2016

Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinik für
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
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	9
Kontaktzeiten	10
Finanzen	11

Aufgabenfelder

Information und Vermittlung	15
neue Datenbank	15
Anzahl der Anfragen	17
Wer fragte nach?	18
Art der Vermittlungen	19
Wohnort der Infosuchenden	19

Selbsthilfeunterstützung		Öffentlichkeitsarbeit	
Gruppengründungen	20	Jahresbericht und Selbsthilfezeitung	37
Beratung zur finanziellen Förderung	21	Internetseite	38
Gesundheits- und Infotage	22	Eigene Veranstaltungen	39
Fortbildungsangebot	23	Vorträge / Präsentationen / Infostände	40
Räume für Selbsthilfegruppen	27	Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen	42
Arbeitskreis	28	Verleihung „Ulmer Band“	43
Feuerwehrtopf	34		
Vernetzung		Pressespiegel	45
Projekte und Aktionen	35		
Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften	36		

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. Das Selbsthilfebüro KORN ist der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm zugeordnet. Diese steht unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Harald Gündel. Mit dem Universitätsklinikum verbindet das Selbsthilfebüro KORN ein Kooperationsvertrag.

Ehrenamtlicher Vorstand

Prof. Dr. Harald Gündel	1. Vorsitzender
Prof. Dr. Dr. Horst Kächele	stellvertretender Vorsitzender
Elisabeth Geyer	Schriftführerin
Karin Elsäßer	Schatzmeisterin
Gertrud Schwartz	Beisitzerin

Anni Martini

1. Kassenprüferin

Anna-Maria Flemmisch

2. Kassenprüferin, bis 05 / 2015

Gabriele Knöpfle

2. Kassenprüferin, ab 05 / 2015

Mitglieder

Anzahl der Vereinsmitglieder: 80 (Stand: Dezember 2015)

Ernennung von Ehrenmitgliedern

Karl Sommer

Herr Karl Sommer, ehemaliger Finanzbeamter im Ruhestand und Experte für Vereinsangelegenheiten, hat das Selbsthilfebüro KORN maßgeblich bei der Gestaltung der neuen Vereinssatzung unterstützt und stand in vereinsrechtlichen Fragen fachkundig mit Rat und Tat zur Seite. Aufgrund seiner wertvollen, ehrenamtlichen Unterstützung wurde er im Rahmen der Mitgliederversammlung am 7. Mai 2015 zum Ehrenmitglied ernannt.

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Trägerverein

Dieter Lehmann

Aufgrund seiner Verdienste um das Selbsthilfebüro KORN e. V. sprach die Mitgliederversammlung Herrn Dieter Lehmann Dank und Anerkennung aus und ernannte ihn zum Ehrenmitglied. Herr Lehmann schrieb 1988 das Konzept für die Selbsthilfekontaktstelle und hat damit wesentlich zur Gründung des Selbsthilfebüro KORN im Jahr 1989 beigetragen. Bis Ende 1998 war Herr Lehmann ehrenamtlicher Geschäftsführer und stellvertretender Vorsitzender des Vereins. Mit den Vorbereitungs Jahren hat er insgesamt 12 Jahre für das Selbsthilfebüro KORN gearbeitet.

Nachruf Prof. Dr. Dr. Peter Novak

In dankbarer Erinnerung nahm das Selbsthilfebüro KORN im Mai 2015 Abschied von seinem Ehrenmitglied Prof. Dr. med. Dr. phil. Peter Novak, der am 19. Mai 2015 verstarb. Herr Prof. Dr. Novak hat das Selbsthilfebüro KORN seit seiner Gründung im Jahre 1989 viele Jahre im Vorstand fachkundig begleitet und unterstützt. Er stand dem Team in allen Angelegenheiten mit seinem herzlichen, einfühlsamen und verständnisvollen Wesen zur Seite. Prof. Novak war bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2002 Leiter der Abteilung für Medizinische Soziologie der Universität Ulm. Der in Medizin und Psychologie promovierte Wissenschaftler engagierte sich weit über den akademischen Forschungs- und Lehrbetrieb hinaus, beispielsweise als Mitbegründer des Humboldt-Studienzentrums. 2012 veröffentlichte er den Roman „Von Königsberg nach Ulm“, den er als „biografischen Roman über Umwege“ bezeichnete.

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Trägerverein

Satzungsänderung

Das Fundament der zukünftigen Arbeit des Selbsthilfebüro KORN bildet die neue Vereinssatzung, die die Mitgliederversammlung im Mai 2015 beschlossen hat. Hintergrund für die Satzungsänderung war, dass seit der letzten Änderung im Jahr 2001 zwischenzeitlich einige Änderungen im Vereinsrecht in Kraft getreten sind. Herr Karl Sommer hat die Satzungsänderung gemeinsam mit einer Arbeitsgruppe aus Selbsthilfeaktiven, Mitgliedern des Vorstandes und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen verfasst.

Mitgliedsbeiträge

Im Zuge der Satzungsänderung kam auch die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge zur Sprache. Die letzte Erhöhung der Mitgliedsbeiträge liegt bereits über zehn Jahre zurück. In der Mitgliederversammlung wurde eine Erhöhung aller Mitgliedsbeiträge ab 2016 beschlossen.

Beiträge	bis 2015 / Jahr	ab 2016 / Jahr
Einzelpersonen	10,00 €	15,00 €
nicht geförderte Gruppen	26,00 €	30,00 €
geförderte Gruppen	52,00 €	55,00 €

Neue Konzeption

Seit der Gründung des Selbsthilfebüro KORN im Jahr 1989 gab es zahlreiche Veränderungen, so dass wir unsere Konzeption im Herbst 2015 komplett überarbeitet haben. Folgende Bereiche wurden schriftlich festgehalten: Leitgedanke, Ziele, Sitz, Kontaktzeiten, personelle Besetzung, Finanzierung, Hintergründe zur Entstehung, wesentliche Arbeitsinhalte.

Das Selbsthilfebüro KORN e.V.

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig	Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
Christine Lübbers	Dipl. Sozialarb. (FH) und Sparkassen- Betriebswirtin, 50 % 01.01. – 31.12.	Geschäftsführung SH-Beratung Gremienarbeit Öffentlichkeitsarbeit Projekte / Aktionen	Agnes Fackler	Verwaltungsangestellte, 14 % 01.01. – 31.12.	Öffentlichkeitsarbeit Verwaltung Information und Vermittlung Datenpflege
Lydia Ringshandl	Dipl. Sozialarb. / Dipl. Sozialpäd. (FH), 100 % 01.01. – 31.12.	Information und Vermittlung SH-Unterstützung Datenpflege Öffentlichkeitsarbeit Verwaltung	Anita Radi-Pentz	Dipl. Sozialarb. (FH) , stundenweise als Honorarmitarbeiterin	Projekte / Aktionen Internetauftritt Mediengestaltung

Das Selbsthilfebüro KORN e. V.

Kontaktzeiten

Im Büro im Klinikgebäude der Psychosomatischen Klinik auf der Ebene 4 im Raum 10 waren die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN telefonisch und persönlich für Hilfesuchende zu folgenden Kontaktzeiten erreichbar:

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

Persönliche Beratung fand nach terminlicher Absprache im Büroraum des Selbsthilfebüro KORN statt. Jeden 3. Dienstag im Monat war eine Mitarbeiterin im Rahmen des Selbsthilfe-Info-Cafés von 14 – 16 Uhr zur Beratung im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in Neu-Ulm.



Christine Lübbers (links) und Lydia Ringshandl

Finanzen

Unterstützung

Unterstützung durch das Universitätsklinikum

Von der Universitätsklinik erhält das Selbsthilfebüro KORN einen nichtmonetären Zuschuss: Die Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie stellt dem Selbsthilfebüro KORN einen Büroraum, Besprechungsräume und die Infrastruktur unentgeltlich zur Verfügung.

Kooperationsvertrag

Der über viele Jahre bestehende Kooperationsvertrag mit der Universität musste Ende 2014 aus steuerrechtlichen Gründen beendet werden. Da das Selbsthilfebüro KORN ohnehin schon seit Jahren räumlich und fachlich der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet ist, wurde im Juni 2015 ein Kooperationsvertrag mit der Universitätsklinik abgeschlossen. Die bereits bestehende, gute Verbindung zum Uniklinikum wurde im Kooperationsvertrag schriftlich festgehalten.

Unter dem Dach der Psychosomatischen Klinik informieren sich viele Pati-

enten schon während ihres Klinikaufenthaltes beim Selbsthilfebüro KORN über die regionalen Selbsthilfegruppen. Im Anschluss an die stationäre oder ambulante Behandlung finden viele Patienten den Weg in eine Selbsthilfegruppe und erfahren dort, ergänzend zur medizinischen und therapeutischen Nachsorge, große Unterstützung im Alltag.

Jahr der Stabilisierung

Insgesamt war das Geschäftsjahr 2015 ein Jahr der Stabilisierung. Die im Geschäftsjahr 2014 angestoßenen Veränderungen (Satzungsänderung, Auflösung Kooperationsvertrag mit der Universität, Neuabschluss Kooperationsvertrag mit der Universitätsklinik) wurden im Jahr 2015 erfolgreich auf den Weg gebracht und umgesetzt. KORN ist vor 26 Jahren in der Universität entstanden. All die Jahre wurde KORN von der Universität verwaltet durch die Führung eines Drittmittelkontos und die Erledigung der Buchhaltung. Mit Ablösung von der Universität mussten

Finanzen

Unterstützung

die Finanzen neu geordnet werden. Das Selbsthilfebüro KORN führt seit 2015 ein eigenes Girokonto bei der Sparkasse Ulm. Die Buchführung wurde an ein sachkundiges Steuerbüro übergeben.

Mit der ehrenamtlichen Unterstützung von Herrn Sommer (Experte für Vereinsangelegenheiten) und dem Steuerbüro Horn wurden im Jahr 2015 die Grundlagen zur finanziellen Eigenverwaltung von KORN geschaffen. Aufgrund der zahlreichen Veränderungen mussten viele Abläufe neu organisiert und strukturiert werden. Damit wurde eine solide Basis für die Arbeit des Selbsthilfebüro KORN geschaffen. Insgesamt waren diese Veränderungen für den Verein ein großer Schritt in die Eigenständigkeit, sozusagen ein Meilenstein in der Entwicklung von KORN.

Wir danken an dieser Stelle der Universität Ulm für die jahrelange, fachliche fundierte Begleitung und Unterstützung. Entgegenkommenderweise hat die Universität dem Selbsthilfebüro KORN im Rahmen der Auflösung des Kooperationsvertrages die Verwaltungskostenpauschale für das Jahr 2011 erlassen und somit den Schritt in die finanzielle Eigenständigkeit erleichtert.

Unsere neue Bankverbindung lautet:

Sparkasse Ulm

Konto-Nr.: 21228610

IBAN: DE81 6305 0000 0021 2286 10

BIC: SOLADES1ULM

Das Selbsthilfebüro KORN wird finanziert durch institutionelle Mittel, Projektmittel und durch Spenden:

Eine beständige, fachlich fundierte Arbeit ist ausschließlich mit Projektmitteln nicht möglich. Beständigkeit ist notwendig, um die Kernaufgaben unserer Kontaktstelle zu bewältigen. Dazu zählen insbesondere Beratung und Unterstützung, Datenpflege, Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperation und Vernetzung.

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 2015

Land Baden-Württemberg

Stadt Ulm

Stadt Neu-Ulm

Landkreis Alb-Donau

Landkreis Neu-Ulm

ARGE GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Baden-Württemberg

ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern

Finanzen

Projektmittel und Spenden

Projektmittel

Gerne organisieren wir attraktive Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit oder zur Selbsthilfeunterstützung. Projektmittel machen uns dies möglich.

Projektmittel steuerten 2015 bei: die AOK HV Baden-Württemberg und die ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern.

Insgesamt wurden im Jahr 2015 vier Fortbildungen zum Thema „Empowerment“ über Projektmittel finanziert. Die Fortbildung Ermutigung wurde aufgrund der großen Nachfrage zwei Mal angeboten. Das weitere Mal barrierefrei für Menschen mit Hörschädigung, begleitet und unterstützt durch Gebärdendolmetscher.

Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfeaktive

gefördert durch ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern:

„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“

gefördert durch AOK HV Baden-Württemberg:

„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“,
barrierefrei mit Gebärdendolmetscher für Menschen mit Hörschädigung

„Innere Kraftquellen – Stress und Widrigkeiten besser bewältigen“

„Kommunikation in der Selbsthilfe – Gespräche sicher führen – schwierige Situationen meistern“

Aufgabenfelder

Information und Vermittlung

Spenden

Als gemeinnütziger Verein ist es für uns nicht leicht, die nötigen Eigenmittel zu erbringen. Spenden sind deshalb willkommen und nötig, um den Fortbestand unserer Arbeit zu gewährleisten.

Spenden erhielt das Selbsthilfebüro KORN von:
der „Aktion 100.000“

Neue Datenbank

Die umfangreiche Datenbank ist das Herzstück des Selbsthilfebüro KORN. Damit erteilen wir Auskünfte an Hilfesuchende und vermitteln SHG sowie gesundheitliche oder psychosoziale Hilfsangebote in der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau.

Im Sommer 2015 hat das Selbsthilfebüro KORN die alten Computer erneuert. In diesem Zusammenhang musste eine neue Datenbank installiert werden. Lydia Ringshandl hat die Daten nach der Übertragung angepasst, so dass diese nun erfolgreich genutzt werden kann.

Praktischer und komfortabler ist die neue Datenbank, die von den Selbsthilfekontaktstellen in Stuttgart und Tübingen gemeinsam mit einem Fachmann entwickelt wurde. Nun können z. B. auch Verteiler und Angebotsbeschreibungen für den Mailversand erstellt werden.

Information und Vermittlung

neue Datenbank

Daten auf aktuellem Stand

Lydia Ringshandl pflegt weiterhin kontinuierlich die Datenbankeinträge, so dass nahezu alle der gut 800 Dateneinträge im Jahr 2015 aktualisiert bzw. auf deren Aktualität hin geprüft worden sind. Hilfreich ist es, wenn Selbsthilfegruppen uns Änderungen des Ansprechpartners oder zum Treffpunkt mitteilen.

Anzahl der Anfragen gesamt

Gesamtanfragen im Jahr 2015: 1340
(von Hilfesuchenden, Selbsthilfeaktiven und Multiplikatoren)

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

Entwicklung der telefonischen Anfragen

2015: 851 Anrufe 2014: 935 Anrufe

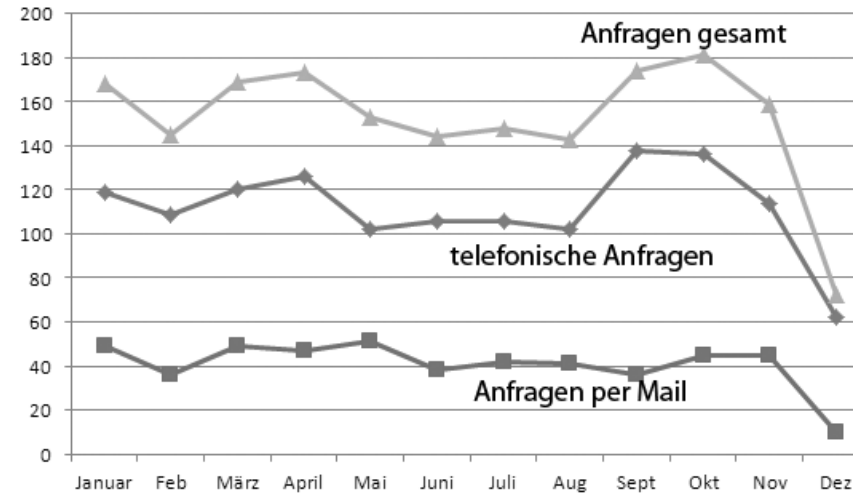
Entwicklung der Anfragen per Mail

2015: 489 Mail-Anfragen 2014: 336 Mail-Anfragen

Information und Vermittlung

Anzahl der Anfragen

Die positive Entwicklung der Anfragen zeigt, dass die Selbsthilfe für die Bürgerinnen und Bürger der Region als wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung wahrgenommen wird. Das Selbsthilfebüro KORN bildet hierbei die Brücke zwischen Hilfesuchenden und Selbsthilfegruppen. Andererseits wird deutlich, dass immer mehr Bürgerinnen und Bürger das Medium Internet nutzen.



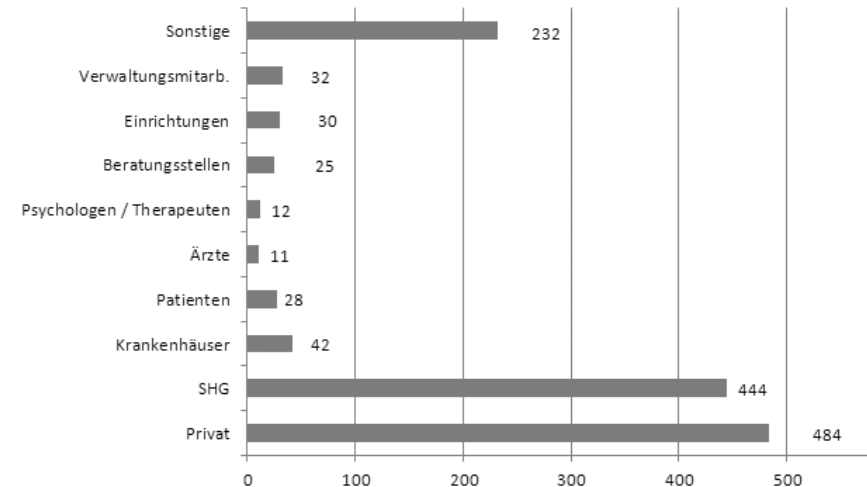
Entwicklung der Anfragen über die Monate

Information und Vermittlung

Wer fragte nach?

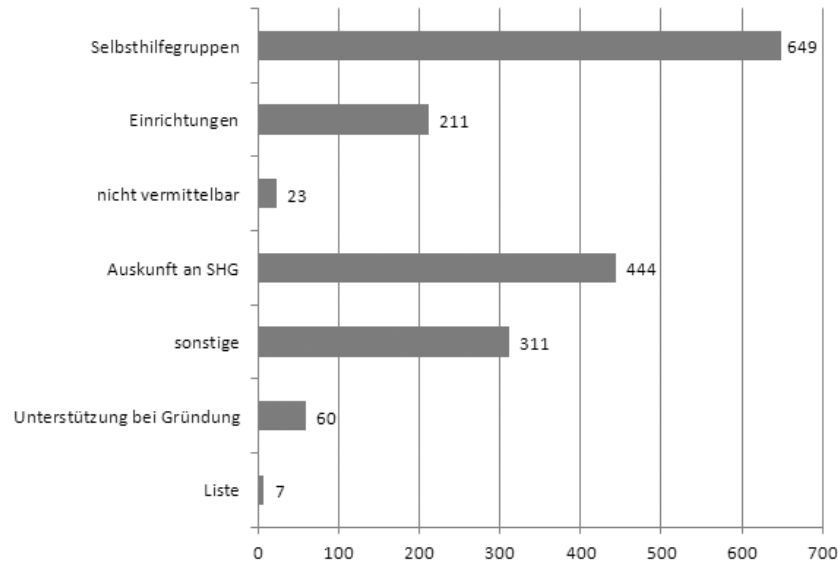
Im Jahr 2015 haben wir unseren Statistikbogen überarbeitet. Für eine detaillierte Unterscheidung der Hilfesuchenden wurde die Untergruppe „Patienten“ ergänzt.

Die bislang zusammengefasste Rubrik „Selbsthilfegruppen / Mitarbeiter und Verwaltung“ wurde unterteilt, so dass von nun an gezielt die Anfragen von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern bzw. Anfragen von der Verwaltung gezählt werden.

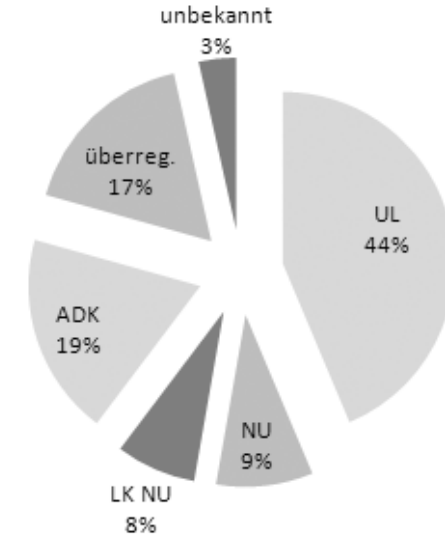


Information und Vermittlung

Art der Vermittlungen / Wohnort der Infosuchenden



Welche Hilfsangebote wurden vermittelt?



Wohnort der Infosuchenden

Selbsthilfeunterstützung

Gruppengründungen

Beratung zur Gruppengründung und erfolgte Gruppengründungen

Im Jahr 2015 wurde bei den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN zu folgenden Themen um Unterstützung bei Gruppengründungen angefragt:

SHG für hörgeschädigte Menschen

SHG für ehemalige Patienten der Psychosomatischen Klinik Ulm

SHG Starke Eltern für Kinder von psychisch labilen Partnern

SHG Bipolare Störung

SHG Hypokaliämische periodische Lähmung

Männergruppe, Gesprächskreis für Männer in schwierigen Lebenssituationen

SHG soziale Phobie

SHG Krebs Geislingen

Neues Angebot der SHG Stotternde Menschen

Frauen ab 50, Umgang mit dem Alterwerden / Großmutter sein

SHG Bipolare Störung

SHG für Angehörige von Straffälligen

SHG Schlaganfall (jüngere Betroffene)

SHG Trennung und Scheidung

Gesprächskreis sexueller Missbrauch in der Kirche

Verwaiste Eltern Blaubeuren

Ess-Störungen – Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und erwachsene Betroffene

Selbsthilfeunterstützung

Beratung zur finanziellen Förderung

Mit Unterstützung des Selbsthilfebüro KORN sind folgende neue Selbsthilfegruppen entstanden:

- SHG Hypokaliämische periodische Lähmung
- SHG soziale Phobie
- SHG Krebs Geislingen
- neues Angebot der SHG Stotternde Menschen
- SHG Stieffamilien Ulm und Umgebung
- SHG Schlaganfall (jüngere Betroffene)
- SHG Trennung und Scheidung

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 20. Januar 2015 fand im Familienzentrum Neu-Ulm eine zweistündige Fortbildung zum Thema „Förderung durch die Krankenkassen“ statt. Lydia Ringshandl ging darin umfassend auf die bestehenden Fördermöglichkeiten gemäß § 20 c SGB V ein. Die 15 Teilnehmer konnten ihre Fragen zum Thema einbringen. Die Formulare für die kassenartenübergreifende und die kassenindividuelle Förderung für die Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg konnten die Ehrenamtlichen bei diesem Termin gleich mitnehmen.

Selbsthilfeunterstützung

Gesundheits- und Infotage

Antragsformulare und Hilfe beim Ausfüllen

Die Antragsformulare für die Krankenkassen in Baden-Württemberg sowie der Förderantrag an die Runden Tische für bayerische Selbsthilfegruppen konnten auf der Internetseite des Selbsthilfebüro KORN heruntergeladen werden.

www.selbsthilfebuero-korn.de

Das Team des Selbsthilfebüro KORN ist beim Ausfüllen der Förderanträge gerne behilflich.

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

Vielfältig und praxisnah waren die vom Team des Selbsthilfebüro KORN organisierten Fortbildungen für Selbsthilfeaktive im Jahr 2015. Die Nachfrage war auch in diesem Jahr wieder enorm. Folgende Fortbildungsthemen wurden angeboten:

Krankenkassenförderung nach § 20 c SGB V

Dienstag, 20. Januar 2015, 17:45 bis 19:45 Uhr

Referentinnen: Lydia Ringshandl und Christine Lübbers

In dieser Fortbildung wurden Selbsthilfeaktive über die Krankenkassenförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen informiert.

„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“

1. Teil am Mi., 11. März 2015 von 18 – 21 Uhr,

2. Teil am Mi., 18. März 2015 von 18 – 21 Uhr

Referentin: Annegret Kowalski, Lehrlogopädin, Ergotherapeutin, Encouraging-Trainerin

Im ersten Teil der Fortbildung ging es vorrangig um die Selbstermutigung. Viele Selbsthilfeaktive müssen mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung leben. Die Teilnehmer wurden angeregt, eigene Stärken zu erkennen, diese wie „Schätze“ zu bergen und in einen imaginären Rucksack zu packen, um sie jederzeit griffbereit zu haben. Mit dem Gefühl und dem Bewusstsein, diese Stärken immer bei sich zu haben, verändert sich die Denkweise und somit das Verhalten. Mit praxisorientierten Übungen wurden neue Verhaltensmuster und Strategien für eine gelungene Lebensbewältigung eingeübt, weg von einer auf die Defizite ausgerichteten Sichtweise, hin zu einer ermutigenden Grundhaltung.

Selbsthilfeunterstützung

Fortbildungsangebot

Am zweiten Abend ging es um die Fremd-Ermutigung, insbesondere um eine ermutigende Grundhaltung in der Selbsthilfegruppe. Es wurden Wege aufgezeigt, wie die Teilnehmer ihre Fähigkeiten und Stärken in die Gruppe einbringen und somit zu einer positiven Gruppenatmosphäre beitragen können.

Persönlich etwas mitgenommen

Zwei Selbsthilfeaktive, die an der Fortbildung teilgenommen haben, berichteten, dass sie persönlich viele Impulse daraus mitgenommen hätten. Annegret Kowalski sei sehr einfühlsam auf die Teilnehmer eingegangen und habe dazu angeregt, sich täglich die eigenen Stärken bewusst zu machen.



Annegret Kowalski, Fortbildung „Ermutigung“

Selbsthilfeunterstützung

Fortbildungsangebot

„Innere Kraftquellen – Stress und Widrigkeiten besser bewältigen“

Samstag, 10. Oktober 2015, 10 – 16 Uhr

Referent: Walter Handlos, Dipl. Sozialpädagoge und systemischer Coach

Auf die Umstände, die uns im Leben widerfahren, haben wir in der Regel keinen Einfluss. Sehr wohl aber darauf, wie wir damit umgehen. Jeder Mensch trägt Kräfte in sich, die ihn in schwierigen Situationen aufrichten und dabei helfen, neue Perspektiven zu finden. Diese innere Kraft heißt Resilienz. Um unsere Persönlichkeit wirksam gegen Belastungen und Widrigkeiten zu stärken, gilt es, sich dieser Fähigkeiten bewusst zu werden, sie zu trainieren und zu nutzen. Wie dies in der Selbsthilfearbeit und im Alltag gelingen kann, zeigte Referent Walter Handlos den Teilnehmern in einem Impulsvortrag auf. Die Selbsthilfeaktiven bekamen auch die Möglichkeit zum Austausch.



Selbsthilfeunterstützung

Fortbildungsangebot

„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“ (3-teilig, mit Gebärdendolmetscher)

1. Teil am Mi., 14. Okt. 2015 von 19 – 21 Uhr

2. Teil am Mi., 21. Okt. 2015 von 19 – 21 Uhr

3. Teil am Mi., 28. Okt. 2015 von 19 – 21 Uhr

Referentin: Annegret Kowalski, Lehrlogopädin, Ergotherapeutin, Encouraging-Trainerin

Aufgrund der großen Nachfrage und der positiven Resonanz boten wir die Ermutigungs-Fortbildung im Herbst erneut an. Um auch Menschen mit Hörbehinderung eine Teilnahme zu ermöglichen, wurde diese Fortbildung von zwei Gebärdendolmetscherinnen simultan übersetzt.

„Gespräche sicher führen – schwierige Situationen meistern“

Samstag, 7. November 2015, 10 – 16 Uhr

Referentin: Beate Herre, Lehrerin für Psychologie und Sport, Integrative Tanztherapeutin, Psychotherapie HPG

„Gemeint ist nicht gesagt, gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden.“

Conrad Lorenz

Um im Konflikt mit anderen zielführend kommunizieren zu können, ist es wichtig, sich seiner selbst möglichst bewusst zu sein. Was ist meine Einstellung gegenüber dem Konflikt, welches Bild habe ich von mir, welche Gefühle tauchen bei mir auf, wie ist meine Wirkung auf andere? Anhand des Modells des „Inneren Teams“ nach F. Schulz von Thun setzten sich die Fort-

Selbsthilfeunterstützung

Räume für Selbsthilfegruppen

bildungsteilnehmer bewusst mit diesen Fragen auseinander, um zu mehr Integrität und Stimmigkeit in der Kommunikation zu gelangen.

Dieses Seminar bot die Möglichkeit, konkrete Konfliktsituationen aus der Selbsthilfegruppenarbeit einzubringen und gemeinsam konstruktive Lösungen zu entwickeln.

Rückmeldung einer Teilnehmerin zum Fortbildungsprogramm

„Wieder einmal haben Sie ein hervorragendes Fortbildungs-Programm für Selbsthilfe-Aktive zusammengestellt. Sie bieten Veranstaltungen von hohem Niveau an. Die KORN-Veranstaltungen stehen dem Fortbildungsprogramm der deutschen Krebshilfe in nichts nach. Ein herzliches Dankeschön für Ihren Einsatz zur Selbsthilfeförderung!“

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 von Selbsthilfegruppen belegt werden. Die Raumplanung vor Ort lag in der Hand von Juliane Ott, der Koordinatorin des FamilienZentrum Neu-Ulm. 2015 nutzten acht Selbsthilfegruppen die Räume regelmäßig. Die Gruppen zahlen 8,00 € Raumnutzungsgebühr pro Treffen an das Selbsthilfebüro KORN. Diese Nutzungsgebühr ermäßigt sich auf 6,00 €, wenn die Gruppe Mitglied beim Verein Selbsthilfebüro KORN ist.

Raumliste

Das Selbsthilfebüro KORN führt eine Liste von Einrichtungen in Ulm und Neu-Ulm, die Räume an Gruppen vermieten. Diese ist bei Bedarf bei uns im Büro erhältlich.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis (AK)

Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer Januar und August) von 18 – 20 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 informative Protokoll des Arbeitskreises zur Nachlese zugesandt. Die Vielfalt der beteiligten Selbsthilfeaktiven und deren Erfahrungsschatz ist immer wieder eine Bereicherung für den Austausch und bei der Entwicklung neuer Ideen.

Im Jahr 2015 traf sich der AK – außer im Mai – in den Räumen des FamilienZentrums Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in Neu-Ulm.

AK Umfrage

Das Team des Selbsthilfebüro KORN wollte in Erfahrung bringen, wie Selbsthilfeaktive den AK wahrnehmen, was sie aus den AK-Sitzungen mitnehmen und welche Verbesserungsvorschläge sie haben. Generell wollten wir den AK durch eine höhere Beteiligung von Selbsthilfeaktiven neu beleben. Per Mail schrieben wir alle Selbsthilfegruppen im Februar 2015 an. Insgesamt haben sich 22 Selbsthilfeaktive an der Umfrage beteiligt. Folgende wesentliche Ergebnisse lassen sich festhalten:

1. Was gefällt mir am AK?

Der AK dient vor allem dem Austausch und der Information – als Gewinn für die eigene Gruppenarbeit. Er ermöglicht Einblick in vielfältige Erkrankungen / Themen. Es kommen interessante Gespräche und neue Kontakte zustande.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis

2. Anregungen / Ideen / Verbesserungsvorschläge für die Gestaltung des AKs

Einige Teilnehmer wünschen sich eine stärkere thematische Gestaltung des AKs. Insbesondere sollen Themen besprochen werden, die (fast) alle Gruppen betreffen wie z. B. Öffentlichkeitsarbeit, Ärzte und Selbsthilfe, Referenten oder den Umgang mit schwierigen Situationen.

3. Soll der AK weiterhin monatlich stattfinden oder besser vierteljährlich?

Die Mehrheit (13 Stimmen) ist weiterhin für monatliche Treffen.

4. Ideen für den AK Ausflug / Sommerfest oder sonstige Ideen

Bislang findet ein jährliches Sommerfest oder ein Ausflug statt. Bei der Frage, wie dies zukünftig gehandhabt werden soll, gehen die Meinungen auseinander.

Der AK übers Jahr

Das Team des Selbsthilfebüro KORN organisierte den AK im Jahr 2015 weiterhin monatlich und griff die Idee sogenannter Themenabende auf.

Themenabend im Juni: Öffentlichkeitsarbeit

Schon bei der Vorbereitung stellten wir fest, dass das Thema Öffentlichkeitsarbeit sehr umfangreich ist. Im AK gab das Team des Selbsthilfebüro KORN den Teilnehmern einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, wie z. B. Plakate, Flyer, Infostände, Internetauftritt, Verzeichnisse, Presseberichte, Artikel / Infos über Treffen in Lokalzeitungen, Ortsanzeigern, Lokalradio und eventuell Lokalfernsehen. Gemeinsam diskutiert wurde, worauf zu achten ist (z. B. Impressumspflicht beim Internetauftritt) und wie mögliche Risiken vermieden werden können. Die wesentlichen Informationen über die Öffentlichkeitsarbeit wurden in einem Handout zusammengefasst.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis

Grundsätzlich sollten Selbsthilfegruppen, denen die Öffentlichkeitsarbeit wichtig ist, selbst aktiv werden und sich nicht scheuen, auf Personen oder Institutionen zuzugehen. Ganz nach dem Motto: „Tue Gutes und rede darüber.“ Für das Thema „Pressearbeit“ interessierten sich besonders viele Selbsthilfeaktive, so dass wir uns diesem Thema nochmal im November widmeten.

AK Sommerfest – Gemütliches Beisammensein in Wernau

Bei Temperaturen um die dreißig Grad und strahlendem Sonnenschein verbrachten wir unser diesjähriges Sommerfest am 2. Juli 2015 in Erbach/Wernau. In gemütlicher Runde genossen wir den gemeinsamen Abend im schönen Garten mitten auf dem Land. Neben gebackenem Leberkäse bereicherten verschiedene mitgebrachte Salate, Tsatsiki, Kuchen, Eis und Rote Grütze unser buntes Buffet. Das Team des SHB KORN freute sich über die vielen Gäste und auch die neuen Gesichter darunter.



AK-Sommerfest in Erbach / Wernau

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis

Themenabend im Oktober: Ermutigung in der Selbsthilfe

Annegret Kowalski folgte der Einladung in den AK, um Selbsthilfeaktiven ein mögliches Fortbildungsthema für die Gruppenarbeit zu veranschaulichen: das Encouraging-Training. Der Begriff „Encouraging“ kommt aus dem Englischen und bezeichnet „aktive Ermutigungsarbeit“. Es ist gerade für Menschen in SHG hilfreich, die aufgrund einer Krankheit oder sozialen Krise ihr Gleichgewicht verloren haben und nicht wissen, wie sie mit einer veränderten Lebenssituation zurechtkommen können. Beim Ermutigungs-Training soll eine zuversichtliche Haltung aufgebaut werden und positive Erfahrungen mit dem Glauben an sich gesammelt werden. Das aktive Umsetzen spezieller Übungen im Alltag führt zu veränderten Denk- und Handlungsmustern sich selbst und anderen gegenüber. Die innere Haltung und die gesammelten Erfahrungen tragen dazu bei, dass Menschen erkennen „Ich bin selbst Gestalter meines Lebens und nicht Opfer“. Mit spürbarer Freude am Thema begeisterte Frau Kowalski die AK-Teilnehmer.



AK zum Thema „Ermutigung“

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis

Themenabend im November: Pressearbeit

Im November-AK ging es rund um das Thema Pressearbeit. 30 Teilnehmer waren gekommen, um sich über das spannende und wichtige Thema zu informieren. Chirin Kolb, stellvertretende Lokalredakteurin der Südwest Presse Ulm ist freundlicherweise unserer Einladung gefolgt und berichtete anschaulich und lebendig, worauf es bei der Pressearbeit ankommt. Interessiert und zugewandt ging Frau Kolb ausführlich auf die vielen Fragen der Selbsthilfeaktiven ein, z. B. „Wie kommt meine Selbsthilfegruppe in die Zeitung?“, „Wie formuliere ich Texte ansprechend“ oder „Welche Themen sind interessant für Redakteure?“. Das Interesse am Thema Pressearbeit war riesengroß und die Teilnehmer erhielten einen umfassenden Einblick in die Pressearbeit.



Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis

Weihnachtsfeier des AK

Gemütlich und harmonisch war unsere diesjährige Arbeitskreis-Weihnachtsfeier, die insgesamt 22 Teilnehmer gemeinsam im Familienzentrum Neu-Ulm verbrachten.

Das Team des SHBüro KORN blickte auf ein arbeitsreiches Jahr zurück, das mit vielen Neuerungen einherging. Vieles davon gelang uns nur durch die tatkräftige Unterstützung unseres Vorstandes und der Selbsthilfeaktiven. Im Anschluss an den Jahresrückblick ließen die AK-Teilnehmer den Abend mit angeregten Gesprächen ausklingen und stärkten sich am bunten Buffet.



Selbsthilfeunterstützung

Feuerwehrtopf

Der Feuerwehrtopf ist ein Fördertopf, der Selbsthilfegruppen 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 2015 hat das Feuerwehrtopf-Gremium oft lange über die Vergabe von Geldern beraten. Wir danken dem Gremium für die engagierte Arbeit. Folgende Selbsthilfeaktive gehörten dem Gremium an:

Gabriele Ihle	Rheuma-Liga Ulm
Uli Blessmann	Freundeskreis Ulm
Rosemarie Dollner	SHB Schlafapnoe
Otto Linke	Kneipp-Verein
Agnes Fackler	Selbsthilfebüro KORN

Folgende Gruppen erhielten 2015 eine Unterstützung:

SHG „HILFREICH“	250,00 €
SHG Soziale Phobie	250,00 €
AK-Sommerfest für Selbsthilfeaktive	73,49 €

Gesamtförderung im Jahr 2015	573,49 €
-------------------------------------	-----------------

Vernetzung

Projekte und Aktionen

Projekte und Aktionen

Projekt / Aktion / Austausch

Kooperationspartner

Austausch über Aktivitäten zur Selbsthilfeunterstützung

Landratsamt Alb-Donau-Kreis

5. Ulmer Freiwilligen Messe

Engagiert in Ulm

Gutes Miteinander in Ulm und herum – Wirtschaft und Gemeinnützige als Partner (Vorbereitungstreffen)

Der Paritätische Kreisverband Ulm / Alb-Donau

Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN nahmen 2015 teil an folgenden Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften:

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen (LAG KISS)

AK Kontaktstellen Ba-Wü

Teilnahme: Christine Lübbers

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.

Teilnahme: Christine Lübbers

Inklusionsbeirat der Stadt Ulm

Teilnahme: Lydia Ringshandl

Vernetzung

Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften

Unterarbeitsgruppe des Inklusionsbeirats der Stadt Ulm

Teilnahme: Christine Lübbers

FaRBE Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement

Teilnahme: Lydia Ringshandl, Christine Lübbers, Anita Radi-Pentz

Arbeitskreis Patientenvertretung am CCCU Comprehensive Cancer Center Ulm

Teilnahme: Lydia Ringshandl, Christine Lübbers

Psychosozialer Runder Tisch Ulm, CCCU Comprehensive Cancer Center Ulm

Teilnahme: Lydia Ringshandl

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

Beratende Teilnahme am Vergabe-Ausschuss: Christine Lübbers

Runder Tisch Behindertenarbeit Neu-Ulm

Teilnahme: Lydia Ringshandl

IG-Mittendrin / Planung Tag der Menschen mit Behinderung

Teilnahme und Mitarbeit: Lydia Ringshandl

Eingliederungshilfeforum – Teilhabepanung der Stadt Ulm und des Alb-Donau-Kreises

Teilnahme: Lydia Ringshandl

Öffentlichkeitsarbeit

Jahresbericht und Selbsthilfezeitung

Jahresbericht 2014

Mitte des Jahres veröffentlichten wir unseren Jahresbericht 2014 mit unseren Vereinsaufgaben- und Tätigkeitsberichten. In einer Auflage von 200 Stück versandten wir diesen an:

Vereinsmitglieder

Geldgeber

regionale Krankenkassen

wichtige Kooperationspartner der Universität und des Uniklinikums

Beratungsstellen in der Region

Vertreter der Presse

SelbsthilfeZEITung

Die 12. Ausgabe der SelbsthilfeZEITung wurde noch rechtzeitig zu den Allmendinger Gesundheitstagen im Oktober 2015 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

Die Titelseite der 12. Ausgabe der SelbsthilfeZEITung finden Sie auf Seite 45 des Jahresberichtes. Unter www.selbsthilfebuero-korn.de können Sie die letzten Ausgaben der Selbsthilfezeitung downloaden.

Öffentlichkeitsarbeit

Internetseite

Internetauftritt

Bereits im Herbst 2014 wurde unsere neue Internetseite

www.selbsthilfebuero-korn.de

freigeschaltet. Gelungen ist uns dies durch die tatkräftige und kreative Unterstützung unserer Honorarmitarbeiterin Anita Radi-Pentz, die unsere Webseite weiterhin pflegt. Seit der Freischaltung haben wir zahlreiche positive Rückmeldungen dazu erhalten. Neu auf der Startseite ist ein wechselndes Bild mit einem selbsthilferelevanten Spruch.



Öffentlichkeitsarbeit

Eigene Veranstaltungen

20. Januar 2015	<p>Krankenkassenförderung nach § 20 c SGB V Fortbildung für Selbsthilfeaktive Referentinnen: Lydia Ringshandl, Christine Lübbers</p>	10. Okt. 2015	<p>„Innere Kraftquellen – Stress und Widrigkeiten besser bewältigen“ Referent: Walter Handlos Betreuung: Agnes Fackler und Christine Lübbers</p>
11. März 2015	<p>„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“ (1. Teil) Referentin: Annegret Kowalski Betreuung: Christine Lübbers</p>	7. Nov. 2015	<p>„Gespräche sicher führen – schwierige Situationen meistern“ Referentin: Beate Herre Betreuung: Christine Lübbers und Lydia Ringshandl</p>
18. März 2015	<p>„Ermutigung – Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen“ (2. Teil) Referentin: Annegret Kowalski Betreuung: Christine Lübbers</p>		

Öffentlichkeitsarbeit

Vorträge / Präsentationen / Infostände

4. Februar 2015	<p>Vorstellung des SHB KORN beim 70. Onkologischen Kolloquium des CCCU „Psychoonkologische Versorgung nach der S3-Leitlinie – Neues für Patienten und Behandler“ Referentinnen: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl</p>	18. Sept. 2015	<p>8. Krebsaktionstag in der Medizinisch Onkologischen Tagesklinik Ulm Infostand: Lydia Ringshandl</p>
28. Februar 2015	<p>Ulmer FreiwilligenMesse Infostand: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl</p>	12. Okt. 2015	<p>Vorstellung des SHB KORN im Rahmen der Weiterbildung „Pflege in der Onkologie“ Referentinnen: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl</p>
22. Juni 2015	<p>Martin Rivoir besucht das Selbsthilfebüro KORN</p>	17. / 18. Okt. 2015	<p>33. Allmendinger Gesundheitstage „Brennpunkt Gesundheit“ Infostand: Agnes Fackler, Christine Lübbers und Lydia Ringshandl</p>
27. Juni 2015	<p>„Inklusion geht alle an! Vielfalt (er)leben – Barrieren abbauen“ Infostand: Lydia Ringshandl</p>		

Öffentlichkeitsarbeit

Vorträge / Präsentationen / Infostände

25. Oktober 2015

**Vorstellung in der Radiosendung
„Wissensstrahlung“ bei Radio Free FM**

Teilnahme: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl,
Prof. Dr. Harald Gündel (1. Vorsitzender),
Elisabeth Geyer (Schriftführerin), Gertrud Schwartz

8. Dez. 2015

Vorstellung des SHB KORN

in der Universitätsklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Referentinnen: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl



Öffentlichkeitsarbeit

Besuche von Kongressen, Tagungen, Weiterbildungen, Jubiläen

26. Januar 2015	<p>„Aktion 100.000 und Ulmer hilft – Spendenübergabe“ Südwest Presse Ulm Teilnahme: Christine Lübbers</p>	17. – 19. Sept. 2015	<p>Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung Fortbildung der NAKOS in Erkner Teilnahme: Christine Lübbers</p>
31. Januar 2015	<p>„Basiswissen für Funktionsträger eines Vereins: Rechtliche Grundlagen und Vereinsbesteuerung“ Fortbildung der Freiwilligenakademie vhum Teilnahme: Christine Lübbers</p>	25. Sept. 2015	<p>Jubiläumsveranstaltung „10 Jahre FamilienZentrum Neu-Ulm“ Teilnahme: Christine Lübbers, Lydia Ringshandl</p>
27. März 2015	<p>Verleihung des Ulmer Bandes Teilnahme: Lydia Ringshandl</p>		

Öffentlichkeitsarbeit

Verleihung „Ulmer Band“

Verleihung „Ulmer Band“

Am 27. März 2015 wurde Beate Hanack-Schmid von der Aphasiker Selbsthilfegruppe mit dem Ulmer Band ausgezeichnet. Der Vorstand der Ulmer Bürgerstiftung folgte hierbei dem Vorschlag des Selbsthilfebüro KORN e. V. und würdigte Frau Hanack-Schmids herausragendes Engagement für Menschen mit Sprachstörungen, sogenannten „Aphasien“.

Frau Hanack-Schmid hat 1989 die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Aphasien gegründet und engagiert sich in dieser Gruppe seit inzwischen 25 Jahren ehrenamtlich. Aphasien treten meist in Folge eines Schlaganfalls auf, aber auch Hirnblutungen oder Unfallverletzungen können ursächlich sein. Die Sprachstörungen treten in unterschiedlichen Formen und Schweregraden auf. Frau Hanack-Schmid hat selbst im Alter von 30 Jahren Schädigungen des Gehirns durch einen Schlaganfall erlitten und in Folge dessen Lähmungen und Aphasien davon getragen. Ihre Sprachfähigkeiten konnte sie dank Therapie nach zwei Jahren teilweise wieder herstellen.



Beate Hanack-Schmid mit Herrn OB Ivo Gönner

Öffentlichkeitsarbeit

Verleihung „Ulmer Band“

Mit großer Souveränität und Begeisterung begleitet sie die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Aphasien „Aphasiker Ulm / Neu-Ulm“, die sich regelmäßig zum monatlichen Austausch in Ulm trifft. Der Austausch ist für Betroffene besonders wichtig, da sie durch den plötzlichen Verlust der Sprachfähigkeit schnell in die Isolation geraten können und sich wegen ihrer Sprachschwierigkeiten als ausgeschlossen empfinden können. Unter Gleichbetroffenen fällt es Menschen mit Aphasien leichter, die Sprachfähigkeit zu verbessern. Die Teilnehmer können sich in der Gruppe verstanden und aufgenommen fühlen. Neben den Austauschtreffen organisiert Frau Hanack-Schmid zudem einen jährlichen Gruppenausflug, eine Weihnachts- und eine Fastnachtsfeier für die rund 30 Mitglieder. Zudem richtet sie Gruppentreffen aus und lädt Fachreferenten ein, die zum Krankheitsbild informieren. Beate Hanack-Schmid hat für Betroffene stets ein offenes Ohr und vermittelt diesen durch ihr frohes und verbindliches Auftreten Zuver-

sicht, obwohl sie ein gleiches Schicksal erlitten hat. Bei Ängsten oder Niedergeschlagenheit der Betroffenen erweist sie sich als einfühlsame Zuhörer. Auch Angehörige und Freunde von Aphasikern können sich mit ihren Fragen an Frau Hanack-Schmid wenden. Es ist erstaunlich, wie Frau Hanack-Schmid als „Sprachbehinderte“ auf die „Sprechenden“ zugeht und ohne Scheu mit ihnen redet. Durch ihren willensstarken Mut ist sie eine wichtige Stütze für Menschen mit Aphasien und deren Angehörige.

Seit 1996 ist Beate Hanack-Schmid Mitglied beim Selbsthilfebüro KORN e. V. Durch ihr Mitwirken beim monatlichen Arbeitskreis Initiativen-Forum hat sie sich aktiv für die Menschen mit Behinderung und insbesondere für Menschen mit Aphasien eingesetzt.

Das Team des Selbsthilfebüro KORN e. V. gratuliert Frau Hanack-Schmid ganz herzlich zu ihrer Auszeichnung.

Pressespiegel



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

Selbsthilfebüro KORN e. V. c/o Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Albers-Einsteins-Allee 23 89081 Ulm
Telefon: 07 31-88 03 44 10 Telefax: 07 31-88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de



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

Selbsthilfebüro KORN e. V. c/o Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Albers-Einsteins-Allee 23 89081 Ulm
Telefon: 07 31-88 03 44 10 Telefax: 07 31-88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de



Selbsthilfe stärkt Ihren Krisenmuskel

Menschen, die Selbsthilfegruppen besuchen sind stark. Das liegt auf der Hand: wer in einer Krisensituation die Kraft aufbringt, sich um Informationen zu kümmern, um den bestmöglichen Weg für sich zu finden, der muss über gewisse innere Kräfte verfügen. Wussten Sie jedoch, dass dieser „Selbsthilfemuskel“ trainiert und gestärkt werden kann?

Einstieg in die Aufwärtsspirale

„Sie haben eine Depression“, hatte der Arzt zu Birgit L. gesagt. Nur ist sie in regelmäßiger Behandlung. Es gibt Tage, da geht es ihr besser, manchmal auch nicht so gut. Sie ist zufrieden mit der medizinischen Behandlung. Doch sie ahnt, dass sie sich nicht nur auf Ärzte und Therapeuten verlassen kann, um mit ihrem Leben besser zurechtzukommen.

In der Zeitung findet sie unter „Ba. Recht, Rettung“ die Telefonnummer des Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk). Einige Tage schreibt sie den Zettel mit der Nummer hin und her. An einem Vormittag faxt sie den Mail und ruft an. Lydia Ringwald vom Selbsthilfebüro KORN hört ihr aufmerksam zu und nennt ihr zwei oder drei Kon-

takte für Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe. Schon das Birgit sich überwinden und anrufen hat, entlockt ihr nach dem Auflegen ein zartes Lächeln. Der nächste Schritt macht ihr dann doch Herzklopfen: Sie ruft beim Ansprechpartner der Gruppe an. Überrascht stellt sie fest: „Der Lacht mich nicht aus. Der scheint zu wissen, wie ich mich fühle“. Das gibt ihr die Kraft, zu den Gruppentreffen zu gehen.

Lässt sie mal ein Treffen ausfallen, weil eine düstere Wolk über ihr zu hängen scheint, bekommt sie am nächsten Tag einen Anruf von einem Gruppengmitglied: „Geht es dir nicht gut? Können wir dir helfen?“ Eines Abends gibt sie in einer Gruppensitzung eine Erfahrung von sich weiter. Als zwei Gruppengmitglieder später erzählen, dass diese Info sie weitergebracht hat, strahlt sie über das ganze Gesicht. „So ist das also, wenn man sich nicht nur selbst hilft, sondern auch anderen. Vielleicht könnte ich mitteilen, den nächsten Vortragabend zu organisieren.“

Fortbildungen, die ermutigen und stärken

„Aus langer Erfahrung wissen wir, dass man den „Selbsthilfemuskel“ stärken kann“, erklärt Christine Lübbers vom Selbsthilfebüro KORN. „Wir sehen, dass Frauen und Männer, die Selbsthilfegruppen besuchen, mit der Zeit immer besser mit ihrem Problem zurechtzukommen, mehr Organisationsaufgaben in den Gruppen übernehmen und von anderen zunehmend als kompetenter Gesprächspartner wahrgenommen werden.“

Deshalb bietet das Selbsthilfebüro KORN im Jahr 2015 Fortbildungen an für Menschen in Selbsthilfegruppen zu den Themen „Ermüdtung – eigene Stärken erkennen“ und „Innere Kraftquellen entdecken“. Christine Lübbers: „Informationen gibt es bei uns im Büro. Zum Teil sind die Kurse schon ausgebucht, aber wenn wir merken, dass Interesse an weiteren Terminen besteht, greifen wir diese Themen gerne nochmals auf.“

Austausch mit anderen Gruppen

Die Selbsthilfegruppen in der Region haben alle ihre eigenen Themen, ob es um chronische Krankheiten, Süchte, Behinderung, die Psyche oder um schwierige Lebenssituationen geht. Was die meisten gemeinsam haben, ist die Art wie die Gruppenarbeit abläuft. In allen Gruppen gibt es mal Konflikte oder Flaute-Zeiten. Auch die Fragen, wie sie sich in der Öffentlichkeit bekannt machen oder Finanzmittel beantragen können, interessiert die meisten Gruppen. Deshalb bringt es großen Nutzen, sich mit Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen. Das können Sie einmal im Monat, in Arbeitskreis Initiativ-Forum. Informationen gibt es auf der Homepage oder im KORN-Büro.

Anita Radt-Pentz



Selbsthilfe macht stark!

Agentur, Ausgabe 1. März 2015



Selbsthilfe? Gibt's das auch im Internet?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die an derselben Krankheit oder demselben Problem leiden. Treffen bedeutet: sie sind am selben Ort, zur selben Zeit, tauschen sich über Erfahrungen aus und geben Informationen weiter. Aber braucht man überhaupt noch Selbsthilfegruppen? Schließlich gibt es Infos und Austausch auch im Internet.

Selbsthilfegruppen und Internet – Konkurrenz?

Sie sind chronisch krank, suchtkrank oder haben ein seelisches Problem? Wenn Sie sich mit Gleichbetroffenen in der Region treffen und austauschen wollen, erhalten Sie Kontaktadressen beim Selbsthilfebüro KORN e. V. In über 250 Gruppen zu verschiedenen Themen treffen sich Menschen im Raum Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau. Darüber hinaus haben sich in den letzten Jahren viele Selbsthilfe-Angebote im Internet entwickelt. Sind diese eine Alternative zu den realen Selbsthilfegruppen?

Internetaustausch kann praktisch sein

Bei bestimmten Anliegen kann ein Austausch per Internet sehr praktisch sein. Lydia Ringwald vom Selbsthilfebüro KORN zählt auf: „Wenn es um eine seltene Krankheit geht und in der näheren Umgebung keine Betroffenen wohnen, kann das Internet die Entfernungen überbrücken. Auch wenn Menschen durch ihre Krankheit eher aus Haus gebunden sind, Oder wenn einem das Problem unangenehm ist und man sich anonym austauschen möchte. Dazu müssen Betroffene nicht mal einen gemeinsamen Termin finden. In einem Internet-Forum tippt jeder, wann er Zeit und Lust hat.“

Dass sich Gruppenangebote und das Internet ergänzen kön-



Den persönlichen Kontakt kann das Internet nicht ersetzen. Bild: Shutterstock

nen, berichtet KORN-Mitarbeiterin Christine Lübbers. „Kurzlich hat mir ein Gruppengmitglied erzählt, dass sie sich nach ihrer Diagnose zunächst mit einer Gleichbetroffenen im Internet ausgetauscht hat. Schließlich haben sie beschlossen, sich in der realen Welt zu treffen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Ohne Internet hätten sie sich vielleicht nicht gefunden. Beide sind sich einig, dass das Internet eine wichtige Informationsquelle und Austauschplattform ist, aber den persönlichen Kontakt keinesfalls ersetzen kann.“

Vertrauensvolle Austauschmöglichkeiten im Internet Viele Selbsthilfeorganisationen betreiben Austauschplattformen, denen Sie vertrauen können. Jedoch ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, ob hinter einem Forum ein Anbieter steckt, der Geld verdienen will und auf Kundenfänger ist. Hilfe bei der Unterscheidung erhalten Sie unter: www.selbsthilfe-interaktion.de

Diese Plattform wird von der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfe (NAKOS) herausgegeben. Es gibt ein Forum für allgemeine Fragen zur Selbsthilfe und eine Liste von Foren zu bestimmten Themen. Außerdem finden Sie virtuelle Gruppen. Das sind Foren, in denen Sie als Mitglied betreten müssen, um darin zu schreiben.

Achtam im Internet auf Austausch-Suche

Wenn Sie Gleichbetroffene suchen, kann das Internet also eine große Hilfe sein. Doch bitte beachten Sie:

- Moderierte Foren sind vorzuziehen. So halten sich Werbeangebote oder verletzend Bemerkungen in Grenzen.
- Melden Sie sich in Foren mit einem „Spitznamen“ an und wählen ein Fantasie-Bild als Profilbild. Das ist nicht unüblich, sondern schützt Ihre Privatsphäre.
- Wenn Sie auf Facebook angemeldet sind und den „gefällt mir“-Button klicken, merkt sich das Facebook und andere Nutzer können sehen, für welche Themen Sie sich interessieren. Überlegen Sie sich, ob Sie wollen, dass Arbeitskollegen und entfernte Bekannte wissen, zu welchen Problemen Sie Informationen im Netz suchen. Mitlesen können Sie auf vielen hilfreichen Seiten bei Facebook übrigens auch ohne Anmeldung.

Sie tauschen sich lieber gleich persönlich von Angesicht zu Angesicht aus?

Das Selbsthilfebüro KORN ist gerne für Sie da und vermittelt Ihnen Ansprechpartner von regionalen Selbsthilfegruppen und gesundheitliche Hilfsangebote. Anfragen können Sie telefonisch, per E-Mail oder persönlich an das Team richten. Nähere Informationen rund um das Selbsthilfebüro KORN sowie eine Themenübersicht mit allen regionalen Selbsthilfegruppen finden Sie unter: www.selbsthilfebuero-korn.de

Anita Radt-Pentz

Agentur, Ausgabe 2. September 2015

Pressespiegel

Sprungbrett zur Lebensfreude

Selbsthilfebüro Korn berät Gruppen bei der Gründung

Suchtkrank? Depressiv? Einsam? Für fast jedes Problem gibt es die passende Selbsthilfegruppe. Viele dieser Hilfsangebote sind der Vermittlung des Selbsthilfebüros Korn zu verdanken.

LISA MARIA SPORRER

Ulm. Welche psychische Hilfe kann ein Arzt einem Patienten sein, bei dem gerade Krebs diagnostiziert wurde, und kann ein nicht depressiver Mensch das Empfinden eines Depressiven wirklich nachvollziehen? „Die Betroffenen-Perspektive ist ein wesentlicher Aspekt für Selbsthilfegruppen“, sagt Christine Lübbers, seit einem Jahr Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros Korn (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk). „Selbsthilfegruppen haben sich mittlerweile etabliert und gelten als vierte Säule im Gesundheitswesen.“ Seit 1989 gibt es das Selbsthilfebüro in Ulm, das der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet und die zentrale Kontakt- und Informationsstelle für Bürger in der Region ist. Seit 1996 ist das Büro ein Verein, der auch bei der Gründung von Selbsthilfegruppen unterstützend mitarbeitet.

Etwa 1300 Anfragen gab es allein im vergangenen Jahr, erzählt Diplom-Sozialpädagogin Lydia Ringshandl. „Selbsthilfegruppen können nicht den notwendigen Besuch bei einem Arzt ersetzen, aber sie können ihn ganz sicher ergänzen“, sagt sie. Ohnehin werde dabei unterschieden in Krankheits- und soziale Gruppen. Erst neulich habe sich etwa die Gruppe „Soziale Phobie“ gegründet. In vielen und nicht ausgeprägten Fällen sei dies kein zwingend notwendig zu behandelndes Krankheitsbild. Aber der Austausch in der Gruppe mit Menschen, die die selben Probleme haben, gebe Halt und Sicherheit.

Bei der Gründung von Selbsthilfegruppen geht es auch um Fragen wie Öffentlichkeitsarbeit, Suche nach Räumen, Antragstellung zur Krankenkassenförderung und Fort-

bildungen. „Für viele Menschen ist Selbsthilfe noch mit dem Klischee behaftet, nur gemütlich in einem Kreis Kaffee zu trinken“, sagt Lübbers. Das sei aber gar nicht so, sagt sie und erzählt von einer Frau, die dankend gesagt habe, Selbsthilfe sei ein Sprungbrett zur Lebensfreude. „Kein Mensch hat Einfluss darauf, was im Leben passiert“, sagt Lübbers, aber was man daraus macht, könne man beeinflussen.

Info Kontaktzeiten: Montag bis Mittwoch 10.30 bis 12.30 und 14 bis 16, Donnerstag 14 bis 17.30 Uhr. Telefon: (0731) 88-03 44 10, E-Mail: kontakt@selbsthilfebüro-korn.de, www.selbsthilfebüro-korn.de



Seit einem Jahr leitet Christine Lübbers (rechts) das Selbsthilfebüro Korn. Unterstützt wird sie von Sozialpädagogin Lydia Ringshandl.

Foto: Oliver Schulz

Südwest Presse 14. August 2015



SELBSTHILFEZEITUNG
 AUSGABE 12 FÜR 2015 / 2016 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.

Selbsthilfebüro KORN e.V.
 c/o Universitätsklinikum Ulm
 Albert-Einstein-Allee 11
 89081 Ulm
 Fon: 07 31 / 88 03 44 10
 Fax: 07 31 / 88 03 44 19

Mail: kontakt@selbsthilfebüro-korn.de
 www.selbsthilfebüro-korn.de

Kontaktzeiten:
 Mo – Mi: 10:30 bis 12:30 und 14:00 bis 16:00 Uhr
 Do: 14:00 bis 17:30 Uhr

KORN
 Selbsthilfebüro

BITTE VORMERKEN

SELBSTHILFE AKTIONSTAG
 Sa, 12. Nov. 2016,
 Stadthaus Ulm

5 GRÜNDE, EINE SELBSTHILFEGRUPPE ZU BESUCHEN


Warum das Internet Selbsthilfegruppen nicht ersetzen kann

Heute müssen Sie nicht mehr aus dem Haus, wenn Sie sich informieren möchten, über Ihre Krankheit oder Ihr Problem. Wenige Klicks und das Internet stellt alles zur Verfügung: Informationen, Kontaktadressen von Therapeuten und Ärzten und auch Erfahrungsaustausch mit Betroffenen. Im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau treffen sich Menschen in über 250 Selbsthilfegruppen: im echten Leben, nicht im virtuellen. Sind diese Gruppen überhaupt noch notwendig und sinnvoll? Das Team des SHB KORN nennt Ihnen 5 gute Gründe, die dafür sprechen, die Treffen einer Selbsthilfegruppe zu besuchen.

- 1. Die Menschen und Infos sind echt und real**
 Haben Sie manchmal ein mürbliches Gefühl, wenn Sie sich in Internetforen austauschen? Wer weiß schon, wer wirklich hinter einem „Profil“ steckt und welche Absichten diese Person verfolgt? Um nicht verletzt oder sogar betrogen zu werden, ist es wichtig, achtsam zu sein. Bei Informationen verhält es sich ähnlich. Im Grunde ist es jedem möglich, Inhalte ins Internet zu stellen. Niemand kontrolliert, ob sie eine fachliche Grundlage haben, frei erfunden sind oder nur der Werbung für ein Produkt dienen. Auch in einer Selbsthilfegruppe in der „wirklichen Welt“ muss nicht alles perfekt sein. Jedoch fällt es Ihnen im direkten Kontakt leichter, sich ein Urteil zu bilden.
- 2. Der Austausch entlastet**
 Es tut gut, einem Menschen, der Ihnen gegenüber sitzt, Ihr Herz auszuschütten. Familienmitglieder und Freunde haben oft nur begrenzte Zeit und Kraft, um für Ihre Sorgen da zu sein. Häufig fehlt auch das Verständnis für die Lage, in die sich nur Gleichbetroffene wirklich einfühlen können. Vielleicht haben Sie schon einmal gehört: „Hör auf zu jammern und reiß dich endlich zusammen.“ Das tut weh. Jedoch bedenken Sie: Freunde und Familienmitglieder sagen so etwas oft aus Unsicherheit und Überforderung. Es entlastet alle Seiten, wenn Sie sich in der Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen. Dort erhalten Sie ein offenes Ohr und können anderen helfen, indem **SIE** zuhören.
- 3. Der Besuch der Selbsthilfegruppe macht selbstbewusst**
 Wenn das Leben nicht rund läuft, nagt das an Ihrem Gefühl, etwas wert zu sein. Es liegt nahe zu denken, dass Sie der einzige Mensch auf der Welt sind, der sich mit Problemen herumschlagen muss. Das beste Mittel dagegen: Treffen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen. Auch wenn dieser Schritt Sie erst Überwindung kostet. Sie werden in der Gruppe erfahren: „Dein Problem ändert nichts an deinem Wert als Mensch. Wir nehmen dich, wie du bist. Du hast Stärken.“ Wer weiß, vielleicht entdecken Sie sogar ganz neue Seiten an sich: Dass Sie anderen Menschen hilfreich zur Seite stehen können. Oder, dass Sie Verantwortung für sich und Ihr Leben übernehmen können.
- 4. Das Vorbild zeigt Ihnen: das Leben geht weiter**
 Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt teilt Ihnen mit, dass Sie an einer chronischen Krankheit leiden. Als Trost gibt er Ihnen mit auf den Weg: „Das ist nicht das Ende der Welt. Sie werden damit leben können.“ Der Arzt meint es gut. Bauen Sie solche Worte aber wirklich auf? Wie anders ist die Wirkung, wenn Sie in der Selbsthilfegruppe Menschen treffen, die wirklich mit dieser Krankheit leben? Sie sehen, wie sie lachen, auch mal traurig und mutlos sind. Sie erleben mit, wie sie trotzdem ihren Alltag gestalten, weiter dem Beruf nachgehen oder andere Aufgaben wahrnehmen. Ein solches Vorbild zeigt: Mein Leben verändert sich, aber es geht wirklich weiter.
- 5. Selbsthilfe bekämpft Einsamkeit**
 Mit einer chronischen Krankheit, einer Behinderung, Sucht oder in einer sozialen Notlage wird es schwerer, unbefangen auf Menschen zuzugehen. Vielleicht schämen Sie sich sogar, dass es ausgerechnet Sie „getroffen hat“. Oder Sie fühlen sich von anderen angestarrt. Neben den Treffen zum Erfahrungs- und Infoaustausch verbringen Gruppenmitglieder manchmal auch Freizeit miteinander. Die Gruppe schenkt Sicherheit und Sie fühlen sich nicht länger als Außenseiter.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten
 Wir empfehlen Ihnen: um trotz Ihrer Krankheit oder Ihren Sorgen ein lebenswertes Leben führen zu können, nutzen Sie neben einer professionellen Behandlung die vielfältigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten: Versorgen Sie sich mit ersten Informationen im Internet. Und wenn Sie das Gefühl haben, dass einer der aufgezählten 5 Punkte Ihnen helfen kann, gehen Sie zu den Treffen einer Selbsthilfegruppe in der Region. **Kontakte:** auf der Rückseite oder über das Selbsthilfebüro KORN Tel: 07 31 / 88 03 44 10.

„Menschliche Wärme kann den härtesten Winter überstehen.“
 Karin Thieszen, Autism



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