

# SELBSTHILFE-INFO-BRIEF

Februar 2018

Unser Jahresmotto: „Aufblühen“



1

## Inhalt

- **Krankenkassenförderung 2018**
- **Freiwilligen-Card Ulm** – Vergünstigungen für ehrenamtlich Engagierte
- **Zufriedener mit Selbsthilfe** - Rückblick Bayerischer Selbsthilfekongress 2017
- **Jahresprogramm Selbsthilfebüro KORN**
  - Selbsthilfe-Aktivtag „Wege zum Aufblühen“ am 14.04.2018
  - Supervision für Selbsthilfeaktive
  - Fortbildung „Selbsthilfe und Recht“
  - Arbeitskreis des Selbsthilfebüros KORN – Informations- und Austauschtreffen
  - Mitgliederversammlung des Selbsthilfebüros KORN e.V.
- **Außensprechstunden des Selbsthilfebüro KORN in Ulm und Neu-Ulm**
- **Materialserie Selbsthilfe Basiswissen der NAKOS**
- **Beamer, Stellwände und Stehtische zum Ausleihen**
- **Artikel über Selbsthilfe „Wege zum Aufblühen“**
- **Termine**

---

### Impressum:

Selbsthilfebüro KORN e. V. | Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm  
Tel.: 07 31 - 88 03 44 10 | Fax: 07 31 - 88 03 44 19,  
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de | www.selbsthilfebuero-korn.de



**Kontaktzeiten:** Mo. - Mi.: 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr + 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Do.: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

### Außensprechstunden

**Ulm:** wöchentlich Di. von 9 – 12 Uhr in den Räumen von „Engagiert in Ulm“ in der Radgasse 8.  
**Neu-Ulm:** monatlich Do. von 16 – 18 Uhr im Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54.

## Krankenkassenförderung 2018

2

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen aus der Region Ulm und dem Alb-Donau-Kreis (Baden-Württemberg) können wie jedes Jahr für alle regelmäßig wiederkehrenden Kosten **bis 31. März 2018 einen Antrag auf Pauschalförderung** bei den Krankenkassenverbänden in Baden-Württemberg stellen. Zuständig für die Bewilligung der Pauschalanträge ist die regionale Fördergemeinschaft Ulm-Biberach, Ansprechpartnerin ist Frau Eifert vom BKK Landesverband Süd.

Frau Eifert regt an, die **Anträge auf Pauschalförderung frühzeitig einzureichen**, nicht erst Ende März, damit eventuelle Rücksprachen und eine schnellere Bearbeitung der Anträge möglich sind.

In einer gemeinsamen „Vergabebesitzung“ im Mai entscheiden die Krankenkassenvertreter über die Pauschalanträge, also welche Selbsthilfegruppe wieviel Geld bekommt.

Die Selbsthilfevertreter/innen sowie eine Mitarbeiterin vom Selbsthilfebüro KORN wirken dabei beratend mit. **Gerne können Sie außergewöhnliche Positionen im Antrag vorab mit uns besprechen, so können wir Ihr Anliegen in der Vergabebesitzung besser vertreten.**

(Selbsthilfegruppen, die sich in Bayern treffen, müssen ihren Pauschalantrag bis 15. Februar 2018 bei den runden Tischen in Bayern stellen).

### Unterstützungsangebot

Am 25. Januar 2018 fand unsere Fortbildung zum Thema Krankenkassenförderung statt. Darüber hinaus können Sie **Fragen zur Antragstellung auch persönlich mit uns besprechen**. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Ausfüllen der Antragsformulare haben, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Für **einmalige und zeitlich begrenzte Projekte** können Sie zusätzlich im Rahmen der **Projektförderung das ganze Jahr über** Projektanträge (auch mehrere) bei einzelnen Krankenkassen stellen.

## Freiwilligencard – Vergünstigungen für ehrenamtlich Engagierte in Ulm

Als ehrenamtlich Engagierte in der Selbsthilfe (Stadtgebiet Ulm) haben Sie die Möglichkeit, bei der Freiwilligen-Agentur „Engagiert in Ulm“ eine Freiwilligencard zu beantragen, als Wertschätzung dafür, dass Sie sich im Rahmen der gegenseitigen, freiwilligen Hilfe in der Gruppe für eine verbesserte Lebenssituation von Betroffenen einsetzen. Ihr Engagement sollte mindestens seit 1 Jahr bestehen. Gegen Vorlage der Karte erhalten Sie eine Reihe von Ermäßigungen und Gutscheinen für Kultur-, Freizeit- und Fortbildungsangebote bei den Partnern von „Engagiert in

Ulm“. Nähere Informationen zur Freiwilligencard finden Sie auf der Internetseite von „Engagiert in Ulm“ [www.engagiert-in-ulm.de](http://www.engagiert-in-ulm.de).

### Wo wird die Karte beantragt?

Das Antragsformular erhalten Sie bei „Engagiert in Ulm“ in der Radgasse 8 in Ulm: entweder dienstags von 9-12 Uhr im Rahmen unserer Stadtsprechstunde oder vom „Engagiert in Ulm–Team“, zu deren Öffnungszeiten (Di. 13.00 - 19.00 Uhr, Mi. 09.30 - 12:30 Uhr + 14:00 - 17:00 Uhr, Do. 09.30 - 12:30 Uhr + 14:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09.30 - 12:30 Uhr) oder auf deren Homepage [www.engagiert-in-ulm.de](http://www.engagiert-in-ulm.de). Ein Antragsformular finden Sie ebenfalls dem Newsletter angehängt. Für die Aushändigung der Karte muss Ihr ehrenamtliches Engagement von uns auf dem Antragsformular bestätigt werden. Kommen Sie dazu am besten persönlich in der Stadtsprechstunde am Dienstag vorbei, dann können wir Ihnen die Freiwilligen Card sowie eine Liste der Vergünstigungen direkt aushändigen. Die Freiwilligencard ist nicht übertragbar und gilt nur in Verbindung mit einem gültigen Lichtbildausweis. Sie ist für 1 Jahr gültig und muss dann verlängert werden. Für die Verlängerung benötigen Sie wieder eine Bestätigung des Selbsthilfebüros KORN über Ihr Engagement und können die Karte dann bei „Engagiert in Ulm“ verlängern lassen. Dafür können Sie ebenfalls zu den oben genannten Zeiten in der Radgasse 8 in Ulm vorbeikommen.

## Zufriedener mit Selbsthilfe

Beim 11. Bayerischen Selbsthilfekongress am 27. Oktober 2017 in Augsburg trafen sich 300 Teilnehmende, um sich unter dem **Motto „Gemeinsam tun: Wege zu mehr Gesundheit“** zu informieren und auszutauschen.

„Wege zu mehr Zufriedenheit“ war das Thema des Hauptvortrages der Bestsellerautorin Christina Berndt, die wichtige Impulse gab, wie wir unsere Zufriedenheit steigern können, und damit mehr gewinnen, als wenn wir nur dem großen Glück nachjagen.

Gerade Menschen in Selbsthilfegruppen, die durch eine Erkrankung oder eine Krise nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, haben durch die von ihnen gelebte Gemeinschaft in der Gruppe offensichtlich eine besonders hohe Lebenszufriedenheit. Dies wurde deutlich bei einer Umfrage der Kongressteilnehmer. Auf die Frage, wie die Selbsthilfe die eigene Zufriedenheit unterstützt, kamen Antworten wie: „das soziale Netzwerk unterstützt mich in guten und schlechten Zeiten“, oder „dort werde ich immer verstanden“ oder „der Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten entlastet“. Nähere Informationen finden Sie unter: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de).

Die Rednerin des Kongresses, Frau Dr. Christina Berndt, war auch bei unserem Selbsthilfe-Aktionstag „Was macht stark für die Stürme des Lebens“ am 12. November 2016 zu Gast. Den außerordentlich interessanten Vortrag zum Thema Zufriedenheit finden Sie anbei zur Nachlese.

## Jahresprogramm Selbsthilfebüro KORN

4

### Selbsthilfe-Aktivtag „Wege zum Aufblühen“ am 14.04.2018

Die Vorbereitungen für unseren Selbsthilfe-Aktivtag in Ehingen laufen auf Hochtouren.

Der Selbsthilfe-Aktivtag ist ein **Fachtag und ein Austauschtreffen für Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren**, also dort „aktiv“ sind. Das Treffen findet im Gesundheitszentrum Ehingen statt. Beim Selbsthilfe-Aktivtag werden wir uns mit dem Thema beschäftigen, was Menschen grundsätzlich aufblühen lässt, aber auch wie die Selbsthilfegruppe „erblühen“ kann. Im Anschluss an den **Impulsvortrag „Selbsthilfe auf neuen Wegen – ihren alten Idealen treu und bereichert um neue Ideen“** von der Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Nürnberg werden wir uns am Vormittag mit Fragen rund um die Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppenarbeit beschäftigen. Danach sind Sie herzlich eingeladen zu einem **Mittagessen** am Buffet des Hopfenhausrestaurants (ebenfalls im Gesundheitszentrum Ehingen). Am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, an einem von fünf interessanten **Workshops** teilzunehmen. Den Einladungsflyer mit näheren Informationen bekommen Sie demnächst zugesandt.

### Supervision für Selbsthilfe-Aktive – zwei Termine

Künftig bieten wir regelmäßige Supervisionstreffen für Selbsthilfeaktive an. Bei den Supervisionstreffen, die von Claudia Köpf (Dipl. Sozialpädagogin und systemisch- lösungsorientierte Therapeutin) professionell begleitet werden, haben Sie die Möglichkeit, sich rund um die Gruppenarbeit auszutauschen, konkrete Fragestellungen einzubringen, neue Anregungen und Ideen für die Gruppenarbeit zu sammeln oder einfach nur Kraft zu tanken.

Die Supervisionstreffen finden statt am **16. Juni** und am **17. November**. Die Treffen können auch einzeln besucht werden. Jedes Treffen wird einen Themenschwerpunkt haben. Eine gesonderte Einladung mit Anmeldeinformationen folgt.

## Fortbildung zum Thema „Selbsthilfe und Recht“

Im Herbst werden wir eine Fortbildung zum Thema „Recht für Selbsthilfegruppen“ anbieten, in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle KIGS Biberach. Veranstaltungsort ist voraussichtlich Laupheim. Referentin wird die Rechtsanwältin Frau Mitleger-Lehner aus München sein, sie hat gemeinsam mit dem Selbsthilfezentrum München ein Buch verfasst zum Thema „Recht für Selbsthilfegruppen“, es kann beim Selbsthilfebüro ausgeliehen werden. Zudem ist Frau Mitleger-Lehner im Vorstand des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern und sehr vertraut mit der Selbsthilfearbeit. Frau Mitleger-Lehner wird uns über den rechtlichen Status der Selbsthilfegruppe aufklären (in Abgrenzung zum Verein), über Datenschutz, Verschwiegenheit, Presse- und Urheberrecht im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit informieren und Hinweise zur Beratungstätigkeit geben, z.B. was bei Infogesprächen mit Anfragenden oder Teilnehmer der Gruppe beachtet werden muss. Der Termin wird noch bekannt gegeben.

## Arbeitskreis des Selbsthilfebüros KORN – Informations- und Austauschtreffen

Netzwerken, gemeinsame Themen diskutieren, Projekte planen und gemeinsam einen netten Abend verbringen – dies bietet unser Arbeitskreis Initiativen-Forum, kurz AK. Der AK ist ein gruppenübergreifendes Informations- und Austauschforum für Menschen aus Selbsthilfegruppen. Meist wird vom KORN-Team ein bestimmtes Thema eingebracht, Inhalte und Anregungen von Ihnen sind ebenso willkommen.

### Die AK-Termine 2018:

**(jeweils donnerstags von 18 – 20 Uhr im Familienzentrum, Kasernstraße 54 in 89231 Neu-Ulm):**

- 01.03.: Austausch über „Selbsthilfe und neue Medien wie z.B. Internet“
- 07.06.: Austausch über Gruppentreffen – Selbsthilfe ist bunt
- 05.07.: Sommertreffen - Ausflug
- 04.10.: „Selbstmanagement“, Referentin Cornelia Hanelt (Vorsitzende Rheumaliga)
- 15.11.: Selbsthilfe und Inklusion
- 06.12. Weihnachtsfeier

Das Ende des AK ist um 20.00 Uhr, die Themenrunde endet gegen 19.30 Uhr, so dass genügend Zeit für Ihre Fragen oder Anliegen besteht und diese (wenn gewünscht) in der Runde besprochen werden können. Die unterschiedlichen Teilnehmer bringen einen reichen Erfahrungsschatz mit.

Am 3. Mai 2018 findet unsere jährliche Mitgliederversammlung statt, im Haus der Begegnung, von 18.30 - 20.00 Uhr. Vereinsmitglieder werden schriftlich eingeladen.

### **Außensprechstunden in Ulm und Neu-Ulm**

6

Das Selbsthilfebüro KORN bietet **Außensprechstunden** an in **Ulm** und in **Neu-Ulm**:

**In Ulm** berät jeden Dienstagvormittag eine Mitarbeiterin vom Selbsthilfebüro in der Radgasse 8 (in den Räumen von Engagiert in Ulm) von 9 bis 12 Uhr rund um das Thema Selbsthilfe.

**In Neu-Ulm** findet die Stadtsprechstunde (auch Selbsthilfe-Info-Café genannt) jeden ersten Donnerstag im Monat statt (außer im Januar, August und September) von 16 – 18 Uhr im Familienzentrum in der Kasernstraße 54.

In der Stadtsprechstunde in Ulm und Neu-Ulm (Selbsthilfe-Info-Café) können Sie sich ganz ungezwungen bei einer Tasse Kaffee oder Tee rund um das Thema Selbsthilfe und die Gruppenarbeit informieren und von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfebüro KORN persönlich beraten lassen. Für eine ausführliche Beratung bitten wir um vorherige Anmeldung, damit wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen können.

Gerne können Sie das Info-Café in Neu-Ulm, nach Absprache mit uns, für eine eigene Veranstaltung zum Thema Ihrer Gruppe nutzen, z.B. eine Info-Veranstaltung anbieten, wo Sie Selbsthilfe-Interessierte, die noch in keiner Gruppe sind, zu einem Vortrag einladen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung und der Bekanntmachung.

Im Anschluss an die Stadtsprechstunde (Selbsthilfe-Info-Café) in Neu-Ulm findet der Arbeitskreis des Selbsthilfebüros KORN statt.

### **Materialserie „Basiswissen“ der NAKOS**

Kennen Sie schon die Materialserie „Basiswissen“ der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)?

Diese bietet Faltblätter, Broschüren, Poster und andere Materialien zu grundlegenden Fragen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wie Gruppengründung, Gesprächsführung oder

Öffentlichkeitsarbeit an. Alle Materialien können Sie bequem über das Online-Bestellsystem anfordern: **[www.nakos.de/service/materialserie-basiswissen/](http://www.nakos.de/service/materialserie-basiswissen/)** Die Ratgeber-Broschüren sind

kostenlos, Sie müssen nur die Versandkosten bezahlen. Ganz neu erschienen ist z.B. die Broschüre

„Gemeinsam aktiv – Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“, ein sehr informatives Nachschlagewerk zu Fragen rund um die Gruppenarbeit, von Haftungsfragen, Versicherungsschutz über Organisation der Gruppenarbeit, Herausforderungen meistern und Vieles mehr.

Das Selbsthilfebüro KORN hat ein paar Exemplare vorrätig. Bei Interesse können Sie gerne eine Broschüre bei uns im Büro abholen oder im Rahmen unserer Außensprechstunden mitnehmen. Bei unserem Arbeitskreistreffen am 1. März werden wir einige Exemplare zur Mitnahme auslegen.

### Beamer, Stellwände und Stehtische zum Ausleihen

Für die Gestaltung von Infoständen verleiht das Selbsthilfebüro KORN an Selbsthilfeaktive kostenlos: Stellwände, Stehtische, transportable Prospektständer und Stehhilfen. Stehhilfen entlasten den Stützapparat, indem sie beim Sitzen eine annähernd senkrechte Körperhaltung ermöglichen. Auch ein Beamer kann für Einzelveranstaltungen ausgeliehen werden.

### Artikel über Selbsthilfe „Wege zum Aufblühen“

In der Beilage „Agzente“ der Südwest Presse Ulm wird im Februar der Artikel des Selbsthilfebüros KORN „Wege zum Aufblühen“ erscheinen. Im Anhang finden Sie den Artikel zum Nachlesen.

### Termine

**Inklusionsbeirat der Stadt Ulm am Do., 22.02.18** um 16 Uhr im kleinen Sitzungssaal des Ulmer Rathauses. Menschen mit Behinderung und Interessierte können an dieser Veranstaltung als Gastzuhörer teilnehmen. Das Team des Selbsthilfebüros KORN ist offizielles Mitglied und kann dort stellvertretend für die Selbsthilfeaktiven Anregungen einbringen. Konkrete Anliegen, die für Menschen mit Behinderungen aus dem Selbsthilfebereich von Belang sind, können Sie dem KORN-Team mitteilen.

**Tag der seltenen Erkrankungen am Mi., 28.02.18** von 14 – 17 Uhr im Haus der Begegnung in Ulm. Info und Kontakt: Frau Hilbig vom Zentrum für seltene Erkrankungen (Mo.-Fr. 8 - 14 Uhr), Tel.: 07 31 - 500 57 080, Bettina.Hilbig@uniklinik-ulm.de

**Ehrenamtmesse Neu-Ulm am Sa., 21.04.18** von 11.00 – 17.00 Uhr im Edwin-Scharff-Haus, Silcherstr. 40 in Neu-Ulm. Standgebühr: 30,00 €. Info und Anmeldung unter: info@initiativeehrenamt-nu.de oder Tel.: 07 31 – 80 01 222

**Fortbildungsangebote für Vereine** bei der „Akademie für bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit“ der vh Ulm, unter anderem:

- Social Media für Vereine, Mittwoch, 11. April, 18 – 20 Uhr, Gebühr 5,00 Euro
- Basiswissen für Funktionsträger eines Vereins, Referent Karl Sommer:
  - Vorbereitung und Durchführung der Jahreshauptversammlung, Donnerstag, 08. März, 18 – 19.30 Uhr, Gebühr 5,00 Euro
  - Satzungsänderungen, Donnerstag, 22. März, 18 – 19.30 Uhr, Gebühr 5,00 Euro
  - Bildung von Rücklagen, Donnerstag, 26. April, 18 – 19.30 Uhr, Gebühr 5,00 Euro
  - Vereinssorgen, 4mal, jeweils Donnerstag 17 Uhr, 15. März / 19. April / 17. Mai / 12. Juni

Anmeldung über vh Ulm, Tel. 0731 / 1530 oder [info@vh-ulm.de](mailto:info@vh-ulm.de)

## Anlagen

Antrag Freiwilligen Card, Beitrittserklärung Selbsthilfebüro KORN, „Agente“ Artikel, Artikel Zufriedenheit



### Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft!

Als Mitglied sind Sie stets gut informiert, erhalten automatisch das Protokoll der Arbeitskreistreffen, die SelbsthilfeZEITung, alle Infos rund um die Selbsthilfe, die sonst nur der Gruppenansprechpartner bekommt sowie eine Einladung zur jährlichen Mitgliederversammlung, wo es meist einen interessanten Vortrag von unserem 1. Vorsitzenden Herrn Prof. Dr. Harald Gündel gibt.

**Eine Beitrittserklärung finden Sie anbei**

**sowie auf unserer Webseite unter**

**[www.selbsthilfebue-ro-korn.de/selbsthilfebue-ro-korn-e-v/](http://www.selbsthilfebue-ro-korn.de/selbsthilfebue-ro-korn-e-v/)**

Als eingetragener, gemeinnütziger Verein sind wir zur Finanzierung unserer Arbeit neben Zuschüssen auch auf Mitgliedsbeiträge und Spenden angewiesen, da wir grundsätzlich Eigenanteile erbringen müssen.

**Je mehr Mitglieder das Selbsthilfebüro KORN e.V. hat, umso mehr erhöht sich die öffentliche Wahrnehmung in Politik und Gesellschaft für unsere Anliegen, rund um die Selbsthilfe.**

Bitte werben Sie auch in Ihrer Gruppe für eine Mitgliedschaft!

Die Mitgliedschaft für eine Einzelperson kostet nur 15,00 € im Jahr!