

SELBSTHILFE VON A–Z

Die Selbsthilfelandschaft 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 den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN.

- A** – Adipositas
– Adreno Genitales Syndrom
– AIDS
– Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige
– Alleinerziehende
– Amyotrophe Lateralsklerose
– Anfallsleiden
– Angehörige um Suizid
– Angehörigengruppen
– Ängste / Phobien
– Aphasie
– Arthrose
– Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom
– Augenerkrankungen
– Autismus / Asperger Syndrom
– Autoimmunerkrankung
- B** – Behinderung
– Behindertensport
– Beziehungsstörung / -sucht
– Blasenkrebs
– Blindheit
– Borderline
– Brustkrebs
– Burnout
- C** – Chromosomenstörung
– Co-Abhängigkeit
– Cochlea Implantat
– Colitis Ulcerosa
– Conterganschädigung
- D** – Darmerkrankungen
– 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, epileptiekranker Kinder
– Eltern, herzkranker Kinder
– Eltern, intensivpflegebedürftiger Kinder
– Eltern, Sorge- und Umgangsrecht bei Trennung
– Eltern, suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder
– Eltern, krebskranker Kinder
– Eltern, leukämiekranker Kinder
– Epilepsie
– Epilepsie, Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene
– Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern
- F** – Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
– Fehlgeburt
– Fibromyalgie
– Frauen um die 50
– Frauen, Krebs
– Frauen, sexueller Missbrauch
– Freizeittreff, behinderte Menschen
– Freizeittreff, psychisch kranke Menschen
– Freizeittreff, suchtkranke Menschen
- G** – Gehörlose
– Gesichtsversehrte
– Gesprächskreis für psychisch Kranke
– Gewalt gegen Frauen
- H** – Hämophilie
– Herzkranker Kinder
– Herzsport
– Hochsensibilität
– Homosexualität
– Hörschädigung
– Huntington-Krankheit
– Hydrocephalus
– Hyperaktive Kinder
– Hypophysenerkrankungen
- I** – Inklusion, Elterninitiative
– Inkontinenz
– Intensivpflegebedürftige Kinder
- K** – Kehlkopferoperierte
– Kollagenose
– Diabetes
– Körperbehinderung
– Krebs, Betroffene und Angehörige
– Künstlicher Darmausgang
– Kyphose
- L** – Lebensprobleme
– Lesben
– Leukämie und Lymphome
– Lupus Erythematodes
- M** – Makuladegeneration
– Mastozytose
– Medikamentenabhängigkeit
– Missbrauch
– Mobbing
– Morbus Bechterew
– Morbus Crohn
– Morbus Osler
– Mukoviszidose
– Multiple Sklerose
– Muskelerkrankungen
– Myasthenie
- N** – Nebennierenerkrankung
– Netzhauterkrankungen
– Neurofibromatose / Morbus Recklinghausen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Selbsthilfebüro KORN e. V. c/o Universitätsklinikum Ulm
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

Kontaktzeiten:

Mo – Mi 10:30 – 12:30 Uhr + 14:00 – 16:00 Uhr
Do 14:00 – 17:30 Uhr
Außensprechstunden in Ulm und Neu-Ulm.

Redaktion (V.i.S.d.P.):

Christine Lübbers, Lydia Ringshandl und Anita Radi-Pentz

Layout und Satz:

Marlis Mayr, buero@m2grafik.de

Druck:

Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. wird unterstützt und finanziert
» durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren 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 Ulm

Zudem erhielt das Selbsthilfebüro KORN 2017
» eine Spende von der „Aktion 100.000 / Ulmer hilft“ und
» Bußgeldzuweisungen der Amtsgerichte Ulm und Neu-Ulm.

Herzlichen Dank allen Unterstützern, insbesondere der Techniker Krankenkasse Ba.-Wü., die uns die Neugestaltung dieser Zeitung finanziert hat.

- O** – Osteoporose
- P** – Parkinson
– Pflegeeltern
– Pflegende Angehörige
– Phobien / Ängste
– Polyarthritits
– Polyneuropathie
– Post-Polio-Syndrom
– Pränataldiagnostik
– Prostatakrebs
– Psoriasis
– Psychiatrie-Erfahrene
– Psychische Erkrankung, Betroffene und Angehörige
- R** – Reisen mit Behinderten
– Restless-Legs-Syndrom
– Retinitis Pigmentosa
– Rett-Syndrom
– Rheuma
– Rheumakranke Mütter, junge Frauen
- S** – Sarkoidose
– Sauerstoff-Langzeit-Therapie
– Säuglingstod
– Scheuermann-Krankheit
– Schlafapnoe-Syndrom
– Schlaganfall
– Schmerzen
– Schnarchen
– Schuppenflechte
– Schwule Väter
– Seelische Gesundheit
– Sehbehinderung
- Senioren
– Sex- und Liebessucht
– Sexueller Missbrauch in der Kindheit / Frauen
– Sklerodermie
– Skoliose
– Sorgerecht / Umgangsrecht bei Trennung
– Soziale Phobie
– Speiseröhrenkrankung
– Spielsucht
– Spina Bifida und Hydrocephalus
– Sport nach Krebs
– Stillgruppen
– Stoma-Träger
– Stottern
– Suchterkrankung, Betroffene und Angehörige
– Suizidhinterbliebene
- T** – Tagesmütter
– Tauschbörse
– Tinnitus
– Triplo-X-Syndrom
– Transsexualität / Transidentität
– Trauergruppen
– Tumorerkrankungen
- V** – Väter
– Verwaiste Eltern
– Verwitwete
- W** – Witwen / Witwer
- Z** – Zöliakie

Sind Sie es leid,
alles mit sich alleine
auszumachen?

SELBSTHILFEZEITUNG

AUSGABE 14 FÜR 2017 / 2018 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.

SCHON MAL AN SELBSTHILFE GEDACHT?

SELBSTHILFE – ENTDECKEN SIE NEUE RÄUME

Das Selbsthilfebüro KORN hat das Jahr 2017 unter ein Motto gestellt: „Neue Räume entdecken“. Das ist wortwörtlich gemeint aber auch im übertragenen Sinn. Es bezieht sich auf Selbsthilfegruppen und meint Menschen wie Sie, die bisher nicht daran gedacht haben, dass Selbsthilfe ein Weg sein könnte, um schwierige Situationen und Zeiten zu meistern.

Neuer Raum – wahrscheinlich denken Sie im ersten Moment an ein zusätzliches Zimmer oder mehr Platz in der entrümpelten Garage. „Einen neuen Raum mit vier Wänden gibt es tatsächlich. Doch unser Jahresmotto geht weit darüber hinaus“, deutet Christine Lübbers an – sie ist die Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN. Doch zunächst zur Information, dass das Selbsthilfebüro KORN zusätzlich einen neuen Raum in der Radgasse 8 in Ulm zur Verfügung hat, in Untermiete bei „Engagiert in Ulm“.

Beratung und Information über Selbsthilfe

Dienstags von 9 – 12 Uhr können Sie sich in der Radgasse über Selbsthilfe informieren und beraten lassen. Der Zugang ist barrierefrei. „Bitte melden Sie sich vorher im KORN-Büro an“, bittet Christine Lübbers. „Damit wir genügend Zeit für Sie haben.“ Das reguläre KORN-Büro in der Psychosomatischen Klinik auf dem Oberen Eselsberg bleibt nach wie vor zu den üblichen Kontaktzeiten erreichbar. Siehe im Impressum auf der Rückseite.

Gruppenraum für Selbsthilfegruppen-Treffen

Auch Selbsthilfegruppen steht ein Raum in der Radgasse 8 zur Verfügung: für Gruppengründungstreffen, für Treffen neuer oder bestehender Gruppen, mittwochabends und samstagsvormittags. Mehr Infos dazu gibt es beim Selbsthilfebüro KORN.

Neue Erfahrungsräume für Menschen in Selbsthilfegruppen

„Kommen wir zum Ausfüllen der neuen Räume mit neuen Ideen“, geht Christine Lübbers einen Schritt weiter. „Ab September 2017 bietet das Selbsthilfebüro KORN für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen erstmals Supervision an. „Damit wollen wir Menschen unterstützen und stärken, die in der Selbsthilfegruppe Aufgaben und Verantwortung übernehmen“, erklärt Christine Lübbers. „Unter der Leitung einer Sozialpädagogin bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mitzuteilen, über die Gruppenarbeit und konkrete Situationen auszutauschen sowie neue Ideen zu entdecken.“ Die KORN-Mitarbeiterin Lydia Ringshandl ergänzt: „Austausch von Informationen zur Selbsthilfearbeit war bisher schon möglich im monatlichen Arbeitskreis. Dort werden jedoch auch gemeinsame Aktionen geplant und besprochen. Die Supervision hat eher das Ziel, Gruppenverantwortliche persönlich zu entlasten und zu stärken.“

Neue Handlungsspielräume aus der Krise

Was hat es schließlich auf sich mit den „Neuen Räumen“ für Menschen, die bisher noch nicht mit Selbsthilfe zu tun hatten? Lydia Ringshandl erklärt: „Beim Selbsthilfebüro KORN rufen Menschen an, die Unterstützung suchen, um eine Krankheit oder Krise zu bewältigen. Wir zeigen verschiedene Möglichkeiten auf und geben Kontakte weiter von Beratungsstellen, Therapeuten oder natürlich von Selbsthilfegruppen, von denen es rund 250 gibt im Raum Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau, zu verschiedensten Themen. Wir merken, dass viele Hilfesuchende sich zuvor nicht vorstellen konnten, dass der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe für sie ein Weg sein könnte.“ Lydia Ringshandl hat noch einen besonderen Tipp: „Lesen Sie auf der Innenseite der Selbsthilfezeitung weiter. Dort beschreiben Mitglieder des „Elternkreis Ulm“, wie Sie zur Selbsthilfegruppe gefunden haben und dass ihnen der Austausch mit anderen Betroffenen neue Handlungsmöglichkeiten gegeben hat, wo sie sich vorher hilflos gefühlt hatten. Besser kann Ihnen das niemand erklären, als Menschen, die die Kraft der Selbsthilfegruppe kennengelernt haben.“



KORN
Selbsthilfebüro



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 Selbsthilfeinitiativen **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 die selben Umstände im Umfeld (z.B. krank machende Luft).

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

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

Hermann Hesse

INTERVIEW

ELTERN VON SUCHTKRANKEN KINDERN – SO WIRKT SELBSTHILFE

Wie kommen Menschen dazu, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen und was ist daran hilfreich? Die KORN-Mitarbeiterin Anita Radi-Pentz hat langjährige Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Elternkreis Ulm“ zu diesen Fragen interviewt.

Anmerkung: die Namen der Gruppenmitglieder wurden unkenntlich gemacht, außer dem der Gruppensprecherin Frau Martini.

Radi-Pentz: Hier im „Elternkreis Ulm“ treffen sich Eltern, deren Kinder suchtgefährdet oder suchtkrank sind. Egal ob es sich um Drogen-, Glücksspiel-, Alkohol-, Internet oder PC-Spieleabhängigkeit handelt. Wie kamen Sie darauf, die Selbsthilfegruppe zu besuchen?

„Meinen Mann und mich hat die Drogenhilfe auf die Gruppe aufmerksam gemacht“, erzählt Frau Martini. „Zuerst dachte ich, was soll das, mein Sohn braucht Hilfe, nicht wir?“ – Frau G. ging es anders: „Ich wusste schon lange vor meinem ersten Besuch von der Gruppe. Aber ich dachte, ich schaffe es allein und wollte mir diese Zeit für mich nicht nehmen. Schließlich brauchte mein suchtkrankes Kind meine Zeit viel mehr.“ Frau U. wirft ein: „Bei mir war es wieder anders. Ich habe vom Elternkreis gehört und war am nächsten Tag drin.“

Was hat der Gruppenbesuch für eine Wirkung?

Frau U.: „Meine Hilflosigkeit, mein Gefühl, nichts ausrichten zu können, ist kleiner geworden. Bei mir war es so, dass sich mit der Zeit auch meine Verbindung zu meinem Kind gebessert hat und sich die Situation meines Kindes gebessert hat.“

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 Hilfe 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 Regionales Netzwerk) 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
- » 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.



Frau Martini: „Wir haben uns fortgebildet und Moderationsseminare besucht, u. a. die vom Selbsthilfebüro KORN. Inzwischen haben wir sieben betroffene Eltern mit langjähriger Erfahrung, die Gruppenabende moderieren. Kommen Eltern(teile) zum ersten Mal ins Treffen, dürfen sie einem „Aufgangsteam“ ihre Situation ausführlich schildern. Das nimmt ersten Druck. Im Anschluss daran können sie am Gruppenabend teilnehmen. Nach 2 oder 3 Besuchen fragen wir, ob sie fest zum Elternkreis gehören und in unser Rundmail-Infosystem aufgenommen werden möchten.“

Sie hier in der Runde sind alle lange dabei. Verändert sich der Gruppenbesuch mit der Zeit?

Frau G.: „Unser Gesprächsbedarf ist nicht mehr so groß. Aber wir wollen etwas zurückgeben an Hilfe, die wir selbst bekommen haben.“

Informationen

Treffen: 14-tägig, Dienstag um 20 Uhr im Bürgerhaus Mitte, Schaffnerstraße 17 in Ulm.

Erstkontakt und Termine unter:
Tel. 01 51 – 75 04 92 90
selbsthilfe@elternkreis-ulm.de
www.elternkreis-ulm.de

Jubiläumsfeier und Übergabe der Gruppenleitung
Frau Martini hat den Elternkreis 10 Jahre ehrenamtlich geleitet. Im Oktober 2017 übergab Sie die Leitung der Gruppe an ein Team aus Eltern, die schon viele Jahre in der Gruppe aktiv sind. Herzlichen Dank an Frau Martini für das vorbildliche ehrenamtliche Engagement.

Sie hören doch sicherlich sehr belastende Geschichten. Wie können Sie als Laien damit umgehen und helfen?

SELBSTHILFE – PINNWAND



Im Stammbaum Krebs

Genetische Veranlagungen für Krebserkrankungen werfen besondere Fragen und Belastungen auf. Bei unseren monatlichen Gruppentreffen teilen wir unsere Erfahrungen und finden gegenseitige Unterstützung. Neue Teilnehmer/Innen sind gerne herzlich Willkommen.

Kontakt: Silke Hackbarth
Mobil 01 76 – 42 51 96 78
silke.hackbarth@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

Rastlose Beine - ruhelose Nächte

Sind Sie auch betroffen? Unsere Gruppe bietet Hilfe, Information und Beratung.

Kontakt: Rita Beranek
Tel. 07 31 – 80 23 641
rita.beranek@web.de
Marie-Luise Neuheuser
Tel. 0 73 46 – 91 91 53
m.-l.neuheuser@t-online.de

Man sieht es uns doch gar nicht an!

Haben auch Sie eine Hypophysen- oder Nebennierenerkrankung, die Ihnen das Leben schwer macht? Dann schauen Sie doch mal bei unserer neuen SHG vorbei. Bei uns bekommen Sie ein offenes Ohr und können auch selbst helfen, indem Sie zuhören. Wir hören gemeinsam ärztliche Vorträge und tauschen uns untereinander aus. Zusammen ist man weniger allein. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Annemone Kaufmann
annemone.kaufmann@gmx.de

Angehörige suchen Hilfe

Regelmäßiger Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der/dem psychisch Erkrankten, Behandlung und Institutionen. Bedürfnisse und Rechte der Angehörigen. Referate und Dialoge mit Spezialisten.

Kontakt: Hans-Gert Thiede
Tel. 0 73 33 – 95 40 39

Sternenkinder

Sein Kind zu verlieren, durch eine Fehl- oder Todgeburt, durch einen Abbruch der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ist schrecklich. Meist fühlt man sich sehr alleine, weil keine Worte für das Geschehene da sind und Ausdruck geben können. Alle von uns haben ihr eigenes Schicksal erlebt. Was uns verbindet ist die Trauer um unser Kind und der Weg durch alle Traurigkeit, Gefühle und Hilflosigkeit, sowie auch Fragen hindurch. Das wollen wir teilen und so miteinander einen Weg finden mit dem Erlebten umzugehen.

Kontakt: info@sternenkinder-ulm.de
www.sternenkinder-ulm.de

Eigene Stärken entfalten – weitergeben – vernetzen

Beratung von Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen (Peer Counseling): Behinderte Menschen werden durch behinderte, ausgebildete Beratende bei der eigenen Problemlösung unterstützt). Aufbau einer SHG. Inklusion, selbstbestimmtes Leben in allen persönlichen, gesellschaftlichen Lebensbereichen. Rechte der Menschen mit Behinderung.

Kontakt: Angela Rubens
Tel. 0 73 48 – 54 22
angela.rubens@t-online.de

Nichts Passendes dabei? Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z oder unter www.selbsthilfebuero-korn.de

Was tun bei Parkinson?

Neu-Betroffene und natürlich auch alle anderen Parkinson-Patienten sollten neben den verordneten Arzneimitteln etwas ganz wichtiges tun: Bewegen, Denken, Reden – möglichst in einer SHG. Wir freuen uns über jeden Kontakt.

Kontakt: Adolf Rösch
Tel. 0 73 33 – 51 74
a.roesch39@web.de

SHG Antimobbing Alb-Donau-Riss

Der Austausch mit Betroffenen entlastet Dich! Wir hören Dir zu und nehmen Dich ernst. Wir sind absolut vertraulich. Wir unterstützen Dich gemeinsam und stärken Dich als Persönlichkeit.

Kontakt: Tel. 0 73 05 – 62 74
www.anti-mobbing-albdonauriss.de

Gemeinsam stark gegen Neurofibromatose

Wir sind Betroffene und Angehörige der seltenen Erbkrankheit Neurofibromatose (Typ 1 + 2). Bei unseren Treffen geht es um Erfahrungsaustausch und neue medizinische Erkenntnisse.

Kontakt: kramer@neurofibromatose.de oder
mgien@neurofibromatose.de

Wecke die Kraft in Dir

Haben Sie Ihren Weg aus der Sucht schon gefunden?

Ein Weg kann der Besuch einer SHG 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 Suchtkrankenhilfe oder den Kreuzbund.

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