

**Selbsthilfe  
beWEGt**

**... seit 30 Jahren**

J A H R E S B E R I C H T 2 0 1 9

**30 JAHRE** SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.



**KORN**  
Selbsthilfebüro



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

Telefon 07 31 / 88 03 44 10  
Telefax 07 31 / 88 03 44 19

[kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

## Jahresbericht 2019 des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Verfasst von  
Lydia Ringshandl und Christine Lübbers

Ulm, Juni 2020

## Vorwort zum Jahresbericht 2019



Zurückblicken und nach vorne schauen. Das 30. Jubiläumsjahr des Selbsthilfebüro KORN im Jahr 2019 stand unter dem Motto: „Selbsthilfe beWEGt“ und bleibt den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sowie dem ehrenamtlichen Vorstand und den Engagierten als beWEGendes und besonderes Jahr mit vielen Herausforderungen und schönen Veranstaltungen in lebhafter Erinnerung. Unser buntes Jahresprogramm orientierte sich ganz an unserem Jubiläums-Motto „Selbsthilfe beWEGt“.

Mit unserem Jahresbericht wollen wir Ihnen mit Zahlen, Fakten und Berichten einen Einblick in unsere vielfältigen Alltagsaufgaben geben, wie z. B. Beratung von Hilfesuchenden, Information über die psychosozialen Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen der Region, die Selbsthilfeberatung, die Netzwerkarbeit und die Organisation von Veranstaltungen und öffentlichkeitswirksamen Aktionen.

## Vorwort zum Jahresbericht 2019

Nur durch ein vereintes Miteinander hat die Selbsthilfelandchaft der Region viel beWEGT und Kreise gezogen, im Großen und im Kleinen. In den Selbsthilfegruppen unterstützen, informieren und motivieren sich die Mitglieder gegenseitig zur Bewältigung ihrer Krankheit, ihres psychischen Problems oder einer besonderen sozialen Lage. Die gemeinsame Betroffenheit schafft ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. Dadurch steigert die gemeinschaftliche Selbsthilfe die eigene Lebensqualität, sie fördert die Gesundheit und zeigt in herausfordernden Lebenssituationen Wege auf, wie es weitergehen kann.

Ein großes Dankeschön richten wir an alle engagierten Menschen in den regionalen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen, die sich dort mit viel Zeit, Geduld und Herzblut einbringen und so nicht nur sich selbst, sondern auch anderen helfen. Ebenso herzlich danken wir unseren ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern, die unseren Verein mit ihrem tatkräftigen Einsatz und ihren wertvollen Anregungen bereichern.

Notwendige Unterstützung, um unser Angebot aufrecht zu erhalten, bekommen wir auch von den Städten Ulm und Neu-Ulm, den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau, dem Land Baden-Württemberg, den Gesetzlichen Krankenkassen, vom Universitätsklinikum Ulm sowie durch Spenden und Bußgeldzuweisungen. Dafür bedanken wir uns recht herzlich.

Für den Fall, dass Sie – liebe Leser\*innen – nun Lust bekommen haben, das Selbsthilfebüro KORN e. V. selbst aktiv zu unterstützen oder sich in der Selbsthilfe einzubringen - kommen Sie auf uns zu - wir freuen uns. Gemeinsam können wir mehr beWEGen.

Das Team des Selbsthilfebüro KORN e. V.

# Inhalt

## **Das Selbsthilfebüro KORN e. V.**

Trägerverein	8
Ehrenamtlicher Vorstand und Mitglieder	9
Mitarbeiterinnen	10
Unterstützung durch das Universitätsklinikum	11
Kontaktzeiten	12
Finanzen	13

## **Aufgabenfelder**

Wegweiser für die Selbsthilfe	15
Information und Vermittlung	16
Datenbank	16
Anzahl der Anfragen / Kontakte	16
Entwicklung der Anfragen / Kontakte übers Jahr	17
Wer fragte nach?	17
Was wurde vermittelt?	18
Wohnort der Infosuchenden?	18
Beispiel einer Telefonanfrage	19
Selbsthilfeunterstützung	20
Was ist Selbsthilfe	20
Jahresmotto „Selbsthilfe beWEGt“	22
Beratung von Selbsthilfeaktiven	23

Beratung zur Gründung	23	Öffentlichkeitsarbeit	45
Gründungsthemen	24	Internetauftritt	46
Beratung in schwierigen Gruppensituationen	27	SelbsthilfeZEITung	47
Räume für Selbsthilfegruppen	28	Neues Facebookprofil des Selbsthilfebüro KORN	48
Fortbildungsangebote	30	Jahresbericht 2018	49
Fachtag „Sucht und Gesundheit“	32	Eigene Veranstaltungen	50
Jubiläumsfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“	34	Kooperationsveranstaltungen	51
Arbeitskreis Initiativen-Forum	40	Vorträge / Präsentationen / Infostände	52
Starthilfe für neue Gruppen „Feuerwehrtopf“	42	Tagungen / Fortbildungen / Veranstaltungen	52
Vernetzung		<b>Dank</b>	53
Mitarbeit in Ausschüssen / Arbeitsgemeinschaften	43	<b>Pressespiegel und Veröffentlichungen</b>	54
Kooperationen / Mitgliedschaften	44		

## Trägerverein

Das Selbsthilfebüro KORN (KOordinationstelle Regionales Netzwerk, kurz SHB KORN) ist eine von bundesweit rund 300 professionell arbeitenden Selbsthilfekontaktstellen und die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe und psychosoziale Hilfsangebote in der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau.

Das SHB KORN wurde 1989 gegründet und besteht nun seit 30 Jahren. Seit 1996 ist KORN ein eingetragener, als gemeinnützig anerkannter Verein. Zugeordnet ist das SHB KORN der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm. Diese steht unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Harald Gündel, der auch 1. Vorsitzender des SHB KORN ist. Mit dem Universitätsklinikum verbindet das SHB KORN ein Kooperationsvertrag.

Alle Bürgerinnen und Bürger der Region, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden, können sich an das SHB KORN wenden, persönlich, telefonisch oder per Mail.

Das SHB KORN informiert und berät die Hilfesuchenden über die bestehenden psychosozialen Hilfsangebote und die Selbsthilfegruppen der Region.

Die ehrenamtlich engagierten Menschen aus den rund 250 Selbsthilfegruppen der Region erhalten vom SHB KORN professionelle Unterstützung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit.



## Trägerverein

### **Ehrenamtlicher Vorstand**

Prof. Dr. Harald Gündel	1. Vorsitzender
Prof. Dr. Dr. Horst Kächele	stellvertretender Vorsitzender
Elisabeth Geyer	Schriftführerin
Karin Elsäßer	Schatzmeisterin
Rita Beranek	Beisitzerin
Steffie Herzog	Beisitzerin
Reinhold Hudak	Beisitzer

### **Kassenprüferinnen**

Gabriele Knöpfle	1. Kassenprüferin
Rosi Weidenbacher	2. Kassenprüferin

### **Mitglieder**

Anzahl der Vereinsmitglieder	81 (Stand: Dez. 2019, davon 39 SHG, 34 Einzelpersonen, 2 Kooperationspartner und 2 Ehrenmitglieder)
------------------------------	---

### **Qualitätssicherung und Weiterbildung**

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüro KORN führen regelmäßige Team- und kollegiale Fallbesprechungen durch, um die Qualität der Arbeit zu sichern und ggf. zu verbessern. Durch die Teilnahme an Fortbildungen und Supervision bilden sie sich regelmäßig fort, um ihre fachlichen Kompetenzen zu erweitern und um den aktuellen Anforderungen der Selbsthilfeunterstützungsarbeit zu begegnen.

Ein regelmäßiger fachbezogener Austausch der Mitarbeiterinnen auf regionaler und auf Landesebene ist ebenfalls sichergestellt durch die aktive Teilnahme und Mitwirkung an Sitzungen der Landeskontaktstellen für Selbsthilfe in Baden-Württemberg (SEKIS e. V.) und in Bayern (SEKO Bayern e. V.).

Herzlichen Dank an die Vorstandsmitglieder, die Kassenprüferinnen und die Vereinsmitglieder für die Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

## Mitarbeiterinnen

Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig	Mitarbeiterin	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
<b>Hauptamtliche Mitarbeiterinnen</b>			<b>Geringfügig beschäftigte Mitarbeiterinnen</b>		
Christine Lübbers	Dipl. Sozialarb. (FH) und Sparkassen- Betriebswirtin, 60 % 01.01. – 31.12.	Geschäftsführung Selbsthilfe-Beratung Gremienarbeit Öffentlichkeitsarbeit Projekte / Aktionen Facebookseite	Agnes Fackler	5,46 St. / Woche 01.01. – 31.12.	Verwaltungs- und Büroaufgaben, Unterstützung bei Veranstaltungen
Lydia Ringshandl	Dipl. Sozialpäd. (FH), 100 % 01.01. – 31.12.	Selbsthilfe-Unterstützung Information und Vermittlung Internetauftritt Öffentlichkeitsarbeit Datenpflege Verwaltung	Sigrun Löwe	4 St. / Woche 01.01. – 31.12.	Verwaltungs- und Büroaufgaben, Unterstützung bei Veranstaltungen
			<b>Ehrenamtliche Mitarbeiterin</b>		
			Anita Radi-Pentz		Schreiben von Artikeln (SelbsthilfeZEITung und Agente)

## Unterstützung durch das Universitätsklinikum



**Lydia Ringshandl**  
Dipl. Sozialpädagogin

**Prof. Dr. Harald Gündel**  
1. Vorsitzender

**Christine Lübbers**  
Dipl.-Sozialarbeiterin, Betriebs-  
wirtin – Geschäftsführung

Von der Universitätsklinik erhält das SHB KORN einen nicht-monetären Zuschuss: Die Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie stellt dem SHB KORN einen Büroraum unentgeltlich zur Verfügung. Besprechungsräume und die Infrastruktur der Klinik können mitgenutzt werden. Mit dem Universitätsklinikum besteht ein Kooperationsvertrag. Der 1. Vorsitzende des Selbsthilfebüro KORN, Prof. Dr. Harald Gündel, ist zugleich Leiter der Psychosomatischen Klinik in Ulm.

## Kontaktzeiten

### Die Büroräume

Das Büro des SHB KORN befindet sich in der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Ulm auf dem Oberen Eselsberg. Dort waren die Mitarbeiterinnen telefonisch und persönlich für Hilfesuchende zu folgenden Kontaktzeiten erreichbar:

<b>Montag – Mittwoch</b>	<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>
<b>Montag – Mittwoch</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>14:00 – 17:30 Uhr</b>

Persönliche Beratung fand im Büroraum des SHB KORN statt. Unter dem Dach der Psychosomatischen Klinik informieren sich viele Patient\*innen schon während ihres Klinikaufenthaltes beim SHB KORN über die regionalen Selbsthilfegruppen (kurz SHG).

### Außensprechstunden

Das Team des SHB KORN bietet Außensprechstunden an in Ulm und Neu-Ulm für Menschen, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren sowie für Selbsthilfektive mit Unterstützungsbedarf in Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit.

Ulm      Wöchentlich dienstags von 9 – 12 Uhr in den Räumen der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm e.V.“ in der Radgasse 8 in 89073 Ulm.

Neu-Ulm    Jeden 1. Donnerstag im Monat (außer Januar, August und September) von 16 – 18 Uhr im Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in 89231 Neu-Ulm.

### Synergieeffekte durch Kooperation

Die Verbindungen des SHB KORN mit der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm e.V.“ und mit dem *Familienzentrum Neu-Ulm* haben das bürgerschaftliche Engagement der Region gefördert und dazu beigetragen, dass Betroffene die Gesellschaft aktiv mitgestalten. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Ansporn und Motor für gegenseitige, freiwillige Hilfe und Teilhabe.

### Finanzierung des Selbsthilfebüro KORN - Mischfinanzierung

Das SHB KORN wird finanziert durch institutionelle Mittel, Projektmittel, Spenden, Bußgeldzuweisungen und Mitgliedsbeiträge.

#### Institutionelle Mittel

Beratung und Unterstützung, Datenpflege, Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperation und Vernetzung zählen zu den Kernaufgaben unserer Kontaktstelle. Um diese fachlich fundiert und kontinuierlich zu bewältigen, ist eine beständige Finanzierung nötig. Die Basisarbeit des SHB KORN wird möglich gemacht durch eine gemischte Finanzierung von Krankenkassen sowie Geldgebern aus Land und Kommunen. Da das SHB KORN länderübergreifend für die Stadt Ulm und den Alb-Donau-Kreis (Baden-Württemberg) sowie den Landkreis Neu-Ulm und die Stadt Neu-Ulm (Bayern) zuständig ist, besteht auch eine länderübergreifende Finanzierung.

### Geldgeber für institutionelle Fördermittel im Jahr 2019

Krankenkassenverbände:

ARGE GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Baden-Württemberg

ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern

Land Baden-Württemberg

Stadt Ulm

Landkreis Alb-Donau

Landkreis Neu-Ulm

Stadt Neu-Ulm

## Finanzen

### Projektmittel

Projektmittel ermöglichen es uns, attraktive Aktionen zur Selbsthilfeunterstützung und zur Öffentlichkeitsarbeit durchzuführen.

Projektmittel steuerten 2019 bei:

„Wikinger“ Kinospot  
Jubiläumsfeier 30 Jahre SHB KORN

AOK Baden-Württemberg  
AOK Baden-Württemberg und  
ARGE der Krankenkassenverbände  
Bayern, je hälftig

2 Fortbildungen und  
1 Supervisionstreffen für Selbsthilfeaktive  
Vortrag „Zurück ins Leben kämpfen“  
Außensprechstunde Ulm  
Neue Facebook-Seite

BKK Landesverband Süd  
AOK Baden-Württemberg  
AOK Baden-Württemberg  
TK Baden-Württemberg

### Spenden

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

Spenden erhielt das SHB KORN im Jahr 2019 von der „Aktion 100.000“ und von anonymen Spendern.

### Bußgelder

Bußgelder wurden dem SHB KORN von den Amtsgerichten Ulm und Neu-Ulm zugewiesen.

**Ein herzliches Dankeschön allen Unterstützern und Geldgebern!**

## Wegweiser für die Selbsthilfe

### Hilf Dir selbst - wir helfen mit

Alle Bürger\*innen der Region, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden, können sich an das SHB KORN wenden, persönlich, telefonisch oder per Mail.

Das SHB KORN **informiert** die Hilfesuchenden über die bestehenden psychosozialen Hilfsangebote und **vermittelt** Interessierte in Selbsthilfegruppen der Region. KORN nimmt somit als professionelle Beratungseinrichtung eine „Wegweiser-Funktion“ ein und erfüllt eine wichtige soziale Aufgabe in der Region.

Die ehrenamtlich engagierten Menschen aus den rund 250 Selbsthilfegruppen der Region erhalten vom SHB KORN auf Wunsch professionelle **Unterstützung** in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit, in der Gründungsphase und auch bei der laufenden Selbsthilfearbeit.

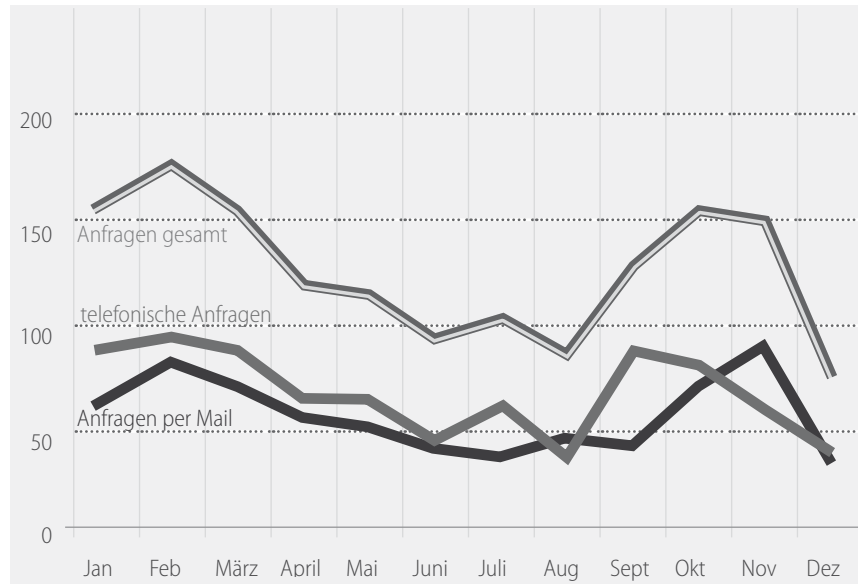
Als Drehscheibe für Selbsthilfe laufen im SHB KORN alle Fäden von Hilfesuchenden, Interessierten, Selbsthilfeaktiven und Profis zusammen. Die **Vernetzung** und Kooperation mit den Akteuren aus dem Gesundheitswesen gehört ebenfalls zum Auftrag unserer Selbsthilfekontaktstelle. Das SHB KORN hat somit eine Mittlerrolle zwischen den Selbsthilfegruppen und den Gesundheits- und Beratungseinrichtungen der Region. Viele Beratungsstellen, Ärzt\*innen und Therapeut\*innen wenden sich an das SHB KORN, um für ihre Klient\*innen und Patient\*innen ergänzende Hilfsangebote zu finden.

Im Rahmen unserer **Öffentlichkeitsarbeit** ist es uns wichtig, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und den Selbsthilfegedanken in der Region zu verankern. Selbsthilfe bedeutet, aktiv zu werden, um schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und sich ein Netz aus verschiedenen Unterstützungs- und Hilfsangeboten zu knüpfen.

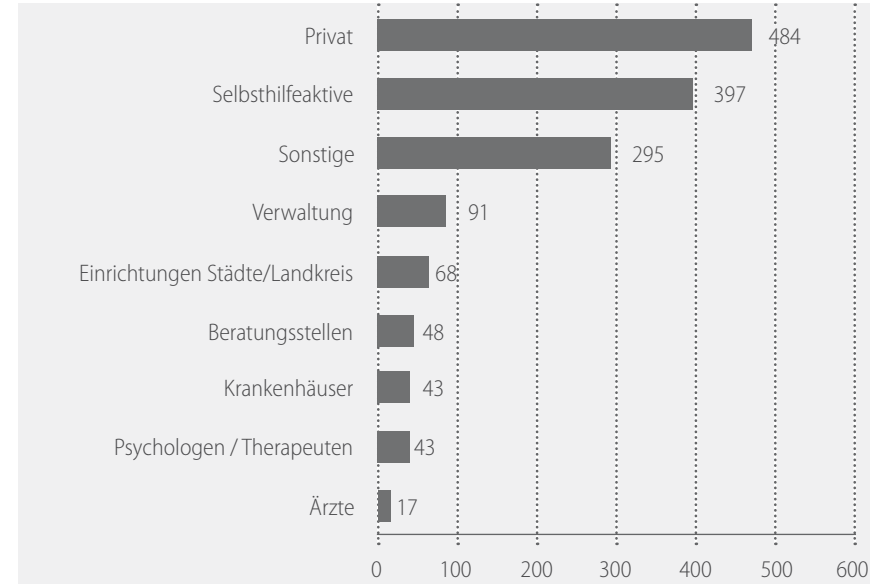




Entwicklung der Anfragen/Kontakte übers Jahr

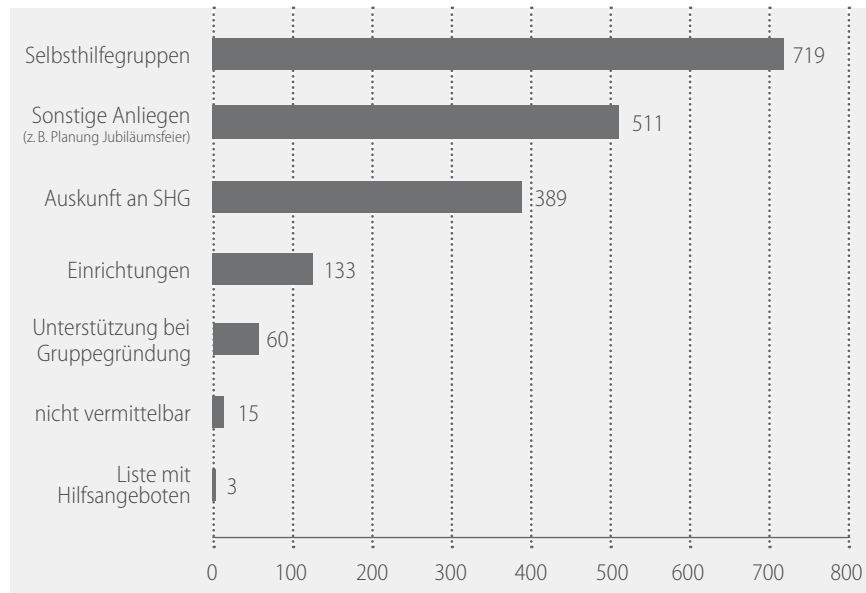


Wer fragte nach?

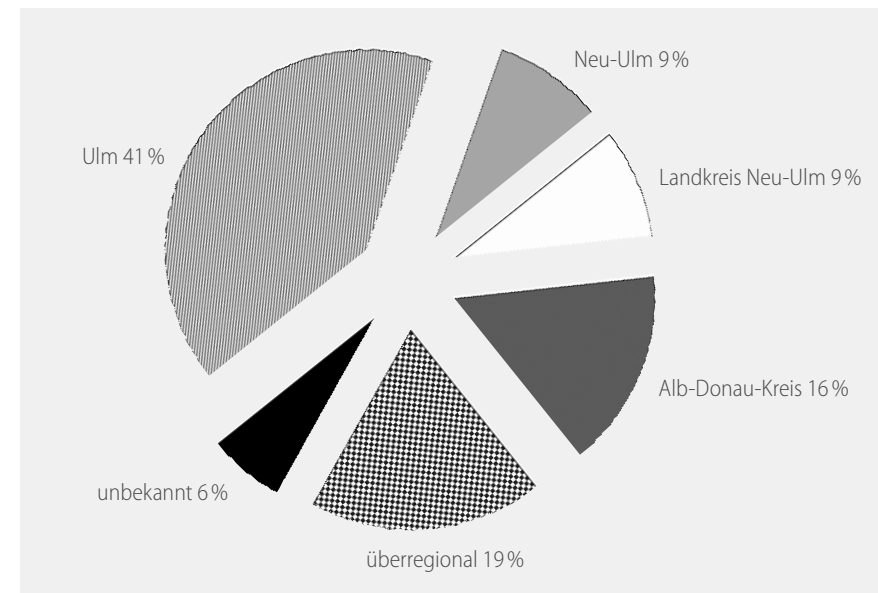


## Information und Vermittlung

### Was wurde vermittelt?



### Wohnort der Infosuchenden



## Information und Vermittlung

**Beispiel einer Telefonanfrage**

Anruf von Sabine, 45 Jahre (Name geändert - verheiratet, 2 Kinder, 14 und 19 Jahre)

*„Guten Tag, ich weiß nicht so recht, ob ich bei Ihnen richtig bin. Ich habe Ihre Telefonnummer von meiner Bekannten bekommen. Was bieten Sie denn für Angebote an?“*

„Das Selbsthilfebüro KORN ist eine Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen und weitere professionelle Hilfsangebote in der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau. Die Gruppenthemen sind sehr vielfältig. Möchten Sie kurz schildern, wobei Sie aktuell Unterstützung benötigen? Dann kann ich nach einem geeigneten Hilfsangebot für Sie schauen.“

*„Mir geht es schon seit Wochen sehr schlecht. Oft bin ich ganz verzweifelt und weiß nicht, wie es weiter gehen kann. Ich mache mir große Sorgen um meinen Sohn, der von seiner Alkoholsucht nicht loskommt. Das ganze Familienleben leidet darunter. Ich würde ihn ja gerne unterstützen, aber keine meiner Ratschläge nimmt er an. Ich weiß nicht mehr, wie ich mich ihm gegenüber richtig verhalten soll und wo wir Hilfe bekommen.“*

„Ich kann mir gut vorstellen, dass diese Situation für Sie sehr belastend ist. Es ist gut, dass Sie sich aktiv auf den Weg machen und Unterstützung suchen. Es gibt z. B. spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige alkoholkranker Menschen sowie eine Gruppe für Eltern suchtgefährdeter/suchtkranker Kinder. Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation kann sehr entlastend sein. In der Gruppe erlebt man, mit seinem Problem nicht alleine zu sein. Wenn Sie sich vorstellen können, in einer Gruppe über Ihre Situation zu sprechen, kann ich Ihnen gerne die Kontaktdaten weitergeben. Selbstverständlich bleibt alles dort Besprochene vertraulich. Ergänzend gibt es auch professionelle Suchtberatungsstellen, an die Sie sich hinwenden und wo Sie sich beraten lassen können. Sie bekommen dort als Angehörige Hilfe oder vielleicht auch gemeinsam mit Ihrem Sohn, wenn er dafür bereit ist. In der Beratung erfahren Sie auch, welche weiteren Behandlungsangebote in Betracht kommen.“

*„Ja, gerne notiere ich mir die Adressen. In meinem Bekanntenkreis gibt es niemanden, mit dem ich über dieses Problem sprechen möchte. Das ist ja auch kein Thema, das man gerne nach außen trägt. Mein Mann kann es*

## Information und Vermittlung / Selbsthilfeunterstützung

*„mittlerweile auch nicht mehr hören und weiß sich keinen Rat mehr. Ich denke auch, dass ich die professionelle Begleitung brauche, um wieder Fuß zu fassen. Alleine komme ich nicht mehr weiter.“*

„Dann suche ich Ihnen gerne die entsprechenden Kontaktdaten raus. Dann können Sie zunächst Kontakt mit der/dem jeweiligen Ansprechpartner\*in aufnehmen und probeweise an ein paar Treffen teilnehmen. Letztlich muss jede/r selbst entscheiden, in welcher Gruppe er sich wohl fühlt. Es gibt auch verschiedene Selbsthilfegruppen für Suchtkranke selbst. Sollte Ihr Sohn dafür offen sein, vielleicht auch zu einem späteren Zeitpunkt, bin ich gerne behilflich.“

*„Vielen Dank für Ihre Hilfe. Ich fühle mich jetzt viel besser. Nun bin ich schon einen Schritt weiter und sehe einen Weg, wie es weitegehen kann und wo ich Unterstützung bekomme. Gut, dass es Ihre Selbsthilfekontaktstelle gibt.“*

### **Was ist Selbsthilfe?**

#### **Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist bunt und vielfältig**

Das SHB KORN ist mit seinen Angeboten offen für alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, sexueller Orientierung, sozialer, kultureller und religiöser Herkunft.

### **Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe?**

Selbsthilfe bedeutet, sein Schicksal eigenverantwortlich und aktiv in die Hand zu nehmen. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen gelingt dies leichter als alleine. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die an der gleichen körperlichen oder psychischen Krankheit leiden (gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen) oder die ein gemeinsames Thema verbindet (soziale Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeinitiativen). Selbsthilfegruppen gibt es sowohl für direkt

## Selbsthilfeunterstützung

Betroffene als auch für deren Angehörige. Die Teilnehmer\*innen engagieren sich nicht nur für sich, sondern auch solidarisch für andere Betroffene. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ werden die Teilnehmer\*innen aktiv und finden so Wege zur Bewältigung von Krisen oder Erkrankungen. Im Erfahrungsaustausch und in der Begegnung mit Gleichbetroffenen erfahren Selbsthilfeaktive Verständnis für ihre Lage und schöpfen wieder Mut, sich ihrer Lebenssituation anzunehmen. Selbsthilfegruppen sind meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, einige auch häufig Teil von regionalen oder bundesweiten Selbsthilfeorganisationen. Manchmal sind sie auch als Verein organisiert. Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutischen Behandlung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. In Anbetracht überlasteter Gesundheitssysteme, der Vereinsamung vieler Menschen aufgrund des Auseinanderbrechens familiärer Strukturen und des bevorstehenden demographischen Wandels wird gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr denn je gebraucht. Selbsthilfe ist eine wesentliche Säule einer aktiven Bürgergesellschaft und ein Netz, das trägt.

### Was passiert in Selbsthilfegruppen?

Jede Gruppe entscheidet selbst, wo und wie oft sie sich trifft. Manche Selbsthilfegruppen treffen sich wöchentlich in dafür angemieteten Räumen zur Gesprächsrunde, andere treffen sich nur einmal im Monat in einem Café oder einer Gaststätte. Viele Gruppen treffen sich nur zum Gespräch, andere laden zusätzlich Fachleute für Vorträge ein oder organisieren Aktionen, um auf ihr Thema aufmerksam zu machen. Die Gruppengröße ist variabel, häufig treffen sich zwischen fünf und 20 Personen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos, eine verpflichtende Mitgliedschaft nicht erforderlich. Eine regelmäßige Teilnahme wirkt sich positiv auf den Einzelnen und auf die Gruppengemeinschaft aus. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip – alles, was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

## Selbsthilfeunterstützung

### **Jahresmotto: „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“**

Im Jahr 2019 feierten wir das 30-jährige Bestehen des Selbsthilfebüro KORN mit einem umfassenden Jahresprogramm, unter dem Jahres-Motto „Selbsthilfe beWEGt“. Die Begegnung und der Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, können viel in BeWEGung setzen: Gespräche mit Gleichbetroffenen beWEGen innerlich, berühren, geben Kraft, machen Mut und zeigen neue WEGe auf. Eigenverantwortlich und selbstbestimmt sein Leben in die Hand nehmen, den Alltag aktiv gestalten, selbstbewusst seine Interessen vertreten, sei es im familiären Umfeld, bei der Arbeit, gegenüber Ärzt\*innen, in Arbeitskreisen für Patient\*innen und im professionellen Gesundheitssystem, das beWEGt Selbsthilfe.

Selbsthilfe hat somit in den letzten 30 Jahren viel bewegt und Kreise gezogen, im Großen und im Kleinen, mehr oder weniger sichtbar.



## Selbsthilfeunterstützung



**KORN**  
Selbsthilfebüro

Das KORN Logo besteht aus Kreisen und soll symbolisieren, dass Selbsthilfe bewegt und Kreise zieht. Dies macht folgendes Beispiel deutlich. Stellen Sie sich vor:

Acht Menschen besuchen eine Selbsthilfegruppe, erfahren dort Verständnis und entwickeln neue Perspektiven. Die meisten Teilnehmer gehen gestärkt und in besserer Stimmung nach Hause, was Familienmitglieder und Freunde entlastet. Und diese wiederum können ihren Mitmenschen entspannter begegnen. Das Prinzip ist: Ihre Stimmung und ihr Handeln wirken auf andere. Menschen, die

sich in der Selbsthilfe engagieren, treten oft auch Ärzt\*innen gegenüber selbstbewusster auf, begegnen ihnen auf Augenhöhe und haben somit Einfluss auf das Gesundheitssystem, gestalten aktiv mit, in dem sie ihr Wissen im Umgang mit der Erkrankung, also ihre Betroffenenkompetenz, einbringen. Dies wirkt bis hin zur Patientenvertretung in Krankenhäusern.

### Beratung von Selbsthilfeaktiven

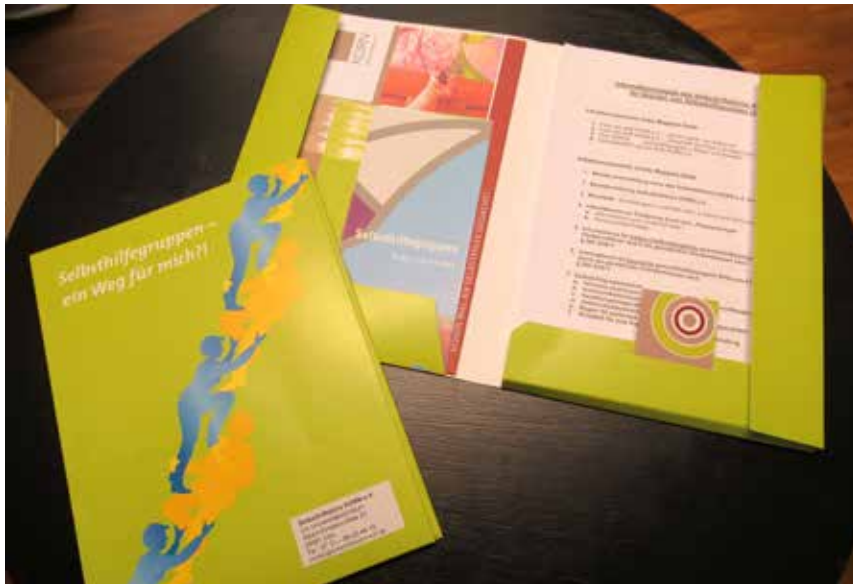
Die ehrenamtlich Engagierten der Selbsthilfegruppen erhalten vom SHB KORN auf Wunsch professionelle Unterstützung und Begleitung in allen Angelegenheiten rund um die Selbsthilfe, von der Gruppengründung bis zur Unterstützung der laufenden Gruppenarbeit.

### Beratung zur Gründung

Bei der Gründungsberatung unterstützt das Team des SHB KORN Selbsthilfe-Interessierte bei der Realisierung ihrer Idee, eine neue Gruppe zu gründen. Gerade in der Startphase werden Gruppengründer\*innen ausführlich zur Gruppengründung und Gruppenarbeit beraten. Folgende Fragen werden besprochen:

- Was sind SHG und wie arbeiten sie?
- Welche Aufgaben kommen auf mich als Gruppengründer\*in zu?
- Wie mache ich die Gruppe bekannt und finde Gruppenmitglieder?
- Wie gestalte ich ein Gruppentreffen?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

## Selbsthilfeunterstützung



Hilfreiche Infomappe für Gruppengründer\*innen

### Infomappe für Neugründer\*innen

Zudem erhalten Gruppengründer\*innen eine hilfreiche Informationsmappe, die allerhand Wissenswertes und praktische Tipps, rund um die Gruppenarbeit, enthält. Die Mappe wird kontinuierlich aktualisiert.

### Gründungsthemen

2019 hat das SHB KORN zu folgenden Themen beraten:

- SHG Betrug in der Partnerschaft
- SHG Depression / Burnout, Öpfingen
- SHG „AFK – die letzte Quest“ Onlinespielsucht
- SHG SBMA spinobulbäre Muskelatrophie
- SHG Depression, Illertissen
- SHG „Abschied vom Kinderwunsch“
- SHG L(i)ebenswert – Borderline
- SHG Pankreaserkrankungen



## Selbsthilfeunterstützung

- SHG Adipositas Ehingen
- SHG „Escape room“ für Menschen mit psychischen Problemen
- Neuer Freundeskreis chronisch entzündliche Darmkrankheiten
- SHG Antriebsschwäche
- SHG junge Erwachsene mit Krebs
- SHG „Ex-users“ für Menschen mit Suchtproblemen
- SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- SHG Vaskulitis (entzündliche Erkrankungen der Blutgefäße)

### Begleitung für einen gelungenen Start

Beim ersten Treffen neuer Selbsthilfegruppen ist eine Mitarbeiterin vom SHB KORN gerne dabei, um die Gruppe bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu unterstützen. Auf Wunsch auch bei weiteren 1-2 Treffen. Gemeinsam können Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer\*innen geklärt, Handlungsempfehlungen für die Gruppenarbeit weitergegeben und organisatorische Abläufe besprochen werden.

Mit Unterstützung des SHB KORN sind folgende neue SHG entstanden:

- SHG Adipositas Blaubeuren
- SHG Trennung und Scheidung / Betrug in der Partnerschaft
- SHG SBMA spinobulbäre Muskelatrophie
- SHG Depression / Burnout, Öpfingen
- SHG „AFK – die letzte Quest“ Onlinespielsucht
- SHG Depression, Illertissen
- SHG L(i)ebenswert – Borderline
- SHG Adipositas Ehingen
- SHG „Escape room“ für Menschen mit psychischen Problemen
- Neuer Freundeskreis chronisch entzündliche Darmkrankheiten
- SHG junge Erwachsene mit Krebs
- SHG „Ex-users“ für Menschen mit Suchtproblemen

Hinweis: Manche SHG starten ihre Treffen erst im Folgejahr, sodass sie erst im folgenden Jahresbericht genannt werden.

## Selbsthilfeunterstützung

### Gruppenauflösungen

Im Jahr 2019 haben sich 15 Gruppen aufgelöst. Die Gründe sind vielfältig:

- nach der Gründung kam mangels Teilnehmer\*innen keine SHG zustande
- die SHG hat sich aufgelöst
- die Kontaktperson ist verstorben und keine neue bekannt
- die SHG war unter den bei uns angegebenen Kontaktdaten nicht mehr erreichbar
- die Kontaktperson hat keine Einwilligungserklärung zur Datenspeicherung und –verarbeitung zurückgesandt

### Beratung zu finanzieller Förderung nach § 20h SGB V

Das Team des SHB KORN hat neu entstandene und bestehende SHG aus dem Gesundheitsbereich über die Fördermöglichkeiten nach § 20h SGB V informiert.

Am 23. Januar 2019 bot das Team des SHB KORN im Familienzentrum Neu-Ulm eine Fortbildung zum Thema „Förderung durch die Krankenkassen“ an.

Die Antragsformulare für die Krankenkassen in Baden-Württemberg sowie der Förderantrag an die Runden Tische für bayerische SHG sind auf der Internetseite des SHB KORN eingestellt.

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

## Selbsthilfeunterstützung

### Beratung in schwierigen Gruppensituationen

Beratung und Begleitung von SHG in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit sind eine Kernaufgabe der Mitarbeiterinnen des SHB KORN. Wir unterstützen SHG dabei, Konflikte innerhalb der Gruppe als Chance für Veränderungen und Weiterentwicklung zu nutzen. Dabei ist der Balanceakt zwischen Ermutigung zur Selbstorganisation und Unterstützung immer wieder eine Herausforderung. Die Beratung erfolgt entweder in einem Einzelgespräch, mit ausgewählten Mitgliedern der Gruppe, oder als Beratungsgespräch mit der ganzen Gruppe. Einige Selbsthilfeaktive nahmen im Jahr 2019 das Beratungsangebot des SHB KORN in Anspruch. Dabei wurden u. a. folgende Fragestellungen thematisiert: Wie kann ein gelungenes Miteinander gestaltet werden? Wie kann die Gruppe neue Mitstreiter\*innen gewinnen? Was sind die Aufgaben als Ansprechpartner\*in einer SHG? Wie können sich Gruppenleiter\*innen vor Überlastung schützen? Wie kann die Nachfolge der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters geregelt werden?



Beratung im KORN-Büro

## Selbsthilfeunterstützung



Freiwilligenagentur „engagiert in ulm e. V.“

### Räume für Selbsthilfegruppen

Das SHB KORN führt eine Liste von Einrichtungen in Ulm und Neu-Ulm, die Räume an Gruppen vermieten. Gruppengründer\*innen erhalten die Raumliste bei der Gründungsberatung. SHG erhalten diese gerne auf Anfrage.

Ein Raum steht SHG in der Radgasse 8 bei „engagiert in ulm e. V.“ zur Verfügung, jeweils Mittwochabends sowie am Samstagvormittag. Auch Gründungstreffen von Selbsthilfegruppen können hier unkompliziert stattfinden. Der Raum bietet Platz für ca. 12 bis 15 Teilnehmer\*innen.

Über das SHB KORN können Gruppen werktags einen hellen, ansprechenden Raum im Neu-Ulmer Familienzentrum in der Kasernstraße 54 kostengünstig anmieten. In Ausnahmefällen steht der Raum auch am Wochenende zur Verfügung. 2019 nutzten vier SHG regelmäßig die Räume des Neu-Ulmer Familienzentrums. Das Angebot in der Radgasse wurde vorrangig für erste Gruppengründungstreffen reserviert.

## Selbsthilfeunterstützung



Familienzentrum Neu-Ulm

### Verleih von Infostandzubehör

Das Team des SHB KORN verleiht für Öffentlichkeitsaktionen an SHG kostenlos Stellwände, Stehtische, Stehhilfen und Prospekte-Ständer. Ist das SHB KORN ebenfalls auf einer Infoveranstaltung vertreten, sind wir nach Möglichkeit auch beim Transport und dem Aufbau der Utensilien behilflich.

Viele SHG nutzen gerne die Gelegenheit, sich bei zahlreichen Info- und Gesundheitstagen in der Region vorzustellen. Jedoch hat nicht jede SHG die Möglichkeit, sich selbst zu präsentieren. Das SHB KORN legt in solchen Fällen „in Vertretung“ Infomaterial am eigenen Stand aus und informiert Interessierte über das vielfältige Selbsthilfeangebot in unserer Region.

## Selbsthilfeunterstützung

### Fortbildungsangebote

#### „Krankenkassenförderung nach § 20 h SGB V“

am Do., 23. Januar 2019, 18:00 bis 20:00 Uhr

Referentinnen: Christine Lübbers und Lydia Ringshandl (SHB KORN)

In dieser Fortbildung wurden Selbsthilfeaktive rund um das Thema Krankenkassenförderung informiert und erhielten Unterstützung beim Ausfüllen eines Förderantrages. Praktische Beispiele veranschaulichten die Inhalte.

#### „Stimme trifft Stille - WEGe zurück zu mir und zu einem stimmigen Wir“

am Sa., 04. Mai 2019 von 13:30 bis 18:30 Uhr

Referentin: Martina Weiler

(Sängerin, Singleiterin, Autorin und Initiatorin der Ulmer Nächte der spirituellen Lieder)

„...denn das weiß ja jeder, dass es nichts gibt, was gegen eine große Angst so gut hilft wie ein kleines Lied“, sagt der kleine Ritter Trenk. Bei Prof. Dr. Gerald Hüther klingt das ganz ähnlich: „Es gibt kein wirksameres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte reaktiviert als das Singen.“

Referentin Martina Weiler lud die Teilnehmer\*innen zum Singen von herzerfrischenden und beWEGenden Liedern ein und trug so zum Wohlbefinden aller bei. Wie vielfältige Studien belegen, bringt Singen u. a. das gesamte Herz-Kreislauf-System auf Trab und sorgt dafür, dass Stresshormone abgebaut werden. Zudem wirkt Singen stimmungsaufhellend. So profitierten Selbsthilfeaktive aus ganz unterschiedlichen SHG von der Kraft des Singens. Zugleich nahmen sie wertvolle Anregungen für die Gestaltung der Gruppentreffen mit nach Hause. Gemeinsames Singen stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft.

## Selbsthilfeunterstützung

### **„Was uns in der Gruppe beWEGt - in der Supervision WEGe finden, Fragen zu klären“**

am Sa., 28. Sept. 2019 von 09:00 bis 13:00 Uhr

Referentin: Claudia Köpf (Dipl. Soz.-Päd. und systemisch-lösungsorientierte Therapeutin)

Selbsthilfegruppen sind stets in BeWEGung und bewältigen dabei eine Vielzahl von Herausforderungen. In der Supervisionsgruppe konnten die Teilnehmer\*innen, unter Anleitung der Supervisorin Claudia Köpf, im geschützten Rahmen Erfahrungen austauschen und Lösungen für Probleme und Fragen aller Art erarbeiten. Thematisiert wurden beispielsweise die eigene Stellung in der Gruppe, Störungen im Ablauf der Gruppentreffen oder bei der Aufgabenverteilung. Mit Hilfe praktischer Übungen veranschaulichten die Teilnehmer\*innen ihre Gruppenangelegenheiten. Die anschließende Reflektion ermöglichte es, den Blickwinkel zu wechseln und mögliche Lösungsansätze zu entdecken. Mit neuen Impulsen für die Gruppenarbeit gingen die Teilnehmer\*innen nach Hause.

### **„BeWEGen und beWEGt werden“**

am Sa., 12. Oktober 2019 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Referentin: Beate Herre

(Lehrerin für Psychologie und Sport, Tanztherapeutin und Psychotherapeutin HPG)

Ganz im Sinne des Jahresmottos „Selbsthilfe beWEGt“ beWEGten sich die Teilnehmer\*innen auf einfache und entspannte Art und Weise sowohl körperlich als auch geistig. Das Wortspiel „BeWEGen und beWEGt werden“ kokettiert in doppeldeutigem Sinne mit unserem Innen und Außen. Sich körperlich zu beWEGen und damit die Sicht/Perspektive zu wechseln, ist der äußere Teil. Der innere Part meint die emotionale Berührung, wenn mir etwas zu Herzen geht oder ich jemanden anrühre. Beides kann uns sowohl aus dem Gleichgewicht bringen als auch stabilisieren und stärken. Hier lernten die Teilnehmer ganzheitliche BeWEGungsmöglichkeiten kennen, die im Alltag und bei den Gruppentreffen für mehr Leichtigkeit sorgen, damit trotz der Erkrankung oder der schwierigen Lebenslage auch Freude und Humor Raum finden. Gemeinsam kamen die Teilnehmer\*innen in BeWEGung und gewannen innere Balance, Kraft und Zuversicht.

## Selbsthilfeunterstützung

### **Fachtag „Sucht und Gesundheit“**

#### **„Sucht & Co – Sucht kommt selten allein und nicht aus heiterem Himmel“**

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht & Gesundheit am 05.07.2019 in Neu-Ulm

Am 5. Juli 2019 fand der 10. bayernweite Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ im Neu-Ulmer Edwin-Scharff-Haus statt. Die Veranstaltung bot Selbsthilfefaktiven und Professionellen Möglichkeiten zu Information, Fortbildung und Austausch. Warum werden manche Menschen abhängig und manche nicht? Welche Schutzfaktoren gibt es? Und wie können sich Betroffene von der Sucht und ihren vielfältigen Folgeerscheinungen lösen? Diese und weitere Fragestellungen standen im Mittelpunkt der Fachtagung „Sucht und Gesundheit“, die von der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) in Kooperation mit dem Selbsthilfebüro KORN und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB) sowie der finanziellen Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege Anfang Juli veranstaltet wurde.

Zu Beginn erklärte Suchttherapeutin Marion Richter die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung anhand des multifaktoriellen Konzepts des bio-psycho-sozialen Modells: Demnach seien die Faktoren, die zur Entstehung einer Sucht beitragen, nicht als Ursache-Wirkungs-Verhältnis zu verstehen, sondern als Wechselwirkungsverhältnis. Dieses bestehe sowohl aus Ursachen, die bei der süchtigen Person selbst vorliegen, als auch in deren Umfeld und im Suchtmittel an sich.

Im Anschluss an diesen Vortrag bestand für die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, sich im Rahmen von vier Workshops intensiv mit einzelnen Suchtthemen auseinanderzusetzen. So widmete sich einer der Workshops dem Thema „Sucht und psychische Erkrankungen“ - ein Problem, mit dem sich Selbsthilfegruppen immer häufiger beschäftigen müssen. Insbesondere Depressionen und Ängste stehen in enger Verbindung mit einer Suchterkrankung. In Rollenspielen konnten die Teilnehmer ihre soziale Kompetenz trainieren. Ein weiterer Workshop behandelte die Thematik, was Angehörige für sich selbst tun können, wenn der



## Selbsthilfeunterstützung

Partner seine Sucht fürs Erste überwunden hat - eine äußerst herausfordernde Phase, die den Angehörigen noch einmal viel abverlangt. Denn oftmals ändert sich die Dynamik in der Familie und manche Rolle muss neu verteilt werden.

Auf eine literarisch-spannende Kreativreise begaben sich die Teilnehmer\*innen des Workshops „Sucht und Schreiben“. Pauline Füg, Poetry- Slammerin und Autorin, gab hierzu den notwendigen Input und motivierte dazu, eigene Texte zu verfassen. Auf diese ungewöhnliche Weise soll es möglich sein, sich mit dem Thema Sucht schreibend auseinanderzusetzen.

Im anschließenden „Austauschcafé“ informierten sich die Teilnehmer\*innen über die Inhalte und Ergebnisse der anderen Workshops und hatten zugleich die Möglichkeit, sich kennenzulernen und wertvolle Erfahrungen auszutauschen.

Wie gut es ist und sein kann, die Selbsthilfe in all ihren Facetten immer wieder zu erleben, und wie bereichernd es ist, gemeinsam zu wachsen, bestätigten die Teilnehmer\*innen in ihren engagierten Diskussionsbeiträgen. Selbsthilfe ist eine wertvolle Stütze, um aus dem Teufelskreis der Sucht auszubrechen und abstinent zu bleiben. Ebenso wichtig ist die Vernetzung von Selbsthilfe und professionellen Akteuren der Suchtkrankenhilfe.



**Sabine Krätschmer (Kreisrätin Neu-Ulm), Michael Stahn (KVB),  
Christine Lübbers (Geschäftsführerin Selbsthilfebüro KORN e. V.),  
Irena Tezak (SeKo Bayern), Gerold Noerenberg (Oberbürgermeister  
Stadt Neu-Ulm), Lydia Ringshandl (Selbsthilfebüro KORN e. V.)**

## Selbsthilfeunterstützung

### Jubiläumsfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“

Über 200 Gäste feierten am 15. November 2019 gemeinsam mit dem Team des Selbsthilfebüro KORN das 30-jährige Bestehen im Rahmen der Jubiläumsfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“ im Ulmer Haus der Begegnung. Das große, wertvolle Netzwerk des SHB KORN zeigte sich in der Vielzahl an Gästen, darunter ehrenamtlich engagierte Menschen aus Selbsthilfegruppen, viele Kooperations- und Netzwerkpartner, Unterstützer sowie Selbsthilfe-Interessierte.

### Gemeinsam viel beWEGt

Unter der Moderation von Volker Wüst vom SWR Studio Ulm kamen verschiedene Weggefährten des Selbsthilfebüro KORN miteinander ins Gespräch und brachten zum Ausdruck, was Selbsthilfe in den letzten 30 Jahren beWEGt hat und auch heute noch beWEGt.

Wie in einer Selbsthilfegruppe üblich, saßen Wegbereitende und Wegbegleitende zusammen in einem Stuhlkreis und begegneten sich auf Augenhöhe, darun-



**Wegbegleiter im Gespräch** – v.l.n.r.: Volker Wüst (SWR Studio Ulm), Reinhold Hudak (SHG Depression Ulm), Silke Hackbarth (SHG BRCA Netzwerk) und Gunter Czisch (Oberbürgermeister Stadt Ulm)



Gerold Noerenberg (Oberbürgermeister Stadt Neu-Ulm), Prof. Möller (Universitätsklinikum Ulm), Dieter Lehmann (Ehrenmitglied), Volker Wüst (SWR Studio Ulm), Gertrud Vaas (Blinden- u. Sehbehindertenverband), Ronald Stolz (SHG „AFK - die letzte Quest“), Josef Barabeisch (Sozialdezernent Alb-Donau-Kreis)

## Selbsthilfeunterstützung

ter der Oberbürgermeister der Stadt Ulm, Gunter Czisch, der Oberbürgermeister der Stadt Neu-Ulm, Gerold Noerenberg, Vertreter der Landkreise Alb-Donau und Neu-Ulm, der Krankenkassen und des Universitätsklinikums sowie Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind.

Nach dem Motto der Selbsthilfe „Gemeinsam geht’s leichter“ haben die Weggefährten in den letzten 30 Jahren viel gemeinsam bewegt, für die Betroffenen in den Selbsthilfegruppen, aber auch in der Gesellschaft. Selbsthilfe hat Kreise gezogen.

### Resonanzerfahrungen als Kraftquelle

Nach einer Pause mit Jazzmusik trug Prof. Dr. Irmtraud Tarr in Ihrem Vortrag „BeWEGt leben mit Resonanz – menschliche Begegnung als Kraftquelle“ eindrucksvoll vor, warum „resonante“ Begegnungen mit Menschen heilsam sind und Kraft geben. „Immer mehr Menschen erfahren in ihrem Leben zu wenig Resonanz“, so die Psychotherapeutin, Buchautorin und Konzertorganistin. Menschen, die sich verausgaben, ohne zurückzuerhalten, was sie benötigen oder sich wünschen, laufen Gefahr, ein Gefühl der Entfremdung von der Welt zu emp-



Frau Prof. Dr. Tarr

finden, was sich beispielsweise in den wachsenden Burnout-Raten beobachten lässt. Resonanzerfahrungen sind eine Möglichkeit, solchen Entfremdungserfahrungen entgegen zu wirken.

Frau Prof. Dr. Tarr regte die Zuhörer an, sich mit persönlichen Resonanzmöglichkeiten auseinanderzusetzen, um diese als Quellen des Mitschwingens und der wechselseitigen Einfühlung zu erleben. Hilfreich sei es dabei, sich mit atmosphärisch-schöpferischen Fragen zu beschäftigen, die Positivkräfte in Gang setzen: „Womit stehe ich in Resonanz?“

## Selbsthilfeunterstützung

„Was bewegt, berührt, ergreift und verwandelt mich?“ „Was führt mich über mich selbst hinaus?“ Im Resonanzraum entstehe so ein Feld wechselseitiger Prozesse und Inspirationen.

Wer Aufmerksamkeit für die eigene leibliche Befindlichkeit entwickle, sensibilisiere sich auch für die entsprechenden Prozesse seiner Mitmenschen. Resonanz lässt zu sich kommen und gleichzeitig Verbundenheit erfahren. Sie ist nicht nur Grundlage kreativen Lernens, sondern schlichtweg das Medium, um der Isolation und Zerrissenheit unter Menschen entgegenzuwirken und sie zu überwinden. Insbesondere Selbsthilfegruppen bieten Resonanzräume, wo wechselseitige, empathische Beziehungen der Teilnehmer\*innen untereinander und ein „Mitschwingen“ mit dem Gegenüber möglich sind. Sich von Menschen oder Erlebnissen wie Natur, Musik oder anderen Hobbies berühren und bewegen zu lassen, lässt Kraft schöpfen. Resonanzverfahren helfen somit, Krisen zu meistern.



BeWEGende Fotoausstellung

## Selbsthilfeunterstützung

### BeWEGende Fotoausstellung

Dr. Sergej Saizew (stellv. Leiter und Pressesprecher der vdek-Landesvertretung Bayern) führte in die Foto-Wanderausstellung „Das kann Selbsthilfe“ vom Verband der Ersatzkassen (vdek) ein, die bereits bundesweit zu sehen war.

Einander zuhören, sich helfen, gemeinsam aktiv sein: In Selbsthilfegruppen nutzen Menschen ihr Wissen und ihre Kompetenzen, um sich gegenseitig zu unterstützen. In Deutschland gibt es rund 50.000 Selbsthilfegruppen für fast alle körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen.

Um diesen vielseitigen Selbsthilfe-Aktivitäten ein Gesicht zu geben, hatte der vdek junge Fotografen eingeladen, das breite Spektrum der Bewältigungsstrategien in Bildern einzufangen.

Die Fotos und Texte zeigen eindrucksvoll, was gesundheitliche Selbsthilfe bedeutet: Mit einer Krankheit oder einer Behinderung ein möglichst normales Leben führen. Lebensmut und Humor bewahren, Hilfe bei anderen Betroffenen

suchen, aber auch selbst Unterstützung geben. Indem Menschen ihr Leben aktiv in die Hand nehmen, können sie dieses aktiv beeinflussen und einen WEG finden, eine herausfordernde Lebenssituation leichter zu bewältigen. Die Ausstellung war anschließend vom 21. November 2019 bis 3. Januar 2020 im Haus der Begegnung in Ulm zu sehen.



Geselliger Ausklang am Buffet

## Selbsthilfeunterstützung



Vorsitzender Prof. Dr. Gündel freut sich über ein von Frau Lübbers überreichtes Fotobuch

### Geselliger Ausklang

Umrahmt von bewegter Jazz-Musik, gespielt von einem Trio mit der Sängerin Lea Knudsen, ließen die Gäste die Veranstaltung am bunten Buffet ausklingen und bestaunten die ausdrucksstarken Fotos. Zur Erinnerung an die Jubiläumsveranstaltung bekam jeder Gast den Spruchtext „Sei wie ein Kreisel“ mit nach Hause (siehe Anlage des Jahresberichtes).

Das KORN-Team freut sich auf die nächsten 30 Jahre!

Herzlichen Dank an die AOK Baden-Württemberg, die ARGE Krankenkassenverbände Bayern, die Ulmer Bürgerstiftung, die Volksbank Ulm-Biberach eG, die Sparkasse Ulm, die Stadt Neu-Ulm und den Landkreis Neu-Ulm für die finanzielle Unterstützung unserer Jubiläumsfeier.

## Selbsthilfeunterstützung



Ein Trio mit der Sängerin Lea Knudsen spielt bewegte Jazz-Musik



Foto (v.l.n.r.): Olivia Schmid (Honorarmitarbeiterin), Christine Lübbers (Geschäftsführerin), Lydia Ringshandl (Dipl. Sozialpädagogin), Sigrun Löwe und Agnes Fackler (geringfügig beschäftigte Mitarbeiterinnen)

## Selbsthilfeunterstützung

### **Arbeitskreis Initiativen-Forum (AK)**

#### **Gut vernetzt und informiert**

Selbsthilferelevante Informationen austauschen, mit anderen Selbsthilfeaktiven ins Gespräch kommen, neue Themen für die Gruppenarbeit entdecken und Kooperationen stärken – all das können Selbsthilfeaktive bei unserem AK. Das gruppenübergreifende Austauschforum für Selbsthilfeaktive findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat (außer Januar, April, Mai, August und September) von 18 bis 20 Uhr im Neu-Ulmer Familienzentrum statt. Das Team des SHB KORN organisiert und moderiert die Sitzungen. Vereinsmitglieder des Selbsthilfebüro KORN e.V. erhalten das informative Protokoll des Arbeitskreises zur Nachlese zugesandt.

#### **Moderation in der Selbsthilfe**

Im März-AK gab Referentin Claudia Köpf (Dipl. Sozialpädagogin und systemisch-lösungsorientierte Therapeutin) den Selbsthilfeaktiven wertvolle Anregungen für eine gelungene Moderation der Gruppentreffen mit auf den Weg. Gemeinsam wurden mögliche Lösungen für schwierige Gruppensituationen besprochen, an-

hand von konkreten Beispielen. Deutlich wurde die Vielfalt der Gruppen und deren Arbeitsweisen: ob als lockerer Treffpunkt ohne Moderation, Gesprächskreis mit fester Moderation durch den/die Gruppenleiter\*in, Moderation mit Co-Leitung gemeinsam oder rotierend für alle Teilnehmer\*innen, in der Selbsthilfe sind ganz unterschiedliche Austauschformen denkbar. Wichtig sei für jede Gruppe, das gemeinsame Gruppenziel im Blick zu behalten.

#### **Betriebsseelsorge Ulm**

Im Juni-AK besuchte uns Betriebsseelsorger Michael Brugger und bot uns einen interessanten Einblick in sein Tätigkeitsfeld. Wer im Beruf unter Konflikten oder gar Mobbing durch Mitarbeiter\*innen leidet, kann sich an die Betriebsseelsorge wenden. Gemeinsam im Gespräch wird die Situation beleuchtet, mögliche weitere Anlaufstellen genannt und der/die Betroffene gestärkt, um selbst handlungsfähig zu bleiben bzw. zu werden. Hilfe bei Mobbing bietet auch die SHG „Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm“, die eine Betroffene mithilfe von Herrn Brugger gegründet hat. Neben der Vernetzung und Präsenz vor Ort sei es wichtig, die Menschen im Gespräch ernst zu nehmen und ihnen zuzuhören, so Herr Brugger.



## Selbsthilfeunterstützung

### Ein märchenhafter Sommerabend

Gemeinsam mit der kräuter- und pflanzenkundigen Geschichtenerzählerin Tine Mehls machten sich die AK-Teilnehmer\*innen beim Sommertreffen auf den Weg durch das verwunschene Grün des Illerwaldes, rund ums Kloster Wiblingen. Frau Mehls nahm die Zuhörer mit in eine spannende Welt der Geschichten und Märchen aus aller Welt. Begeistert lauschten alle den bewegenden Geschichten, die u. a. von der Suche nach dem Glück handelten, welches oft näher liegt als man denkt. Mit ihrer herzlichen und ausdrucksstarken Art zauberte Frau Mehls den Teilnehmer\*innen ein Lächeln ins Gesicht. Die Märchen und Geschichten regten die Teilnehmer\*innen dazu an, sich mit ihrer eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Sie vermittelten bildhaft und hoffnungsvoll Wege und Lösungen, mit Ängsten, Krisen, Krankheit oder verzwickten Situationen umzugehen. Ermutigt und gestärkt ließen die Teilnehmer\*innen den Abend in gemütlicher Runde beim gemeinsamen Abendessen ausklingen und nutzen die Gelegenheit, sich besser kennenzulernen und sich über selbsthilferelevante Themen auszutauschen.

### Oktober-AK: Pressearbeit für die Selbsthilfe

Pressearbeit ist eine wirksame Form der Öffentlichkeitsarbeit für SHG. Wie Gruppen am besten Kontakt zur Presse aufnehmen, über was und in welchem Umfang berichtet wird und worauf es beim Kontakt mit der Presse ankommt, berichtete Chirin Kolb, die stellvertretende Leiterin der Lokalredaktion der Südwest Presse Ulm, im Oktober-AK. Auf Fragen der Teilnehmenden wurde umfassend geantwortet, so dass alle mit einem wertvollen Informationsschatz rund um die Pressearbeit heimgingen.

### Jahresausklang im Canapé Café

In gemütlicher Runde im weihnachtlich dekorierten Canapé Café in Ulm ließen die Teilnehmer\*innen das Jubiläumsjahr des SHB KORN Revue passieren. Frau Lübbers und Frau Ringshandl boten einen kleinen Jahresrückblick und berichteten von den vielfältigen Aktivitäten im Jahr 2019. Höhepunkt im Jahresverlauf war die Jubiläumsveranstaltung „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“ im November.

## Selbsthilfeunterstützung / Vernetzung

### **Starthilfe für neue SHG „Feuerwehrtopf“**

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

Über die Geldvergabe berät das 5-köpfige „Feuerwehrtopf-Gremium“ in Absprache mit dem Selbsthilfebüro KORN. Das Gremium wird jährlich aus der Runde der AK-Teilnehmer\*innen gewählt. Das Gremium entscheidet stets nach sorgfältiger Einzelprüfung und gemeinsamer Absprache über die Geldvergabe. Wir danken dem Gremium für die engagierte Arbeit.

Folgende Gruppen erhielten 2019 eine kleine Unterstützung aus dem Feuerwehrtopf:

- SHG Adipositas Blaubeuren
- SHG Adipositas Ehingen
- SHG Depression Illertissen „Quelle der Kraft“
- SHG „AFK – die letzte Quest“ (Onlinespielsucht)

### **Vernetzung**

Durch die Vernetzung und im Rahmen einer strukturierten Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, insbesondere Akteuren aus dem Gesundheitswesen, sowie der Präsenz in zahlreichen regionalen und überregionalen Gremien und Arbeitskreisen fungiert das SHB KORN als Drehscheibe, Mittler- und Brückeninstanz. Im SHB KORN laufen die „Fäden“ von Hilfesuchenden, Interessierten, Selbsthilfeaktiven und Profis zusammen. Selbsthilfe wird in ihrer Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz von vielen professionellen Systemen wertgeschätzt. Viele Mitarbeiter\*innen von Beratungsstellen, Ärzt\*innen und Therapeut\*innen wenden sich an KORN, um für ihre Klient\*innen und Patient\*innen ergänzende Hilfsangebote zu finden. Selbsthilfe kann zwar eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber gut ergänzen um die so wertvolle Betroffenenperspektive.

Durch die Vernetzung und Fortbildung im Rahmen der vielfältigen Kooperationsbeziehungen stärkt das Team des SHB KORN seine fachliche Kompetenz.

### Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften

Das KORN-Team nahm 2019 an folgenden Ausschüssen und Arbeitsgemeinschaften teil:

#### Bürgerschaftliches Engagement

- FaRBE Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement Ulm
- Netzwerk Ehrenamt Neu-Ulm

#### Gesundheitswesen

- Arbeitskreis Patientenvertretung am CCCU Comprehensive Cancer Center Ulm
- Psychosozialer Runder Tisch Ulm, CCCU Comprehensive Cancer Center Ulm
- Arbeitsgruppe Selbsthilfe des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis, Fachdienst Gesundheit
- Gesundheitsregion plus des Landkreises Neu-Ulm

#### Sonstige

- Ulmer Frauenforum

#### Inklusion

- Inklusionsbeirat der Stadt Ulm
- IG-Mittendrin Ulm, Mitorganisation der Ausstellung: „erfasst, verfolgt, vernichtet.“ Kranke und behinderte Menschen im Nationalsozialismus vom 29.04. – 15.05.19 in der vhum
- Runder Tisch Behindertenarbeit Neu-Ulm
- Eingliederungshilfeforum – Teilhabeplanung der Stadt Ulm und des Alb-Donau-Kreises

#### Selbsthilfe-Gremien

- Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKiS)
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS)
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SeKo)
- Regionale Fördergemeinschaft Ulm / Biberach der ARGE GKV Gemeinschaftsförderung, Selbsthilfe Baden-Württemberg Beratende Teilnahme am Vergabe-Ausschuss

## Vernetzung

### Kooperationen

- Universitätsklinikum Ulm
- Freiwilligenagentur „engagiert in ulm e. V.“
- Familienzentrum Neu-Ulm
- Krebsberatungsstelle
- KOSA (Kooperationsberatung für Ärzte und Selbsthilfegruppen) der KVBW (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)

Mitgliedschaften in folgenden Vereinen ermöglichen dem Team des SHB KORN neben der Vernetzung zugleich fachlichen Austausch und Qualitätsentwicklung im Bereich der Selbsthilfeunterstützung.

### Mitgliedschaften

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)
- Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKIS)  
Christine Lübbers engagiert sich als Mitglied im Vorstand von SEKIS
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS)
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SeKo)
- Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.
- Freiwilligenagentur „engagiert in ulm e. V.“
- Frauenforum Ulm
- ZEBRA e. V.

## Öffentlichkeitsarbeit



Betriebsseelsorger Michael Brugger zu Gast  
im Arbeitskreis für Selbsthilfeaktive

### Warum Öffentlichkeitsarbeit?

Im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit ist es uns wichtig, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und den Selbsthilfgedanken in der Region zu verankern.

Ziel ist es, die Bürger\*innen der Region zu motivieren, in herausfordernden Lebenssituationen aktiv zu werden und im Sinne der Selbstwirksamkeit die eigenen Selbsthilfekräfte zu mobilisieren. Hilfe anzunehmen und sich ein Netz aus Unterstützungs- und Hilfsangeboten zu knüpfen, ist eine Stärke und hilft dabei, neue Perspektiven zu sehen, Handlungsspielräume zu erweitern und somit Krisen lebensweltorientiert zu bewältigen.

Mit den unterschiedlichen Kanälen unserer Öffentlichkeitsarbeit möchten wir mit diesen Botschaften verschiedene Bevölkerungsgruppen erreichen.

## Öffentlichkeitsarbeit



### Internetauftritt

Die Internetseite [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de) informiert Selbsthilfeaktive sowie Selbsthilfeinteressierte rund um das Angebot des SHB KORN. Zudem enthält der Internetauftritt allherhand Wissenswertes über das regionale Selbsthilfeangebot. Insbesondere folgende Inhalte wurden kontinuierlich gepflegt:

- Spruchbild auf der Startseite
- Themenübersicht „Selbsthilfe von A-Z“
- Übersicht „Gruppen in Gründung“
- Veranstaltungskalender
- Materialien zum Download
- Beiträge unter „Aktuell und interessant“

## SelbsthilfeZEITung

Die 16. Ausgabe unserer beliebten SelbsthilfeZEITung erschien im Herbst und wurde in einer Auflage in Höhe von 4.000 Stück insbesondere an folgende Zielgruppen verteilt:

- Selbsthilfegruppen
- Ärzt\*innen und Therapeut\*innen in der Region
- Krankenhäuser
- Rathäuser der Städte und Gemeinden
- Beratungsstellen
- Selbsthilfeinteressierte

Einblick in die SelbsthilfeZEITung bekommen Sie am Ende unseres Jahresberichtes unter „Pressemitteilungen und Veröffentlichungen“.

Unter [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de) können Sie die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeZEITung downloaden.

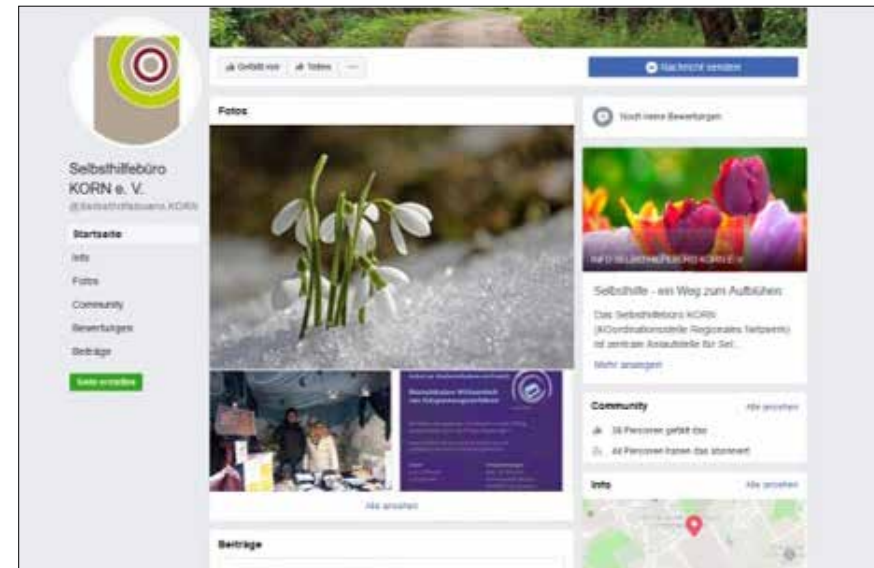


## Öffentlichkeitsarbeit

### Neues Facebookprofil des Selbsthilfebüro KORN

Das Angebot des SHB KORN und die SHG der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau in sozialen Medien sichtbar zu machen und neue Zielgruppen, insbesondere junge Menschen, über Selbsthilfe zu informieren, war Ziel des SHB KORN. Gelungen ist dies mit der neuen öffentlichen Facebookseite: [www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN](http://www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN)

Die Seite wurde Anfang April 2019 in Zusammenarbeit mit Honorarmitarbeiterin Olivia Schmid zunächst im Rahmen eines vorübergehenden Projektes eingerichtet und kontinuierlich gepflegt. Die Beiträge auf der Seite kann jeder ansehen, auch ohne eigenes Profil. Das Team des SHB KORN erstellte gemeinsam mit Frau Schmid einen Jahresplan mit aktuellen und bewegenden Beitragsthemen. Diese wurden von Frau Schmid ansprechend ausformuliert und regelmäßig eingepflegt.



Facebookseite des SHB KORN



## Öffentlichkeitsarbeit

Bunt und vielfältig wie die regionale Selbsthilfe, füllte sich die Seite übers Jahr mit Beiträgen. Aufgegriffen wurden beispielsweise besondere Jahrestage, wie der „Tag der Schmerzen“ oder der „Tag der Gehörlosen“, um auf die bestehenden Gruppen vor Ort aufmerksam zu machen. Eigene Veranstaltungen und Fortbildungen des SHB KORN wurden beworben. Zugleich hatten auch Selbsthilfeaktive das ganze Jahr über die Möglichkeit, eigene Beiträge zur Veröffentlichung an das SHB KORN zu senden. So konnten die Selbsthilfeaktiven dieses Medium für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen, ohne ein eigenes Facebookprofil einzurichten.

### Infoveranstaltung Selbsthilfe und Facebook

Worauf es bei der Formulierung der Beiträge und beim Datenschutz ankommt, erfuhren Selbsthilfeaktive in einem informativen Workshop am 20. März 2019. Bei dieser Veranstaltung konnten Selbsthilfeaktive mit Unterstützung des KORN-Teams und mit Frau Schmid Beiträge, sogenannte „Posts“, für die Facebook-Seite formulieren.

**Fazit:** Einige SHG nutzten die Seite regelmäßig für ihre Öffentlichkeitsarbeit und versorgten das KORN-Team mit vielfältigen Beiträgen. Die meisten Beiträge wurden jedoch vom Team des SHB KORN bzw. von Frau Schmid verfasst. Die Statistik der Seitenzugriffe und „Likes“ zeigte, dass über die Seite ein kleiner, wachsender Personenkreis erreicht wird, darunter auch hilfeschende Bürger\*innen, die eine Selbsthilfegruppe suchen.

Trotz der zeitintensiven Pflege der Seite möchte das KORN-Team das Angebot im kommenden Jahr fortführen. Die Präsenz in den sozialen Medien ermöglicht neben der Öffentlichkeitsarbeit auch eine stärkere Vernetzung mit SHG und Netzwerkpartnern.

### Jahresbericht 2018

Mitte des Jahres veröffentlichten wir unseren Jahresbericht 2018 mit unseren Vereinsaufgaben und Tätigkeitsberichten in einer Auflage von 250 Stück.

## Öffentlichkeitsarbeit

### Eigene Veranstaltungen

23. Jan. 2019

#### **Krankenkassenförderung nach § 20 h SGB V**

Fortbildung für Selbsthilfektive mit dem KORN-Team

20. März 2019

#### **Infoveranstaltung „Selbsthilfe und Facebook“**

Infoabend mit Olivia Schmid

4. Mai 2019

#### **„Stimme trifft Stille - WEGe zurück zu mir und zu einem stimmigen Wir“**

Fortbildung für Selbsthilfektive mit Martina Weiler

14. Mai 2019

#### **Mitgliederversammlung des Selbsthilfebüro KORN e. V.**

mit Vortrag von Mario Dieringer von Trees of Memory e. V.

„Zurück ins Leben kämpfen“ im Haus der Begegnung in Ulm



**Mario Dieringer  
vom Verein  
Trees of Memory e. V.**

### „Zurück ins Leben kämpfen“

#### Eine beWEGende Geschichte.

Im Rahmen des Jubiläumsjahres organisierte das Team des SHB KORN e. V. den öffentlichen Vortrag „Zurück ins Leben kämpfen“ mit Herrn Dieringer vom Verein Trees of Memory e. V. Der Verein setzt sich für Suizidprävention ein und pflanzt Bäume der Erinnerung für Suizidopfer. Das KORN-Team wollte mit dem Vortrag über die Themen Depression und Suizid aufklären und zu deren Enttabuisierung beitragen.

Referent Mario Dieringer vom Verein Trees of Memory e. V. (Bäume der Erinnerung) läuft seit März 2018 um die Welt und pflanzt Bäume der Erinnerung für Suizid-Opfer. Er will Mut machen, sich bei Depressionen Hilfe zu holen und anhand seiner eigenen Geschichte aufzeigen, wie Betroffene neuen Lebenssinn finden können. Er ließ die Zuhörer\*innen Anteil haben an seinem persönlichen Schicksal und nahm sie mit auf eine beWEGende Reise über 75.000 Kilometer, auf seinen Weg für das Leben.

28. Sept. 2019

**Supervision für Selbsthilfeaktive**

Fortbildung für Selbsthilfeaktive mit Claudia Köpf

12. Okt. 2019

**„BeWEGen und beWEGt werden“**

Fortbildung für Selbsthilfeaktive mit Beate Herre

15. Nov. 2019

**Jubiläumsfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“**

Festveranstaltung zum 30-jährigen Bestehen des  
Selbsthilfebüro KORN im Haus der Begegnung Ulm

**Kooperationsveranstaltungen**

29. April 2019

**Eröffnung der Ausstellung: „erfasst, verfolgt, vernichtet.“**

in der vhulm – im Rahmen der ig mittendrin

5. Juli 2019

**Fachtag Sucht und Gesundheit in Neu-Ulm**

Bayernweiter Fachtag, in Kooperation mit der SeKo Bayern und der KVB

21. Sept. 2019

**„Weltmusik für Gäste aus aller Welt“**

Gemeinschaftliches Angebot der Bürogemeinschaft in der Radgasse 8  
im Rahmen der Ulmer Kulturnacht

## Öffentlichkeitsarbeit

### Vorträge / Präsentationen / Infostände

16. Feb. 2019

#### **Ulmer Freiwilligen Messe**

Infostand

28. Feb. 2019

#### **Tag der seltenen Erkrankungen** – Infostand und Kurzpräsentation

20. Sept. 2019

#### **Krebsaktionstag in der Medizinisch Onkologischen Tagesklinik Ulm**

Infostand

19. / 20. Okt. 2019

#### **Allmendinger Gesundheitstage**

Infostand

23. Okt. 2019

#### **Vorstellung in der Radiosendung bei Radio Free FM**

Radiosendung „Plattform“

### Besuche von Tagungen, Fortbildungen und Veranstaltungen

29. Jan. 2019

#### **„Aktion 100.000 und Ulmer hilft“**

Abschlussveranstaltung in der Südwest Presse Ulm

8. Mai 2019

#### **Paritätischer Frühjahrsempfang**

Verabschiedung von Frau Dr. Winter  
und Frau Bezner-Unsöld

24. bis 26. Juni 2019

#### **Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen** in Bad Breisig

1. Juli 2019

#### **Fachtag SEKIS** in Stuttgart

19. Juli 2019

#### **Eröffnung der EUTB-Stelle** in Blaubeuren

27. Juli 2019

#### **Jubiläumsfeier „30 Jahre Aphasiker SHG“**

11. Okt. 2019

#### **Jubiläumsfeier „30 Jahre KISS Stuttgart“**

25. Okt. 2019

#### **Ulmer Bürger Stiftung** – Feier mit Spendenübergabe

### **Geldgeber**

Unseren Geldgebern und Förderern gilt ein herzliches Dankeschön für ihre Unterstützung, durch die unsere Arbeit für und mit den Selbsthilfeaktiven erst möglich wird.

### **Selbsthilfeaktive**

Ein besonderer Dank geht an all die Menschen in den Selbsthilfegruppen, die sich mit großem Einsatz ehrenamtlich und solidarisch engagieren, oft im Verborgenen. Trotz einer Erkrankung oder einer herausfordernden Lebenssituation unterstützen sie sich gegenseitig, um ihre Lebenssituation zu verbessern und um wieder Mut, Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

### **Kooperations- und Netzwerkpartner**

Selbsthilfe braucht neben dem Engagement der Einzelnen auch die Unterstützung von Vernetzungs- und Kooperationspartnern. Ein herzliches Dankeschön daher auch an alle selbsthilfeinteressierten Menschen aus Kliniken, Beratungsstellen, Praxen von Ärzt\*innen, Therapeut\*innen und Heilpraktiker\*innen der Region. Indem diese auf die Selbsthilfe aufmerksam machen, Informationsmaterial rund um die Selbsthilfe auslegen oder uns für Vorträge / Präsentationen bei Veranstaltungen einladen, unterstützen sie die Verbreitung des Selbsthilfegedankens.

**Kontaktzeiten:**  
Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr  
Do 14:00 - 16:00 Uhr  
Do 14:00 - 17:30 Uhr  
Außenprechstunden  
in Ulm und Neu-Ulm

**Selbsthilfebüro KORN e.V.** c/o Universitätsklinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Albert-Einstein-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 zieht Kreise

Das Selbsthilfebüro KORN feiert 2019 den 30. Geburtstag. In diesen Jahren hat sich Vieles bewegt. Die Arbeit des Selbsthilfebüros KORN e.V. und der Selbsthilfegruppen der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau haben Kreise gezogen.

Das Selbsthilfebüro KORN unterstützt seit 30 Jahren Es ist über 30 Jahre her, dass sich die Selbsthilfegruppen der Region im Arbeitskreis Initiativen-Forum zusammengedungen haben und zum Schluss kamen: Wir wünschen uns Unterstützung. Selbsthilfe wird ehrenamtlich geleistet, von Menschen, die körperlich, seelisch oder sozial belastet sind. Deshalb brauchen wir eine Einrichtung, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit unterstützt, diese bekannter macht und gemeinsame Aktionen auf die Beine stellt. So entstand 1989 aus der Abteilung Medizinische Soziologie der Universität Ulm die Koordinationsstelle Regionales Netzwerk: KORN. Nach einer Vereinsgründung im Jahr 1990 war das Selbsthilfebüro KORN e.V. in seiner heutigen Form komplett.

Seit 30 Jahren unterstützt das Selbsthilfebüro KORN Selbsthilfegruppen.

### Selbsthilfe bewegt

Die Mitarbeiterin Agnes Fackler ist von der ersten Stunde an dabei und erzählt: „Selbsthilfekontaktstellen wie das Selbsthilfebüro KORN entstanden damals in vielen Städten Deutschlands. Das hat Bewegung in die Gesellschaft gebracht. Früher war es Betroffenen sehr unangenehm, wenn zum Beispiel bekannt wurde, dass sie an einer psychischen

Krankheit leiden oder an Krebs erkrankt sind. Das ist besser geworden. Auch das Arzt-Patientenverhältnis hat sich verändert“, erzählt sie. „Viele Ärzte arbeiten heute gerne mit Selbsthilfegruppen zusammen, weil das ein perfektes Zusammenspiel ist von medizinischer Behandlung und der Unterstützung im alltäglichen Leben.“ Agnes Fackler erinnert sich weiter: „Immer wieder gab es Diskussionen, ob das Engagement in Selbsthilfegruppen überhaupt ein Ehrenamt sei oder sich Menschen dort selbstständig nur mit den eigenen Problemen beschäftigen.“ Im nächsten Abschnitt erfahren Sie, warum das keineswegs so ist.

### Selbsthilfe zieht Kreise

Das KORN-Logo symbolisiert: Selbsthilfe zieht Kreise. Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros KORN e.V. erklärt: „Stellen Sie sich vor, 8 Menschen besuchen eine Selbsthilfegruppe, erfahren dort Verständnis und entwickeln neue Perspektiven. Die meisten Teilnehmer gehen in besserer Stimmung nach Hause, was Familienmitglieder und Freunde entlastet. Und diese wiederum können ihren Mitmenschen entspannter begegnen.“ Das Prinzip ist: Ihre Stimmung und Ihr Handeln wirken auf andere. Je weiter die Personen von Ihnen weg sind, desto geringer ist die Wirkung, aber eine Wirkung ist vorhanden. Wenn Sie für sich selbst gut sorgen, hilft das auch Ihrer Umgebung. Christine Lübbers ergänzt: „In Selbsthilfegruppen geben Betroffene anderen Betroffenen Erfahrungen und wertvolle Infos weiter, sie schenken einander Zeit. Das ist weit entfernt von Egoismus.“

Was sich nicht verändert: menschliche Begegnung heißt Heute suchen sich Menschen gern Hilfe im Internet. Dort stehen alle Informationen frei zur Verfügung und es scheint so, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe unnötig wäre. Lydia Ringshandl sitzt Tag für Tag beratend am Info-Telefon des Selbsthilfebüros KORN und weiß: „Gut informiert sein ist wichtig, ist aber nur eine Seite. Sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, hilft gegen das Gefühl, mit dem Problem allein zu sein.“ Sie ist sich sicher: „Es ist heilsam, Menschen zu begegnen. Wenn sich auch alles bewegt und ändert: Das wird so bleiben.“

Anita Radi-Pentz

Das Selbsthilfebüro KORN feiert den 30. Geburtstag am Fr., 15.11.2019 im Haus der Begegnung Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“. Den Festvortrag hält Frau Prof. Irrtraud Tarr: „Bewegt leben mit Resonanz – menschliche Begegnung als Kraftquelle“. Halten Sie sich den Termin frei.



Wer für sich selbst sorgt, bewegt auch etwas im Umfeld

### Kontaktzeiten:

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

### Außenprechstunden:

Ulm wöchentlich:  
Di, 9 - 12 Uhr, Radgasse 8  
Neu-Ulm monatlich:  
Do, 16 - 18 Uhr, Kaiserstr. 54  
Termine 2019: 17.10., 7.11., 5.12.

**Selbsthilfebüro KORN e.V.** c/o Universitätsklinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Albert-Einstein-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 beWEGt – seit 30 Jahren

Vor 30 Jahren haben sich Menschen aus Selbsthilfegruppen und Akteure der Universität Ulm auf den WEG gemacht mit dem Ziel, Menschen zur Seite zu stehen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren und um die Idee der Selbsthilfe bekannt zu machen. Daraus entstanden ist das Selbsthilfebüro KORN, das in diesem Jahr den 30. Geburtstag feiert, mit einer Jubiläumfeier am Freitag, 15.11.2019 im Haus der Begegnung in Ulm.

### Von der Koordinationsstelle zum Selbsthilfebüro

Agnes Fackler ist Teil des KORN-Teams von Anfang an und erklärt: „Der Ursprungsname Koordinationsstelle Regionales Netzwerk sollte zeigen: bei KORN gibt es Informationen zu Hilfsangeboten bei Krankheit, Behinderung oder schwierigen Lebenssituationen – ob Selbsthilfe oder professionelle Unterstützung. Der Name entwickelte sich mit den Jahren zum „Selbsthilfebüro KORN e.V.“, was noch besser ausdrückt: der Hilfesuchende bekommt einen Hinweis für den WEG, gehen muss er ihn selbst.“

Das Selbsthilfebüro KORN feiert sein 30-jähriges Bestehen

Nicht nur im Namen war beWEGung. KORN ist viele Male umgezogen. Vom Oberen Kuhberg zum Michelsberg bis zum heutigen Büro auf dem Oberen Eselsberg. Wer Hilfe sucht, muss nicht unbedingt im KORN-Büro vorbeikommen. Sie erhalten Infos auch am Telefon oder per E-Mail. Oder Sie kommen in den Außenprechstunden vorbei in der Radgasse 8 in Ulm oder im Familienzentrum Neu-Ulm. Termine siehe Infobox.

### Ist Selbsthilfe noch modern?

Was sich komplett verändert hat seit 1989 ist der WEG, auf dem Menschen Hilfe suchen. Im Internet gibt es scheinbar unbegrenzte Informationen zu jedem Problem. Sind Selbsthilfegruppen überhaupt noch zeitgemäß? Die KORN-Mitarbeiterin



Selbsthilfe beWEGt und zieht Kreise

Feiern Sie mit uns – Herzliche Einladung zur Jubiläumfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“ Freitag, 15. November 2019, 14 – 16 Uhr im Haus der Begegnung in Ulm

Festvortrag „Bewegt leben mit Resonanz – menschliche Begegnung als Kraftquelle“ von Irrtraud Tarr  
Diskussionsrunde „Weggefährten im Gespräch“  
Videofotostellung: „Das kann Selbsthilfe!“  
Außerdem Zeit für Begegnung und Gespräche.  
Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich bei der 31. Okt. beim KORN-Büro an.

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben!“

Albert Einstein

Lydia Ringshandl hört diese Frage oft. „Selbsthilfegruppen sind heute vielleicht wichtiger als vor vielen Jahren. Kommen Sie zu unserer Jubiläumfeier. Der Festvortrag könnte Ihnen eine Antwort darauf geben.“

### Resonanz bedeutet „Mitschwingen“

Den Festvortrag hält Prof. Irrtraud Tarr zum Thema: „Bewegt leben mit Resonanz – menschliche Begegnung als Kraftquelle.“ Resonanz – dieser Begriff begegnet Ihnen nicht unbedingt im Alltag. Vielleicht kennen Sie ihn aus der Musik oder Physik. Er bedeutet Mitschwingen oder Widerhall geben. „Resonanz hat auch mit Selbsthilfe zu tun“, ist sich Christine Lübbers sicher. Sie ist Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros KORN e.V. „Dieses Gefühl, auf gleicher ‚Wellenlänge zu schwingen‘, kann die Erklärung dafür sein, warum es gut tut, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dort treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder in der gleichen Lebenssituation stecken und es ist nicht so, dass dort nur über Probleme gesprochen wird. Es tut gut zu sehen, ich bin nicht allein mit meinen Sorgen. Hier darf ich sein wie ich bin und Kraft schöpfen.“

Irrtraud Tarr wird in ihrem Vortrag darauf eingehen, dass ein Mensch, der stark belastet ist oder sich verunsichert, davon nicht ausreizen muss. Was ihn krank macht, ist das Gefühl, nichts „zurückzubekommen“, sich isoliert und von allem Lebendigen abgeschnitten zu fühlen. Heilsam kann die Frage sein: Was berührt mich? Was bewegt mich im Inneren? Das kann Musik sein, die Natur, Sport, Kunst oder Gespräche. Es macht Sie nicht zum Egoisten, sich auf diese Weise sich selbst zuzuwenden. Im Gegenteil, Sie werden empfänglicher für andere Menschen und was in ihnen vorgeht. So können menschliche Begegnungen eine Quelle der Kraft sein. Ob in der Familie, im Freundeskreis oder in Selbsthilfegruppen.

Anita Radi-Pentz

## Die Kraft der Gruppe nutzen

**30 Jahre Selbsthilfebüro KORN in der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis**

Das Selbsthilfebüro KORN hilft Menschen in persönlichen Krisensituationen dabei, Mitbetroffene und passende Hilfsangebote zu finden. KORN steht für KOordinationssstelle Regionales Netzwerk und ist seit 30 Jahren die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis. Der gemeinnützige Verein ist durch einen Kooperationsvertrag eng mit dem Universitätsklinikum Ulm verbunden und dort der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet.

Zum 30. Jubiläum haben wir mit Geschäftsführerin und Dipl.-Sozialarbeiterin Christine Lübbers und Dipl.-Sozialpädagogin Lydia Ringshandl gesprochen. Die beiden betreuen als hauptamtliche Mitarbeiterinnen das Selbsthilfebüro KORN am Oberen Eselsberg. Ein Gespräch über Erfolge und neue Herausforderungen für die Selbsthilfe und darüber, was die Gruppen bis heute leisten – jenseits des berühmten Stuhlkreises. Wer kann sich an das Selbsthilfebüro KORN wenden? KORN hilft Bürger\*innen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden und navigiert durch den Dschungel an Unterstützungsangeboten und Selbsthilfegruppen. Neue und bestehende Selbsthilfegruppen erhalten auf Wunsch professionelle Unterstützung und Beratung, in allen Fragen rund um die Selbsthilfe.

KORN ist vernetzt mit vielen Akteuren aus dem Gesundheits- und Gemeinwesen, in zahlreichen Gremien und Arbeitskreisen vertreten und vernetzt zudem die ehrenamtlich Aktiven der Selbsthilfegruppen untereinander.

### Wie hat sich die Selbsthilfe in den letzten 30 Jahren verändert?

Die Selbsthilfe hat sich in den letzten 30 Jahren gut in der Gesellschaft etabliert und ist mit ihrer Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz mittlerweile ein anerkannter Teil der Gesundheitsversorgung. Selbsthilfegruppen werden daher auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet: Neben der ambulanten, der stationären und der öffentlichen Gesundheitsfürsorge. Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sehr gut ergänzen.

Kliniken und Ärzt\*innen arbeiten patientenorientiert und beziehen die Betroffenen-Perspektive und das Wissen der Patient\*innen über ihre Erkrankung (Experten in eigener Sache) mit in die Behandlung ein. Im Universitätsklinikum in Ulm gibt es den Arbeitskreis der Patientenvertreter\*innen im CCCU (Cancer Comprehensive Center Ulm). Hier begegnen sich regelmäßig Vertreter\*innen von Krebs-Selbsthilfegruppen und Ärzt\*innen auf Augenhöhe, tauschen sich aus und planen gemeinsame Veranstaltungen. Die Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen im Gesundheitsbereich, Vertretung in Gremien und Mitwirkung bei Zertifizierungen hat auch zu einer zunehmenden Professionalisierung der Selbsthilfe beigetragen. Auch die finanzielle Situation der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe hat sich verbessert. Seit 2008 sind die Krankenkassen gesetzlich dazu verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und auch die Selbsthilfekontaktstellen finanziell zu fördern.

Thematisch hat in den letzten Jahren der Anteil der Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen stark zugenommen. Insbesondere das Thema Depression wird häufig nachgefragt von Hilfesuchenden.

### Warum sind Selbsthilfegruppen nach wie vor so wichtig?

Selbsthilfe wird mehr denn je gebraucht: In Zeiten überlasteter Gesundheitssysteme, der Vereinsamung vieler Menschen, wegen des Auseinanderbrechens familiärer Strukturen, Urbanisierung und in Anbetracht des bevorstehenden demographischen Wandels.

In Selbsthilfegruppen stärken sich Menschen gegenseitig, um herausfordernde Lebenssituationen zu bewältigen. Die Teilnehmer\*innen entwickeln eine vertrauensvolle Beziehung zueinander und erfahren Verständnis von Gleichbetroffenen. Zu sehen, dass es Anderen genauso geht, nicht allein zu sein mit seinem Problem und sich mitteilen zu können, hilft beim Umgang mit einer schwierigen Lebenssituation. In Selbsthilfegruppe entstehen oftmals auch lebenslange Freundschaften.

### Mit welchen Herausforderungen haben die Selbsthilfegruppen aktuell zu kämpfen?

Viele Selbsthilfegruppen sind mit einem Generationswechsel konfrontiert und suchen Nachfolger\*innen für die Leitung. Für viele Menschen ist es aber immer weniger attraktiv, sich langfristig zu engagieren. Mitgliederwerbung und Mitgliederaktivierung gehören also zu den größten Herausforderungen, mit denen die Selbsthilfe derzeit zu kämpfen hat. Zudem befindet sich die Selbsthilfe im Wandel, vor dem Hintergrund sich stetig verändernder Kommunikationswege und Austauschformen. Die Selbsthilfe braucht sowohl online gestützte Kommunikationswege als auch Angebote zum Austausch in der persönlichen Begegnung.

### Wie läuft ein Treffen ab?

Das ist ganz unterschiedlich. Jede Gruppe entscheidet selbst, wie sie die Treffen gestalten möchte. Es gibt Selbsthilfegruppen, die sich klassisch im Stuhlkreis treffen, aber auch Gruppen, die ganz ungezwungen z.B. in einer Gaststätte zusammenkommen. Je nach Thema, Ziel und Zusammensetzung findet jede Gruppe ihren eigenen Stil.

Trotz aller Unterschiede gibt es aber auch viele Gemeinsamkeiten im Vorgehen: Die Treffen finden regelmäßig an einem neutralen Ort statt, nicht im privaten Rahmen. Dabei gilt für alle Gruppen die oberste Regel Vertraulichkeit: Was in der Gruppe gesprochen wurde, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Ein weiteres wesentliches Merkmal ist, dass die Treffen ohne professionelle Leitung stattfinden. Die Teilnehmer\*innen sind alle selbst oder als Angehörige vom gleichen Thema betroffen. In der Regel gibt es eine Gruppenansprechperson, die meist auch Leitungsaufgaben übernimmt. Idealerweise übernehmen alle Gruppenteilnehmer\*innen Verantwortung für die Gruppentreffen und moderieren die Gespräche abwechselnd. Und: Selbsthilfegruppen sind nichts für Menschen in akuten Krisen.

### Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute zum 30. Geburtstag!

Weitere Infos: [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

## SELBSTHILFE VON A-Z

Die Selbsthilfelandchaft der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau ist bunt und vielfältig.

Auf dieser Seite finden Sie eine Themenübersicht der aktuellen Selbsthilfegruppen von A - Z. Infos zu Selbsthilfe und den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN, telefonisch, per E-Mail oder persönlich zu unseren Kontaktzeiten oder auch unter [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

- A** – Adipositas  
– Adeno Genitales Syndrom  
– AIDS  
– Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige  
– Allergien/Allergien  
– Amyotrophe Lateralsklerose  
– Anfallsleiden  
– Angehörige um Suizid  
– Angehörigengruppen  
– Ängste / Phobien  
– Antriebschwäche  
– Aphasie  
– Arthrose  
– Augenerkrankungen  
– Autoimmunerkrankung
- B** – Bauchspeicheldrüsenerkrankungen  
– Behinderung  
– Behindertensport  
– Betrug in der Partnerschaft  
– Blasenkrebs  
– Blindheit  
– Borderline  
– Brustkrebs  
– Burnout
- C** – Chromosomenstörung  
– Co-Abhängigkeit  
– Cochlea Implantat  
– Contentganschädigung
- D** – Darmkrankungen, chronisch entzündliche  
– Darmkrebs  
– Demenz  
– Depression, Betroffene und Angehörige  
– Diabetes  
– Diabetes, Kinder  
– Dialysepatienten  
– Down-Syndrom  
– Drogenabhängigkeit
- E** – Eltern, behinderter, frühgeborener oder kranker Kinder  
– Eltern, die ein Kind verloren haben  
– Eltern, essgestörter Kinder  
– Eltern, epileptischer Kinder  
– Eltern, herzkranker Kinder  
– Eltern, intensivpflegebedürftiger Kinder  
– Eltern, Sorge- und Umgangsrecht bei Trennung  
– Eltern, suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder  
– Eltern, kreislanger Kinder  
– Eltern, leukämiekranker Kinder  
– Epilepsie  
– Epilepsie, Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene
- F** – Familiärer Brust- und Eierstockkrebs  
– Fehlgärbart  
– Fibromyalgie  
– Frauen, Alkoholabhängigkeit / Medikamentenabhängigkeit  
– Frauen, Krebs  
– Frauen, sexueller Missbrauch  
– Freizeittreff, behinderte Menschen
- G** – Gehörlose  
– Geschwisterhilfe  
– Gesprächslehre für psychisch Kranke  
– Gewalt gegen Frauen
- H** – Hämmophilie  
– Herzranke Kinder  
– Hirnschädigung  
– Hochsensibilität  
– Hörschädigung  
– Huntington-Krankheit  
– Hypophysenerkrankungen
- I** – Inklusion, Elterninitiative  
– Intensivpflegebedürftige Kinder
- K** – Kehlkopfoperierte  
– Kollagenose  
– Körperbehinderung  
– Krebs, Betroffene und Angehörige  
– Polyneuropathie  
– Pränataldiagnostik  
– Prostatakrebs
- L** – Lebensprobleme  
– Leiden  
– Leukämie und Lymphome  
– Lupus Erythematoses  
– Liebessucht
- M** – Männergruppe  
– Makuladegeneration  
– Medienabhängigkeit  
– Medikamentenabhängigkeit  
– Mobbing  
– Morbus Bechterew  
– Morbus Crohn  
– Morbus Osler  
– Multiple Sklerose  
– Muskelkrankungen  
– Myasthenie
- N** – Nebennierenerkrankung  
– Netzhauserkrankungen  
– Nephrosen / Nierenerkrankungen  
– Nephrosen / Nierenerkrankungen  
– Nierenerkrankungen / Morbus Recklinghausen
- O** – Osteoporose  
– Onlinespielsucht
- P** – Parkinson  
– Pflegeeltern  
– Pflegende Angehörige  
– Phobien / Ängste  
– Polyarthrit  
– Polyrheumatisches  
– Pränataldiagnostik  
– Prostatakrebs
- R** – Retten mit Behinderten  
– Restless-Legs-Syndrom  
– Retinitis Pigmentosa  
– Rheuma  
– Rheuma, junge Betroffene
- S** – Sauerstoff-Langzeit-Therapie  
– Säuglingsstod  
– Scheuermani-Krankheit  
– Schlafapnoe-Syndrom  
– Schlaganfall  
– Schmerzen  
– Schilddrüsenerkrankungen  
– Schuppenflechte  
– Seelische Gesundheit  
– Selbstbehinderung  
– Selbstbehinderung  
– Sex- und Liebessucht  
– Sexueller Missbrauch in der Kindheit / Frauen  
– Sklerodermie
- T** – Tauschbörse  
– Tinnitus  
– Triplo-X-Syndrom  
– Transsexualität / Transidentität  
– Trauergruppen  
– Tumorerkrankungen
- V** – Väter  
– Verwaiste Eltern  
– Verwitwete
- W** – Wirbelsäulenerkrankung  
– Witwen / Witwer
- Z** – Zöliakie

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Selbsthilfebüro KORN e.V.  
Koordinationsstelle Regionales Netzwerk  
oZG Universitätsklinikum Ulm  
Albert-Einstein-Allee 11 | 89081 Ulm (Postanschrift)  
Telefon: 07 31 / 88 03 44 10  
Telefax: 07 31 / 88 03 44 19  
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
www.selbsthilfebuero-korn.de

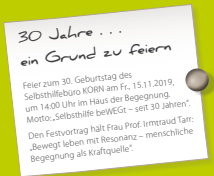
**Kontaktzeiten:**  
Mo – Mi: 10:00 – 12:30 Uhr  
Do: 14:00 – 16:00 Uhr  
Außersprechstunden in Ulm und Neu-Ulm

**Redaktion (V.i.S.d.P.):**  
Christine Lübbers, Lydia Ringhandl und Anita Raddi-Pentz  
**Layout und Satz:** Maria Mayr, office@zgfrk.de, Neu-Ulm  
**Druck:** Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. wird unterstützt und finanziert  
– durch das Ministerium für Soziales und Integrationen Ba-Wü,  
– von den Städten Ulm und Neu-Ulm,  
– den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau,  
– den Gesetzlichen Krankenkassen Ba-Wü. und Bayern,  
– dem Universitätsklinikum

Zudem erhält das Selbsthilfebüro KORN 2019  
– eine Spende von der Aktion 1000:000 „Ulmmer hilft“ und  
– Büßgeldzuweisungen der Amtsgerichte Ulm und Neu-Ulm

Herzlichen Dank allen Unterstützern.



## SelbsthilfeZEITUNG

AUSGABE 16 FÜR 2019 / 2020 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.



### 30 JAHRESRINGE FÜR DAS SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.

**KORN steht als Abkürzung für K**oordinationsstelle Regionales Netzwerk. **Jedoch wird immer wieder das Bild des Samen-Korns bezogen:** das in die Erde gelegt wurde, um die Selbsthilfe zu stärken. Und so war es auch. Im Jahr 1987 schlossen sich Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis „Initiativen-Forum“ zusammen, weil sie sich Unterstützung wünschten. **Daraus entstand 1989 das Selbsthilfebüro KORN, aus dem mittlerweile ein Baum mit vielen Verzweigungen und 30 Jahresringen geworden ist.**

**Jahresringe**  
Woran denken Sie, wenn Sie sich das Logo des Selbsthilfebüro KORN e.V. ansehen? Sie sehen Kreise oder Ringe. Kreise, die zeigen, wie sich eine Idee ausbreitet, wie Wellen im Wasser? Oder denken Sie bei den Ringen an Jahresringe, unterschiedlich dick? Auch dieser Gedanke passt gut zum Selbsthilfebüro KORN, denn Jahresringe bei Bäumen entstehen bekanntlich dort, wo sich Wachstumsphasen mit Zeiten von Trockenheit, Kälte und Ruhe abwechseln. Agnes Fackler, Mitarbeiterin der ersten Stunde, erinnert sich: „Beim Selbsthilfebüro KORN gab es immer wieder Trockenzeiten – kein Geld, keine Mitarbeiter, keine Räume und Zeiten, in denen es, auch als wäre das Selbsthilfebüro KORN am Ende. Wir haben nicht aufgegeben, einfach weitergemacht, weil uns die Selbsthilfe am Herzen lag. Und dann kam aus irgendeiner Richtung Unterstützung oder eine neue Idee und es ging weiter.“

**Wegbereiter und Wegbegleiter**  
Was braucht ein Pflanzchen zum Wachsen? Boden, Nährstoffe, Licht, Wasser und gute Caretaker sind lebenswichtig. Auch für das Selbsthilfebüro KORN gab und gibt es Wachstumshelfer und Wegbereiter, die Finanzgeber: von Beginn an die Städte Ulm und Neu-Ulm, die Landkreise Alb-Donau und Neu-Ulm, das Land Baden-Württemberg, seit vielen Jahren die Gesetzlichen Krankenkassen in Baden-Württemberg und Bayern. Nicht zu vergessen, die Spender und Vereinsmitglieder. Finanzmittel sind wichtig, ebenso sind es die Wegbegleiter: Selbsthilfektive im „Arbeitskreis Initiativen-Forum“ als Impulsgeber, Vorstandsmitglieder, Kooperationspartner aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, mit denen das Selbsthilfebüro ein Netzwerk von Hilfen bildet, und am wichtigsten, die Menschen, für die KORN unterstützt: das ist: Ratsuchende und Menschen in Selbsthilfegruppen.

**Selbsthilfe lässt wachsen**  
Die Geschichte des Selbsthilfebüro KORN e.V. macht Mut für neue Vorhaben und für die eigene Lebensgestaltung. Anfangen – dranbleiben – Trockenzeiten überstehen – wachsen. Das haben die Akteure getan, die das Selbsthilfebüro KORN 1989 ins Leben gerufen haben und in den Jahren danach wachsen ließen. „Das KORN sich auf diese Weise entwickelt hat, spiegelt die Haltung wieder, die wir jeden Tag bei den Menschen beobachten, die sich in Selbsthilfegruppen treffen“, erzählt Lydia Ringhandl, Mitarbeiterin beim Selbsthilfebüro KORN. „Das lässt sich übrigens abschauen, falls Sie das auch lernen möchten, wäre es eine gute Idee, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Wir helfen Ihnen dabei, die passende für sich zu finden.“

**Die Arbeit trägt Früchte**  
Welche Früchte die Arbeit des Selbsthilfebüro KORN e.V. trägt, lässt sich schwer in Zahlen fassen. Heute gibt es in der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau rund 250 Selbsthilfegruppen zu vielfältigen Themen. Viele Menschen mit psychischer oder chronischer Erkrankung treten heute viel selbstbewusster auf und vertreten ihre Anliegen aktiv gegenüber Ärzten und Therapeuten. Es findet mittlerweile Begegnung auf Augenhöhe statt. Ganz nach dem Motto vieler Selbsthilfegruppen: „Gemeinsam geht's leichter“ wird die Selbsthilfe vom professionellen Versorgungssystem wertgeschätzt in ihrer Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz. Viele Ärzte, Therapeuten und Beratungsstellen kooperieren daher mit Selbsthilfegruppen, um gemeinsam mit den Betroffenen Wege zu finden, eine Krise zu meistern.

**Ein starker Baum mit vielen Verzweigungen**  
Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN e.V. ist beeindruckt, wie die Selbsthilfe und das Selbsthilfebüro KORN über die Jahre vom kleinen Samenkorn zum starken Baum herangewachsen sind. „Zu dieser bewegenden Entwicklung haben zweifellos Menschen beigetragen, die sich in der Selbsthilfe und für die Selbsthilfe engagieren. Ein herzliches Dankeschön an alle Wegbereiter und Wegbegleiter.“



## WAS IST SELBSTHILFE?

### WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Selbsthilfe gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als alleine.

In Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfenetzwerken **kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet**. Das kann eine körperliche Erkrankung sein wie z. B. Krebs, eine psychische Erkrankung, z. B. Depression, aber auch eine gleiche soziale Lebenssituation z. B. Tod eines Angehörigen, Trennung / Scheidung) oder dieselben Umstände im Umfeld (z. B. krank machende Luft).

Im Mittelpunkt steht dabei die **gemeinsame Betroffenheit**. Gleichbetroffene können sich besonders gut in den anderen einführen und gegenseitiges Verständnis vermitteln.

» Kein Mensch kann das beim anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat.«  
Hermann Hesse

### WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

In der Gruppe tauschen die Teilnehmer Ängste, Hoffnungen, Erfahrungen und auch wichtige Informationen aus. Sie erleben somit das Gefühl, nicht alleine zu sein mit ihrer schwierigen Lebenssituation. Ohne professionelle Leitung stärken sich die Menschen in der Gruppe gegenseitig. Sie werden aktiv, um mit vereinten Kräften ihre herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Dabei entwickeln sie neue Perspektiven und verbessern ihre Lebensqualität.

Neben dem Austausch im Gespräch laden viele Gruppen auch Fachleute ein, die zum jeweiligen Thema der Gruppe informieren. Somit werden die Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe Experten in eigener Sache.

» In der Gruppe habe ich viele wertvolle Tipps bekommen, die mir meinen Alltag und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern« (Susanne, 44 Jahre alt).

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

### SIE MÖCHTEN MEHR INFOS ZUR SELBSTHILFE?

Das Selbsthilfebüro KORn (Koordinationsstelle Regionaler Selbsthilfeverbände) ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe sowie Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis.

**Sie können sich an das Selbsthilfebüro KORn wenden, wenn Sie**

- » wissen möchten, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in der Region gibt
- » Kontakt zu bestehenden Gruppen aufnehmen möchten, um sich zu informieren. Somit werden die Mitbetroffene suchen, die sich mit Ihnen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen wollen
- » bereits eine Selbsthilfegruppe besuchen und Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen
- » medizinische, therapeutische oder soziale Hilfsangebote in der Region suchen
- » eine eigene Gruppe gründen möchten - wir beraten und unterstützen Sie gerne.

## INTERVIEW

» Die Sprache zu verlieren ist grausam... und berührt die persönliche Würde.«  
Bundespräsident Roman Herzog, Sept. 1996

### „DU WACHST AUF UND DIE SPRACHE IST WEG.“ 30 JAHRE SELBSTHILFEGRUPPE APHASIE ULM

Aphasie bedeutet Sprachverlust und ist die Folge einer Schädigung der linken Hirnhälfte. Ebenso wie das Selbsthilfebüro KORn e. V. wurde vor 30 Jahren in Ulm die Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Aphasie gegründet. Ein schöner Anlass, die Gruppe in der SelbsthilfeZEITung vorzustellen. Die KORn-Mitarbeiterin Anita Raddi-Pentz hat sich mit zwei Frauen aus dem aktuellen Leitungsteam getroffen.

**Anita Raddi-Pentz: Die Selbsthilfegruppe wurde vor 30 Jahren gegründet, von Gaste Hamack-Schmid und Franz Schmid. Beide sind immer noch Gruppenmitglieder. Wie organisieren Sie die Gruppe heute?**

\* Frau Hirsch: Wir organisieren die Gruppe zu vier: ich als Leitung, Frau Gülden-Fink als meine Stellvertreterin und noch zwei Frauen, die uns unterstützen, u. a. beim Spiele-Nachmittag.

**Wie entsteht eine Aphasie?**

\* Frau Hirsch: Durch einen Schlaganfall, ein Aneurysma, einen Hirntumor oder Unfall. Sie wachsen auf und die Sprache ist weg. So geht es ungefähr 100.000 Menschen in Deutschland, Tendenz steigend.

\* Frau Gülden-Fink: Die Sprache ist aber nicht komplett weg. Die Worte sind im Kopf, können aber nicht ausgedrückt werden oder fallen nicht so schnell ein, wie ich sie sagen will. Begleitend können auch dazukommen Lähmungen, Probleme mit dem Gedächtnis oder der Orientierung. Aber wir sind stetig klar und bekommen alles mit.

**Ist der Sprachverlust heilbar?**

\* Frau Gülden-Fink: Mit Logopädie sind Fortschritte möglich. Aber es dauert Jahre und es geht langsam.

\* Frau Hirsch: Nicht nur Logopädie hilft, ich gehe auch zur Ergotherapie und in den Reha-Sport.

**Sie bleiben also dran und geben nicht auf. Wie**

halten Sie das durch? Wenn ich mir vorstelle, dass die Worte in meinem Kopf vorhanden sind und ich sie nicht ausdrücken kann, das muss doch wütend machen?

\* Frau Gülden-Fink: Natürlich macht das wütend. Viele von Aphasie Betroffene haben auch depressive Phasen. Manche brauchen Jahre, bis sie die Krankheit annehmen können.

\* Frau Hirsch ergänzt: Mancher akzeptiert es nie. Aber unsere Angehörigen helfen - sie sind zu Aphasie-Experten geworden.

\* Frau Gülden-Fink: Und es tut gut, Menschen in der Gruppe zu treffen, denen es ebenso geht. Das gibt Kraft und hilft, den Alltag zu bewältigen.

**Sie bleiben bereits viele Jahre mit Aphasie. Hat sich in den Jahren etwas bewegt? Ist die Krankheit in der Gesellschaft bekannter und akzeptierter geworden?**

\* Frau Gülden-Fink: Aphasie passt nicht zu unserer schnellen Gesellschaft. Die Menschen beurteilen uns oft vorschnell. Wir wünschen uns mehr Geduld. Von Busfahrern zum Beispiel. Ich habe ein Kärtchen im Geldbeutel, um für Verständnis zu werben. Leider nützt es nicht immer (siehe Abbildung).

**Wie oft trifft sich Ihre Gruppe?**

\* Frau Gülden-Fink: Wir treffen uns alle 2 Wochen mittwochs, abwechselnd im Schubert Café in der Eberhardstr. 93 in Ulm und zum Spiele-Nachmittag in der AOK Neu-Ulm. Bei beiden Treffs sind wir ungefähr 10 Personen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind uns herzlich willkommen. Es ist keine Anmeldung nötig, Einfachvorbeikommen. Gerne auch Angehörige.

**Wie laufen diese Treffen ab?**

\* Frau Gülden-Fink: Wir treffen uns und planen Aufträge, unser Sommerfest und die Weihnachtsfeier. Für Herbst planen wir einen Felderkauf-Kurs. An den Spiele-Nachmittagen spielen wir natürlich - auch um

die Sprache zu trainieren. Und um Spaß zu haben, damit die Lebensfreude nicht zu kurz kommt.

**Wie haben Sie das 30-jährige Jubiläum gefeiert?**

\* Frau Hirsch: Mit einem Fest im Farnhörn Willingen, im Juli. Eingeladen dazu war die Aphasiker-Theater-Gruppe des Landesverbands und die Kabarettistin Marlies Blume. Sie kenne ich schon lange, weil sie ursprünglich Logopädin ist.

**Schauspieler mit Sprachstörung - das ist schwer vorstellbar.**

\* Frau Hirsch: Das ist etwas Besonderes. Es ist eine große Gruppe mit 20 Beteiligten und sie spielen auch Angehörige mit. Zu sehen, was trotz der Erkrankung möglich ist, macht Mut.

**Haben Sie als Selbsthilfegruppe einen Wunsch zum Geburtstag?**

\* Frau Hirsch: Wir wünschen uns einen Nikolaus für die Weihnachtsfeier. Ein Kostüm ist vorhanden.

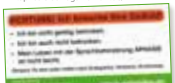
\* Frau Gülden-Fink: Unser tschechischer Nikolaus gibt die Aufgabe ab. Es geht darum, eine Geschichte vorzulesen, Geschenke zu verteilen und mit uns zu singen.

\* Frau Hirsch: Manche von uns singen gern - er muss nicht mitsingen, wir tun es auch alle!

**Der Wunsch klingt erfüllbar. Ehrenamtliche Nikolaus-Bewerber dürfen sich gerne an das Selbsthilfebüro KORn wenden. Wir geben die Info an die Selbsthilfegruppe weiter.**

Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORn, Tel.: 07 31 - 88 03 44 10 kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Die Selbsthilfe-Gruppe gehört zum Landesverband Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg e. V. Weitere Infos zur Krankheit finden Sie unter: <http://www.aphasie-schlaganfall-bw.de/>



## SELBSTHILFE-PINNWAND

### Jung und Krebs!

Gemeinsame Aktivitäten, Austausch und Vernetzung junger Erwachsene (18 bis 39 Jahre) mit Krebs und deren Angehörigen beim Treffpunkt Ulm.

Kontakt: treffpunkt@ulm-junge-erwachsene-mit-krebs.de  
[www.junge-erwachsene-mit-krebs.de](http://www.junge-erwachsene-mit-krebs.de)

### Betrug in der Partnerschaft

In einer Partnerschaft bezogen zu werden, ist eine sehr schmerzvolle Erfahrung. Das Vertrauen ist verloren, in die Gruppe tauschen wir uns über diese belastende Situation aus, stärken und ermutigen uns gegenseitig.

Kontakt: Über das SHB KORn, Tel.: 07 31 - 88 03 44 10 kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

### Haben Sie Ihren Weg aus der Sucht schon gefunden?

Ein Weg kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein. Ob Alkohol, Drogen oder nicht stoffliche Abhängigkeiten - das Selbsthilfebüro KORn informiert Sie gerne über die vielfältigen Gruppen im Suchtbereich wie z. B. die Anonymen Alkoholiker, Angehörige alkoholkranker Menschen, anonyme Co-Abhängige, das Blaue Kreuz, den Freundeskreis der Suchtanerkrankten, den Kreuzband oder neue Frauengruppen.

Kontakt: Über das SHB KORn, Tel.: 07 31 - 88 03 44 10 kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

### 30 Jahre Selbsthilfebüro KORn

wir feiern am 15.11.2019 unser Jubiläum

### Selbsthilfegruppe „Gemeinsam sind wir stark“ Öpfingen

Die offene Selbsthilfegruppe Öpfingen ist eine Gesprächsgruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige.

Kontakt: selbsthilfe-oeffingen@onlined.de

### Hilfe bei Mobbing

Hast Du Probleme am Arbeitsplatz? Hast Du den Eindruck, dass es nicht besser wird? Uffert Du Dich täglich etwas beim Du vom der Arbeit nach Hause kommst? Dann komm doch bei uns, erobert Wir sind eine Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt „Mobbing am Arbeitsplatz“. Wir stärken und helfen uns gegenseitig und bringen uns dadurch wieder ins Leben.

Info: [www.anti-mobbing-aldorandis.de](http://www.anti-mobbing-aldorandis.de)

### Blasenkrebs - na und?

Wir sind Betroffene und Gäste. Bei uns ist das Miteinander sehr wichtig. Reden, Austausch, füreinander da sein, Rat und Hilfe bekommen.

Kontakt: SHG Blasenkrebs Allgäu, Margot Sammet, Tel.: 0 83 70 - 92 26 20 margot\_lottar\_sammet@web.de

### Sternenkinder

Sein Kind zu verlieren, durch eine Fehl- oder Totgeburt, durch einen Abbruch der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ist schrecklich. Meist fühlt man sich sehr allein. Alle von uns erleben ihr persönliches Schicksal. Was uns verbindet, ist die Trauer um unser Kind. Wir teilen unsere Gefühle und Fragen, rufen um die Trauer, um so miteinander einen Weg zu finden, mit dem Erlebten umzugehen.

Kontakt: info@sternkinder-ulm.de  
[www.sternkinder-ulm.de](http://www.sternkinder-ulm.de)

### Hast Du auch schwer an deinem Gewicht zu tragen?

Die Adipositas SHG Blaubeuren trifft sich jede Woche und freut sich auf neue Gesichter. Gemeinsam sind wir stark!

Kontakt: Helmut, Tel.: 0 73 44 - 92 80 75 adipositas@blaubeuren.gmx.de

### Facebook

Kennst Du schon die neue Facebookseite des Selbsthilfebüros KORn? Schau vorbei unter [www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn](http://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn)

Nichts Passendes dabei? Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z oder unter [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

## Das eigene Schicksal in die Hand nehmen

**Serie (1)** Christine Lübbers und Lydia Ringshand beraten im Ulmer Selbsthilfebüro Korn Menschen mit Krankheiten und Problemen. Ein Gespräch über die Angst vor Schwächen, die Stärke, Hilfe zu suchen, und die Kraft der Gruppen

*Fran Lübbers, Fran Ringshand, das Büro Korn hilft Menschen, Selbsthilfegruppen zu organisieren und feiert 30. Geburtstag – unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt“. Was hat sich denn bewegt?*

**Christine Lübbers:** Selbsthilfe hat in den 30 Jahren sehr viel verändert in der Gesellschaft. Das Arzt-Patienten-Verhältnis zum Beispiel mehr auf Augenhöhe, weil viele Leute selbstbewusster geworden sind und offerter mit ihren Problemen umgehen. Es hat viele Ebenen. Wenn es jemandem durch ein Gespräch in der Gruppe besser geht, dann hat das auch Auswirkungen auf sein Umfeld. Dann ist zum Beispiel der Partner entlastet. Die Gruppen sind außerdem in doppelter Hinsicht bewegt: Die Gespräche gehen wirklich in die Tiefe und die Teilnehmer bewegen einander. So, dass es wirklich ein neuer Weg entsteht.

*Sind Selbsthilfegruppen stark mit Vorurteilen konfrontiert?*  
**Lydia Ringshand:** Die Vorurteile sind da, aber es ist weniger in Bewegung. Wir sehen es in den Anfragen, die über die Jahre steigen. Angehörige oder Ärzte rufen nach uns, wenn: Ruf doch mal beim Selbsthilfebüro Korn an.

*Was tut Korn gegen Vorurteile?*  
**Lübbers:** Wir versuchen, darauf aufmerksam zu machen, was in den Gruppen wirklich geschieht, und versuchen, das Negative abzubauen.

*Was macht die Gruppe so wertvoll?*  
**Lübbers:** Es ist die Betroffenenperspektive. Die Selbsthilfegruppen können eine therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sehr gut ergänzen. Es geht darum, Menschen zu treffen, die sich ähnlich fühlen und sich helfen haben. Die können einander sehr gut verstehen, wenn auf Außenstehende überhaupt nicht eingegangen sind. Das erlebte miteinander zu teilen, hilft bei der Bewältigung.

*Belastet es die Betroffenen nicht, wenn sie mit weiteren schweren Schicksälen konfrontiert werden?*  
**Ringshand:** Viele haben Angst, dass das in einer Gruppe passiert. Aber man sieht auch, wie andere im Alltag mit einer schwierigen Erkrankung oder Lebenssituation umgehen. Das ist der Kern. Dass man sich gegenseitig stärkt und sieht, wie die anderen wachsen sind.

*Gibt es einen wichtigen Schritt, den Betroffenen im Kopf selbstziehen umgehen zu können?*  
**Ringshand:** Zunächst ist es wichtig, sich einzusetzen, dass man ein Problem hat. Viele tun sich schwer, hier anzukommen und zu sagen, ich



Sie helfen Menschen, die sich selbst helfen möchten: die Sozialarbeiterin und Sparrakens-Betriebswirtin Christine Lübbers (links) und die Sozialpädagogin Lydia Ringshand. Foto: Alexander Kaya



In ihrem kleinen Büro auf dem Gelände des Unilinkums führen Ringshand und Lübbers auch Beratungsgespräche und Gruppenfindungsgespräche.

komme allein nicht mehr weiter und suche eine Selbsthilfegruppe oder professionelle Hilfe. Aber das ist ein wichtiger erster Schritt.

**Lübbers:** Es gibt viele Menschen, die denken, es ist eine Schwäche, Hilfe anzunehmen. Aber eigentlich ist es eine Stärke. Diese Erkenntnis ist es was Wichtiges. Die Botschaft wollen wir auch in die Gesellschaft bringen.

*Sie helfen, wenn die Organisatoren der Gruppen Unterstützung brauchen. Wo können Sie zum Einsatz?*  
**Ringshand:** Zunächst ist es wichtig, sich einzusetzen, dass man ein Problem hat. Viele tun sich schwer, hier anzukommen und zu sagen, ich

daurem. Da ist es wichtig, zu sagen: Ich habe jetzt eine halbe Stunde Zeit, dann dürfen Sie gerne zu uns zum Treffen kommen.

*Worin kommt es bei Ihrer Arbeit an Ringshand:* Was unsere Arbeit auszeichnet, ist die Vielfalt an Aufgaben. Wir sitzen nicht nur am Telefon und beantworten Anfragen, da hängt auch viel Verwaltung, Beratung und Netzwerkarbeit dran.

*Was müssen Sie können, wenn Sie mit Betroffenen sprechen?*  
**Lübbers:** Auf jeden Fall erfordert es sehr viel Empathie, aber auch gutes Zuhören. Wir müssen herausfinden, was das Problem eigentlich liegt. Den Hilfesuchenden ist oft gar nicht bewusst, welches Thema sie vorrangig beschäftigt.

*Welche Probleme werden am häufigsten an Sie herangetragen?*  
**Ringshand:** Das ist unterschiedlich. Oft ist es kompliziert, wenn eine Gruppe einen neuen Leiter braucht, weil einer, der es jahrelang toll gemacht hat, aufhören möchte.  
**Lübbers:** Von den Gruppenhemmen, die nachgefragt werden, ist Depression sehr häufig.

*Wie often gehen die Gruppenteilnehmer mit ihren Sorgenherden um?*  
**Lübbers:** Die Ansprechpartner sind in der Regel sehr offen. Viele Teilnehmer dagegen wollen nicht gesehen werden.

*Erleben Sie viele bedrückende Momente, wenn Sie von Sorgen, Leiden und Problemen der Menschen erfahren?*  
**Ringshand:** Natürlich berührt es mich, wenn ich von dem eigenen Schicksal erfahre. Aber ich finde es positiv, wenn ich sehe, ich konnte weiterhelfen.  
**Lübbers:** Es ist sehr bewegt, welche Schicksale es gibt. Aber es ist auch sehr spannend, wie die Menschen damit umgehen. Viele leben aus vor, dass man im Leben immer einen Handlungsspielraum hat.

*Wie viele Gruppen gibt es aktuell?*  
**Lübbers:** Wir haben rund 250 in unserer Datenbank.

*Und wie entstehen neue?*  
**Ringshand:** Immer wenn sich jemand meldet und sagt: Zu meinem Thema gibt es noch kein Angebot. In einem Beratungsgespräch zur Gründung schauen wir dann, was für die neue Gruppe nötig ist. Was rechtlich zu beachten ist, wie man an Räume kommt, wo man Fördergelder beantragen kann, wie man Gruppenregeln gestaltet, wie man das Angebot bekommen machen kann.

**Lübbers:** Erfahrungsgemäß haben wir 10 bis 15 solcher Einzelberatungen im Jahr, aber nur etwa die Hälfte davon mündet tatsächlich in eine neue Gruppe. Auf Wunsch begleiten wir von Korn auch die ersten Treffen. Bei Inhalt regelt jede Gruppe aber selbst. Wir haben Kontakt, nehmen das Angebot in unsere Datenbank auf, bieten Fortbildungen und Supervisionen oder sorgen für eine Vernetzung der Angebote, wenn es sinnvoll ist.

*Interview: Sebastian Mayr*  
**Kontakt:** Das Selbsthilfebüro ist unter Telefon 0731/8083410 und über die E-Mail-Adresse kontakt@selbsthilfebuero-korn.de erreichbar.

## Raus aus der Opferrolle

**Soziales** Die Selbsthilfe-Koordinationsstelle Korn feiert 30-jähriges Bestehen. 250 Gruppen gibt es aktuell, in denen sich Betroffene gegenseitig unterstützen. Von Verena Schühly

Selbsthilfegruppen sind ein Weg, um mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden. Im Austausch mit Gleichgesinnten eröffnen sich für Betroffene Chancen, selbst aktiv zu werden und raus aus der Opferrolle zu kommen. In Ulm gibt es seit 30 Jahren das Selbsthilfebüro Korn als zentrale Anlaufstelle. Dazu ein Gespräch mit den beiden Hauptamtlichen Christine Lübbers und Lydia Ringshand.

*Worin liegen die Stärken von Selbsthilfegruppen?*  
**Christine Lübbers:** Hier zählt die Perspektive der Betroffenen. Menschen, die ein Thema verbindet – sei es eine Krankheit, Behinderung oder eine soziale Lebenssituation – verstehen sich. Das zu erleben, ist erleichternd. In der Gruppe packen alle Teilnehmer ihre Erfahrungen und ihr Wissen in eine Art Schatzkiste, aus der alle schöpfen können. Unser Korn-Vorsitzender Prof. Harald Gündel, der ja auch Leiter der Unilinklinik für psychosomatische Medizin ist, spricht von Selbstwirksamkeit: Menschen haben das Gefühl, dass sie selbst aktiv werden und etwas bewirken können. Das bringt sie raus aus der Opfer-Rolle.  
**Lydia Ringshand:** In den Gruppen kann man sehen, wie andere Menschen mit der Krankheit oder Krise umgehen. Das ist hilfreich für die eigene Situation.

*Wie hat sich die Sicht auf Selbsthilfegruppen während der vergangenen 30 Jahre entwickelt?*  
**Ringshand:** Heute gehen Menschen viel selbstbewusster mit Krankheiten um, auch mit denen psychischer Art. Es hat sich viel getan. Das Verhältnis zwischen Arzt und Patient ist mehr auf Augenhöhe. Eine gute Entwicklung ist auch, dass viele Selbsthilfegruppen in Gemeinden eingebunden sind und auf diese Weise Betroffene ein Mitspracherecht haben.

*Wie viele Gruppen gibt es aktuell?*  
**Lübbers:** Wir haben rund 250 in unserer Datenbank.

*Und wie entstehen neue?*  
**Ringshand:** Immer wenn sich jemand meldet und sagt: Zu meinem Thema gibt es noch kein Angebot. In einem Beratungsgespräch zur Gründung schauen wir dann, was für die neue Gruppe nötig ist. Was rechtlich zu beachten ist, wie man an Räume kommt, wo man Fördergelder beantragen kann, wie man Gruppenregeln gestaltet, wie man das Angebot bekommen machen kann.

**Lübbers:** Erfahrungsgemäß haben wir 10 bis 15 solcher Einzelberatungen im Jahr, aber nur etwa die Hälfte davon mündet tatsächlich in eine neue Gruppe. Auf Wunsch begleiten wir von Korn auch die ersten Treffen. Bei Inhalt regelt jede Gruppe aber selbst. Wir haben Kontakt, nehmen das Angebot in unsere Datenbank auf, bieten Fortbildungen und Supervisionen oder sorgen für eine Vernetzung der Angebote, wenn es sinnvoll ist.



Die beiden Hauptamtlichen im Selbsthilfebüro Korn: Christine Lübbers (links) und Lydia Ringshand (rechts) allen Gruppen als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Foto: Lars Schöffelberger

*Wie viele Gruppen gibt es aktuell?*  
**Lübbers:** Wir haben rund 250 in unserer Datenbank.

*Und wie entstehen neue?*  
**Ringshand:** Immer wenn sich jemand meldet und sagt: Zu meinem Thema gibt es noch kein Angebot. In einem Beratungsgespräch zur Gründung schauen wir dann, was für die neue Gruppe nötig ist. Was rechtlich zu beachten ist, wie man an Räume kommt, wo man Fördergelder beantragen kann, wie man Gruppenregeln gestaltet, wie man das Angebot bekommen machen kann.

*Wie viele Gruppen gibt es aktuell?*  
**Lübbers:** Wir haben rund 250 in unserer Datenbank.

*Und wie entstehen neue?*  
**Ringshand:** Immer wenn sich jemand meldet und sagt: Zu meinem Thema gibt es noch kein Angebot. In einem Beratungsgespräch zur Gründung schauen wir dann, was für die neue Gruppe nötig ist. Was rechtlich zu beachten ist, wie man an Räume kommt, wo man Fördergelder beantragen kann, wie man Gruppenregeln gestaltet, wie man das Angebot bekommen machen kann.

*Wie wird nicht dem das Angebot?*  
**Ringshand:** Von Krankheiten aller Art über den Suchtbereich bis zu chronischen Schmerzen. Und im sozialen Bereich gibt es beispielsweise Gruppen für Alzheimer-

**Koordinationsstelle am Eselsberg**  
Organisation des Selbsthilfebüro Korn (Abkürzung für Koordinationsstelle Regionalnetzwerk) ist seit 1989 ein gemeinnütziger Verein, der an der Unilinklinik für psychosomatische Medizin angegliedert ist. Erreichbar ist das Büro unter Tel. (0731) 80 83 40 oder Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

*hunde, Väter, Verwirrte, Betrug*  
**Lübbers:** In der Partnerschicksale oder Angehörigen um Support.  
**Ringshand:** Ja, Depression – dazu gibt es fast täglich Anfragen.  
**Lübbers:** Aktuelle haben wir vier Gruppen dazu. Das ist gut, weil sie jeweils andere Schwerpunkte haben – so wie auch Menschen verschieden sind. Wir raten Betroffenen, verschiedene Gruppen auszusuchen. Damit sie herausfinden können, wo sie sich wohlfühlen. Selbsthilfe ist so bunt wie eine Blumenwiese.

*Was ist wichtig in den Gruppen?*  
**Lübbers:** Zentral ist die Verschwiegenheit. Also dass alles, was in der Gruppe gesagt wird, nicht nach außen gelangt. Ansonsten bestimmt jede Gruppe selbst, was und wie sie ihr Thema behandeln möchte.  
**Ringshand:** Darüber hinaus muss man aber wissen, dass eine Gruppe nur eine Ergänzung ist und nicht der Ersatz für die medizinische Behandlung. In einer akuten Krise muss man zum Arzt.

*Wie wird das Jubiläum gefeiert?*  
**Lübbers:** Wir feiern am Freitag, 15. November, von 14 bis 16 Uhr im Haus der Begegnung unter dem Motto „Selbsthilfe bu'VEA“.

*Dazu gibt es ein Gespräch mit Weggefährten, die es in den vergangenen 30 Jahren begleitet haben, und einen Vortrag von der Psychotherapeutin und Autorin Prof. Ingrid Traudl über „Abwegt leben mit Resonanz – Menschliche Begegnung als Kraftquelle“.*  
**Lübbers:** Ein Jazz-Trio übernimmt die musikalische Untermalung. Es wird auch die Fotostreckung „Das kann Selbsthilfe“ eröffnet. Sie bleibt bis 3. Januar im H&M.

## „SUCHT KOMMT SELTEN ALLEIN“

Am 5. Juli 2019 fand der zehnte bayernweite Selbsthilfetag „Sucht und Gesundheit“ im Neu-Ulmer Edwin-Scharff-Haus statt. Die Veranstaltung bot Selbsthilfefaktiven und Professionellen Möglichkeiten zu Information, Fortbildung und Austausch.

**W**arum werden manche Menschen abhängig und manche nicht? Welche Schutzfaktoren gibt es? Und wie können sich Betroffene von der Sucht und ihren vielfältigen Folgeerscheinungen lösen? Diese und weitere Fragestellungen standen im Mittelpunkt der Fachtagung „Sucht und Gesundheit“, die von der Selbsthilfekoordinaton Bayern (SeKo Bayern) in Kooperation mit

seiner als Wechselwirkungsverhältnis. Diese besteht sowohl aus Ursachen, die bei der scheinbar Person selbst vorliegen als auch in deren Umfeld und im Suchtmittel an sich zu suchen sind.

Im Anschluss an diesen Vortrag bestand für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich im Rahmen von vier Workshops intensiv mit einzelnen Suchtthemen auseinanderzusetzen.



dem Selbsthilfebüro KORN und der KVB sowie der finanziellen Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege Anfang Juli veranstaltet wurde.

Zu Beginn erklärte Suchttherapeutin Marion Krenar die Entstehung einer Abhängigkeitskrankung anhand des multifaktoriellen Konzepts des bio-psycho-sozialen Modells. Demnach seien die Faktoren, die zur Entstehung einer Sucht beitragen, nicht als Ursache-Wirkungs-Verhältnis zu verstehen,

sondern als Wechselwirkungsverhältnis. Diese besteht sowohl aus Ursachen, die bei der scheinbar Person selbst vorliegen als auch in deren Umfeld und im Suchtmittel an sich zu suchen sind. Im Anschluss an diesen Vortrag bestand für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich im Rahmen von vier Workshops intensiv mit einzelnen Suchtthemen auseinanderzusetzen.

Phase, die den Angehörigen noch einmal viel abverlangt. Denn oftmals innewohnt sich die Dynamik in der Familie und manche Rolle muss neu verteilt werden.

Auf eine literarisch-spendende Kreativreise begaben sich die Teilnehmer des Workshops „Sucht und Schreiben“. Pauline Fög, Poetry-Slammerin und Autorin gab hierzu den notwendigen Input und motivierte dazu, eigene Texte zu verfassen. Auf diese ungewöhnliche Weise soll es möglich sein, sich mit dem Thema Sucht schreibend auseinanderzusetzen.

Im anschließenden „Auswäusel-Café“ informierten sich die Teilnehmer über die Inhalte und Ergebnisse der anderen Workshops und hatten zugleich die Möglichkeit, sich kennenzulernen und wertvolle Erfahrungen auszutauschen.

Wie gut es ist, und sein kann, die Selbsthilfe in all ihren Facetten immer wieder zu erleben, und wie bereichernd es ist, gemeinsam zu wachsen, bestätigten die Teilnehmer in ihren engagierten Diskussionsbeiträgen. Selbsthilfe ist eine wertvolle Stütze, um aus dem Teufelskreis der Sucht auszubrechen und abstinenz zu bleiben. Ebenso wichtig ist die Vernetzung von Selbsthilfe und professionellen Akteuren der Suchtkrankenhilfe.

Lydie Ringelhanf (KORN Ulm), Inna Tsoel (SeKo Bayern)

### Veranstaltungsvorankündigung

#### Verantwortung übernehmen – Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Was können Selbsthilfe und Psychotherapie voneinander erfahren und lernen? Wie könnte eine gewinnbringende Zusammenarbeit auf Augenhöhe aussehen? Im Rahmen des Projekts „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, das vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert wird, laden wir Sie am **Samstag, den 28. September 2019 von 10.30 bis 14.30 Uhr** in die Räume der KVB nach Würzburg ein.

Es erwartet Sie jeweils ein Kurzvortrag zur Bedeutung von Selbsthilfe (und Möglichkeiten einer Zusammenarbeit) aus Sicht einer ehemals Betroffenen und einer niedergelassenen Psychotherapeutin. Weitere Programminhalte drehen sich um Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen zu den Themen Soziale Phobie, Alkohol- und Medikamentensucht, Depression/Burnout, Essstörungen, ADHS und Transdiagnostik, Selbsthilfekontaktstellen als Netzwerkeinrichtungen sowie Verfahren und Ablauf einer Psychotherapie.

Veranstalter ist die SeKo Bayern in Kooperation mit der KVB, der Bayerischen Psychotherapeutenkammer (PTK Bayern) und dem Verband der Psychologischen Psychotherapeuten (VPP). Programm und Anmeldung unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de).

### Veranstaltungsvorankündigung

#### Tragende Netze erleben – Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen

Am **Samstag, den 16. November 2019, findet der 12. Bayerische Selbsthilfekongress von 9.30 bis 16.30 Uhr** in der Freiheitshalle in Hof statt. Mit dem Plenumsvortrag „Was heißt eigentlich Gesundheitskompetenz?“ von Prof. Dr. Armin Nassehi (Institut für Soziologie LMU München) und insgesamt sieben weiteren Angeboten will der Selbsthilfekongress dazu beitragen, bestehende Netzwerke zu stärken und neue Kontakte herzustellen.

Folgende Foren und Workshops stehen auf dem Programm:

- Forum Tinnitus: Selbsthilfe verschafft sich Gehör
- Forum: Geschlechtliche Vielfalt
- Forum: Patientenkompetenz im Fokus – was kann gemeinschaftliche Selbsthilfe leisten?
- Netzwerken: Was ist das und wie geht es? Gute Beispiele aus der Praxis
- Sei gut zu Dir! Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag
- In Bewegung – Gesundheitsprävention, die Spaß macht
- Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung (SAPV) – Unterstützung bei der Versorgung schwerkranker Menschen zuhause

Veranstalter ist die SeKo Bayern in Kooperation mit der Diakonie Hochfranken, finanziert von der Arbeitsgemeinschaft der geistlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, sowie der KVB, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband und der Bayerischen Psychotherapeutenkammer (PTK Bayern).

Programm und Anmeldung ab Montag, den 19. August 2019, unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de).

## Sei wie ein Kreisel

Ulm, 15. November 2019

„Selbsthilfe beWEGt und zieht Kreise“ – so lautet das Jahresmotto des Selbsthilfebüro KORN im 30. Jubiläumsjahr. Sich zu beWEGen und Kreise zu ziehen, wie ein Kreisel, das wünscht Ihnen das Team des Selbsthilfebüro KORN und dankt Ihnen herzlich für die Teilnahme an unserer Jubiläumsfeier.

„Sei wie ein Kreisel. Das heißt, ich bin in Bewegung und lass mich mitreißen. Ich behalte meinen Schwung. Ich tanze und wirble durch die Welt. Mache mich auf, entdecke und erlebe Neues.

Ein Kreisel ist ein Spielzeug. Und manchmal tut es gut, wenn ich das Leben als ein Spiel betrachte. Wenn ich nicht alles zu ernst nehme, was passiert, und mitspiele.

Damit ein Kreisel sich drehen kann, braucht er einen eigenen Standpunkt. Ohne den geht es nicht. Ohne Standpunkt ist auch im Leben keine Bewegung möglich. Ich will einen guten Standpunkt für mich finden. Will mir klarmachen, was mir im Leben wichtig ist. Wo ich stehe und wofür ich einstehen will. Ich will eine Mitte finden, die mir Kraft gibt.

Ein Kreisel läuft irgendwie weiter. Das heißt, ich soll mich nicht nur um mich selbst drehen und für mich allein bleiben. Ich kann neugierig sein und mich auf andere Standpunkte zubewegen. Vielleicht auch mal einen ganz anderen Standpunkt einnehmen. Ich möchte bereit sein, auch andere anzu-

stoßen und mich von anderen berühren zu lassen. Kann sein, dass es manchmal knallt und turbulent zugeht. Aber solche Begegnungen können mich und die anderen weiterbringen. Sie verändern uns und unsere Wege. Ich will andere mit meiner Lebendigkeit anstecken. Nicht allein tanzen, sondern mit anderen zusammen.

Manchmal kommt ein Kreisel an ein Hindernis. So geht es mir auch in meinem Leben. Hindernisse gibt es immer wieder. Manchen kann ich ausweichen und drumherum tänzeln. Aber wenn sich ein Kreisel schnell dreht, lässt er sich auch von einer Schwelle nicht aufhalten. Er kann sie überspringen. So will auch ich nicht an Hindernissen scheitern. Ich will mich ihnen stellen und sie überwinden.

Und wenn ich doch mal ins Trudeln komme, wenn ich mal anhalte und glaube, dass sich nichts mehr bewegt, dann will ich nicht liegen bleiben. Dann können mir andere einen Anstoß geben. Ich will mich anschubsen und wieder in Bewegung bringen lassen.


Sei wie ein Kreisel. Das gilt für uns alle. Bewegen wir uns wie ein Kreisel durchs Leben.“

© Benjamin Vogel (nach einem Text von Bernhard Kraus)

Herzlich,  
Ihr Team des Selbsthilfebüro KORN e. V.







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](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN](https://www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN)

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

Außensprechstunden  
in Ulm und Neu-Ulm