

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Sie sind alleinerziehend und suchen Austausch und Unterstützung...

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen...

Ihr Kind hat z.B. eine Allergie...

Ihre Angehörige benötigen Pflege/Hilfe...

Sie leiden an einer Krankheit...

Das Selbsthilfebüro KORN e.V.

Beim Selbsthilfebüro KORN e.V. erhalten Sie Informationen über Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote für gesundheitliche, psychische und soziale Fragen.

Was organisiert das Selbsthilfebüro KORN e.V. für die Selbsthilfegruppen?

- Fortbildungsveranstaltungen
- gemeinsame Informationsveranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe

Vorsprung für Vereinsmitglieder des Selbsthilfebüros KORN e.V.

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. ist für alle Selbsthilfegruppen in der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau da. KORN-Vereinsmitglieder jedoch erhalten jeden Monat brandneue Informationen im Arbeitskreis-Protokoll. Außerdem helfen sie mit, dass das Selbsthilfebüro KORN weiter bestehen kann. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelpersonen 10 Euro, für öffentlich geförderte Gruppen 52 Euro und für Gruppen, die keine öffentlichen Mittel bekommen 26 Euro im Jahr.

Wir stellen uns vor – unsere Mitarbeiterinnen:



Agnes Fackler, Kontaktstellenmitarbeiterin, 100%-Stelle

- hat ein offenes Ohr für Menschen, die Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen suchen und vermittelt Hilfsangebote aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- hält die Daten in der Gesundheits-Info-Datenbank auf dem neuesten Stand
- führt eine Liste mit Räumen in denen sich Gruppen treffen können
- ist Ansprechpartnerin für den kostenlosen Verleih von Stehtischen, Stehhilfen und Stellwänden an Gruppen

Karin Elsäßer, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), 50%-Stelle

- berät Selbsthilfegruppen über finanzielle Fördermöglichkeiten
- unterstützt in organisatorischen Fragen und bei schwierigen Gruppensituationen
- hilft bei Gruppenneugründungen



Selbsthilfebüro KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Schillerstraße 15 · 89077 Ulm
Telefon 07 31 / 50 02 17-60
Telefax 07 31 / 50 02 17-69

KORN
KOORDINATIONSSTELLE
REGIONALES NETZWERK

Selbsthilfefachtag 2005

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. lud alle Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, am 4. Juni 2005 zum 2. Selbsthilfefachtag in die Räume des AOK Gesundheitstreffs in Ulm ein.

70 Selbsthilfeaktive aus der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis folgten dem Einladungsprogramm, das Information, Fortbildung und Möglichkeit zum Austausch versprach. Gleichzeitig sollte der Samstagnachmittag Anerkennung und Dankeschön sein, für Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen eigenverantwortlich für die Verbesserung ihrer Lebenssituation einsetzen.



Dieter Lehmann von der Stabstelle Sozialplanung und Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Ulm überbrachte Grußworte der Sozialbürgermeisterin Sabine Mayer-Dölle und von Oberbürgermeister Ivo Gönner unter dessen Schirmherrschaft die Veranstaltung stand. Der 2. Vorsitzende des Vereins Selbsthilfebüro KORN e.V., Prof. Dr. Dr. Peter Novak und die Geschäftsführerin der AOK Ulm, Dr. Sabine Schwenk als Hausherrin hießen die Selbsthilfeaktiven ebenfalls herzlich willkommen. Wie schon ihr Vorredner betonten beide, dass die Leistung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitssystem nicht wegzudenken ist.

Die – teilweise ehrenamtlich beschäftigten – Mitarbeiterinnen vom Selbsthilfebüro KORN hatten die Organisation der Veranstaltung übernommen und mit der Auswahl verschiedenster Themen in den Arbeitsgruppen den Nerv der Selbsthilfeaktiven getroffen.

In der Arbeitsgruppe "Miteinander reden" wurden Techniken vermittelt, um Missverständnisse in der Kommunikation zu vermeiden. Für Gruppenleiter wurde eine Arbeitsgruppe zum Thema "Leiten und leiten lassen" angeboten, in der es um gruppendynamische Prozesse ging. Geld ist immer ein wichtiges Thema, Ingrid Irion, Mitarbeiterin des Sozialdienstes der AOK, und Karin Elsäßer vom Selbsthilfebüro KORN informierten die Teilnehmer über Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen. Mit dem brisanten Thema "Pressearbeit für Selbsthilfegruppen" befasste sich ebenfalls eine Arbeitsgruppe.



erforderlich, sondern Freude und Lust am Gestalten. Mit Farbe und Formen wurden hier neue Ausdrucksweisen gefunden. Selbst eine sehbehinderte Teilnehmerin konnte hier neue Erfahrungen mit den vorhandenen Materialien machen und ein Bild gestalten. Eine Teilnehmerin erzählte danach: "Ich habe eine Menge in dieser kurzen Zeit über mich selbst erfahren und gelernt, dass ich auch mal nein sagen darf."

Vor dem zusammenfassenden Plenum des Fachtages entspannten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei gemeinsamen Auflockerungsübungen, um schließlich unter der Moderation von Anita Radi-Pentz voneinander zu erfahren, was in den einzelnen Arbeitsgruppen abgelaufen war. Bei einem ungezwungenen Imbiss, klang der Selbsthilfefachtag aus. In lockerer Runde tauschten sich die Selbsthilfeaktiven und Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN aus.

Wir bedanken uns recht herzlich bei der AOK – Der Gesundheitskasse in Ulm – für die Unterstützung bei der Finanzierung der Referentenhonorare, der Überlassung der Räume des Gesundheitstreffs und vor allem bei den tatkräftigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der AOK beim Auf- und Abbau. All diese Unterstützungen trugen zum guten Gelingen des 2. Selbsthilfefachtages bei.

Ein ganz besonderes Angebot haben zehn Selbsthilfeaktive wahrnehmen können. Alexandra Danner-Weinberger, Kunst- und Gestaltungstherapeutin der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm, bot einen kunsttherapeutischen Workshop an. Dazu waren keinerlei künstlerische Fähigkeiten der Teilnehmer



"Und nichts ist mehr, wie es war."

"Und nichts ist mehr, wie es war." Dies umschreibt es am besten, wie es ist, von einer Minute zur anderen zur Witwe zu werden, den über alles geliebten Partner zu verlieren. Nicht etwa durch einen Unfall, durch Krankheit, nein, durch Suizid. Das letzte was mein Mann und ich uns am Telefon gesagt haben war: "Ich liebe Dich".

Wir hatten uns so sehr auf Silvester gefreut. Er war, wie immer voraus gefahren, um alles vorzubereiten und auch um etwas Ruhe zu finden. Die Kinder (4 und 6 Jahre) haben bei ihrem Papa noch sichergestellt, dass er auch genügend Feuerwerk gekauft hat und sie waren ganz aufgeregt, mit ihm diese tollen Sachen abschießen zu können. Dann kam der Silvestertag. Auf der 2-stündigen Fahrt nach Hause konnte ich meinen Mann nicht erreichen; je näher wir unserem Haus kamen, desto größer wurde meine Angst. Weshalb waren alle Rolläden unten, weshalb steckte der Schlüssel von innen, wieso gab er keine Antwort – er konnte es nicht mehr.

In der Nacht hatte er seinem Leben ein Ende gesetzt; und damit auch den gemeinsamen Träumen, den Hoffnungen, den gemeinsamen Sorgen für die Zukunft, der von ihm so geliebten Kinder. Aus der perfekten und glücklichen Familie ist ein Scherbenhaufen aus abgrundtiefer Verzweiflung, grenzenloser Angst, Schuldgefühlen und unendlich vielen unbeantworteten Fragen geworden.

Die Tage vergehen in einem beschaulichen Schockzustand. Aufrecht hält nur die Sorge und der eiserne Wille: Die Kinder dürfen keinen Schaden erleiden, ihre Welt darf nicht zusammenbrechen.

Wochen später kümmert sich eine liebe Freundin um den ersten Kontakt mit der AGUS-Gruppe Ulm. Von der Leiterin Sabrina bekomme ich einen einfühlsamen Brief, der mir Mut macht, und mir zeigt, es geht anderen genauso wie mir. Nach dem ersten Treffen weiß ich, es gibt Menschen, die ganz Ähnliches erlebt haben; die auch kleine Kinder haben; die auch sehr

geliebt wurden und jetzt am Abgrund stehen. Es sind ganz "normale" Menschen – liebenwert und warmherzig. Sie verstehen, wie man sich fühlt, wenn jemand fragt: "War ihr Mann krank oder war es ein Unfall" und wie gern würde man antworten: "Ja, es war ein Herzinfarkt" und kein Suizid.

Ich weiß heute sehr viel mehr über Depressionen, über den grenzenlosen Erfolgsdruck, dem sich mein Mann ausgesetzt hat. Viele Fragen sind noch unbeantwortet und viele werden es wohl immer bleiben. Doch es hilft in diesem Schmerz sehr, Menschen zu finden, die mit uns leiden, die Mut durch ihr eigenes Leben geben, dass irgendwann das finstere Tal durchwandert ist.

Doris, 44 Jahre, Teilnehmerin der AGUS-Gruppe (Angehörige um Suizid)

**Kontakt über Selbsthilfebüro KORN e.V.
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60**

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

NEU Wir sind Frauen – wir lieben Frauen

Mutter?	Ja!	Wenn auch ihr die Lust verspürt endlich so zu leben, wie ihr leben wollt, dann könnt ihr euch auf der Internetseite www.isarion.de austauschen. Ich möchte mit Hilfe des Selbsthilfebüros KORN e.V. mit euch eine Selbsthilfegruppe für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Unternehmungen gründen und würde mich sehr freuen, wenn sich zahlreiche Frauen beim Selbsthilfebüro KORN e.V., melden.
Warst oder bist du in einer Hetero-Beziehung?	Ja!	
Hast du erst nach Jahren oder noch nicht den Mut gehabt zu dir zu stehen?	Ja!	
Wir sind Frauen, wir lieben Frauen, wir leben mit einer Frau. Wir haben Töchter. Wir haben Söhne!		Ich selbst bin 40 Jahre jung mit zwei netten "Altlasten".

Jahrelange Selbstverleugnung kann zu schweren Depression bis hin zu Selbstmordgedanken führen. Leider gibt es in der heutigen Zeit immer noch Vorurteile und vorgeschriebene Verhaltensmuster wie wir zu leben haben.

Kontakt über Selbsthilfebüro KORN e.V.
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

"Taub und trotzdem hören" – Cochlear Implant: Hören mit einer Innenohr-Prothese

Hören ist die wunderbarste Sache der Welt, solange man es kann. Was machen, wenn ein Kind taub geboren wird oder ein Erwachsener ertaubt? Kommunizieren, Hören, Sprechen, Diskutieren, Artikulieren, Agieren. Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben wird zum Problem.

In Deutschland haben sich seit 1988, 8.000 ertaubte Erwachsene und Eltern von taub geborenen Kindern für ein Cochlear Implantat (CI), eine Innenohrprothese, entschieden. Durch das CI ist es tauben Kindern möglich, zu hören und somit auch Sprache zu erlernen und in einer lautsprachlich orientierten Umwelt leichter zurecht zu kommen. Ertaubten oder hochgradig schwerhörigen Erwachsenen wird es durch das CI erleichtert im Beruf oder auch im Alltag zu bestehen.

CI-Trägerinnen und Träger – ob Jung oder Alt – stehen vor einer ganz besonderen Lebenssituation. Bei den Betroffenen ist ein hoher Informationsbedarf und der starke Wunsch nach Austausch mit anderen CI-Trägern vorhanden. Ein besonderer Bedarf nach Beratung und Unterstützung besteht bei Eltern, die vor der Entscheidung stehen, wie sie mit der Situation, dass ihr Kind taub geboren wurde, umgehen wollen. Austausch, Information und Unterstützung sind notwendige Mittel um hörgeschädigte und taube Menschen zu fördern und zu begleiten.

Deutsche Cochlear Implant Gesellschaft e.V.
Tanja Ringhut
Tel.: 0 73 03 / 9 28 43 13
tanja.ringhut@dcig.de • www.dcig.de



INFO-BOX

Unterstützung für und Austausch über die Selbsthilfearbeit finden Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Initiativen-Forum.

Der Arbeitskreis findet jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr in der Schillerstraße 15, 3. Stock statt. Jede/r Interessierte ist herzlich eingeladen. Informationen dazu gibt es beim Selbsthilfebüro KORN e.V. unter Telefon 07 31 / 50 02 17 60

INFO-BOX

Im FamilienZentrum Neu-Ulm können Selbsthilfegruppen über das Selbsthilfebüro KORN e.V. günstig Räume für Gruppentreffen anmieten.

"Zeckenimpfung" – kein Schutz vor Borreliose

"Zecken können mir nichts anhaben, ich bin gegen Hirnhautentzündung (FSME – Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis) geimpft, außerdem ist hier kein Zeckenrisikogebiet." Diese Sicherheit ist trügerisch.

Was wenig bekannt ist: Unabhängig von den alljährlich publik gemachten FSME-Risikogebieten, können Zecken in "ganz" Deutschland eine Reihe gefährlicher Krankheiten übertragen. Die weitaus am häufigsten übertragene Zeckenerkrankung ist die Lyme-Borreliose, kurz Borreliose genannt. Das Fatale an dieser Erkrankung ist, dass diese mangels typischer Anfangssymptome oft nicht rechtzeitig erkannt wird und dadurch in das schwer therapierbare chronische Stadium abgleiten kann. Unzählige Betroffene berichten über eine zum Teil monate- bis jahrelange Ärztes- odyssee bis endlich die wahre Ursache ihrer Beschwerden erkannt wurde. Nicht selten werden verzweifelte Patienten in die psychosomatische Ecke geschoben oder sogar als Hypochonder bezeichnet.

Die Frühzeichen sind leider völlig unspezifisch und werden oft als einfache Sommergrippe fehlgedeutet. Wird die Infektion nicht rechtzeitig und ausreichend mit Antibiotika behandelt, kann sich der Erreger im ganzen Körper ausbreiten. Da prinzipiell alle Organe befallen werden können ist ein äußerst vielfältiges, wechselndes Krankheitsbild möglich, das deshalb auch als Chamäleon unter den Krankheiten bezeichnet wird. Haben sich die Borrelien erst einmal festgesetzt, können diese in unregelmäßigen Abständen zum Wiederaufflammen von Krankheitssymptomen führen.

Die Borreliose Selbsthilfegruppe Ulm/Neu-Ulm ist dem Borreliose Bund Deutschland e.V. angeschlossen. Sie hat sich neben der Beratung und dem Informationsaustausch besonders die Vermeidung bzw. Früherkennung dieser Krankheit zum Ziel gesetzt.

Gegen Einsendung eines frankierten an sich selbst adressierten Rückumschlags sind kostenlose Kurzinformationen sowie Literaturempfehlungen zur Borreliose erhältlich.

Borreliose Selbsthilfegruppe Ulm/Neu-Ulm
Dietmar Seifert
Soldatenstraße 33, 89077 Ulm
Tel.: 07 31 / 3 98 86 14
E-Mail: Borreliose-Ulm@t-online.de
Internet: www.borreliose-ulm.de



"Dauerkrank – na und?!" Anders leben geht auch."

Der Freundeskreis Chronisch Kranke ist eine Selbsthilfe- und Hilfsinitiative. Chronisch kranke Menschen helfen sich gegenseitig, wo dies an Grenzen stößt, unterstützen gesunde

Helferinnen und Helfer. Hauptthemen der wöchentlichen Veranstaltungen sind Alltagsbewältigung und Hilfen bei Verrichtungen im Alltag.

10 Gedanken für Chronisch Kranke zur leichteren Alltagsgestaltung

- Ganz normal leben, aber doch anders – es geht.
- Den Alltag bewältigen, jeden Tag neu und leichter gestalten als vorher – es geht.
- Nicht nur für die Krankheit leben, sondern auch anders Erleben – es geht.
- Freude am Leben haben trotz einer Dauererkrankung – es geht.
- Den Kreislauf in Schwung bringen. Öfters schimpfen, meckern und viel, viel lachen – es geht.
- Sich nicht von der chronischen Erkrankung beherrschen lassen – es geht.
- Um Hilfe bitten und sie auch annehmen – es geht.
- Nein sagen, wenn etwas nicht gewollt ist – es geht.
- Nicht für andere, sondern für sich selbst leben – es geht.
- Sich über Rechte und Pflichten chronisch Kranker informieren, um Gespräche besser und sachlicher zu führen – es geht.

Info-Telefon: Eva Lingner 07 31 / 4 73 69
Jutta Spiegel 07 31 / 71 13 32

"Eltern helfen Eltern"

Ausgangspunkt unserer Initiative war der "Runde Tisch", ein Projekt der Stadt Langenau und des Landratsamtes zum Thema Jugendarbeit. Aus einem der Arbeitskreise entstand auf Initiative einiger Mütter unsere Gruppe "Eltern helfen Eltern".

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Eltern bei Schulproblemen, Mobbing im Klassenzimmer u. a. mit Hilfe unserer eigenen Erfahrungen den Rücken zu stärken. Wir versuchen gemeinsam Lösungswege zu finden und Betroffenen bei Vermittlungsgesprächen unterstützend zur Seite zu stehen.

Wir veranstalteten in den letzten Jahren Vortragsreihen mit Jugendsachbearbeitern, der Polizei, Vertretern des Schulamtes und Erziehungsberatungsstellen zu Themen wie Mobbing, Gewalt, Einschulung, weiterführende Schulen usw.

Auf unsere Anregung hin wurde an allen weiterführenden Schulen in Langenau das Streitschlichtermodell eingeführt. Schüler werden von geschulten Lehrern zu Streitschlichtern ausgebildet um die Konflikte an den Schulen gewaltfrei zu lösen.

INFO-BOX

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. verleiht an Selbsthilfegruppen kostenlos Stellwände, Stehtische, Stehhilfen und ein Aufnahmegerät. Zur Nutzung steht ein DIN-A3 Laminiergerät zur Verfügung.

Im Moment errichten wir in Langenau ein Netz von "Notinseln". Geschäfte und öffentliche Einrichtungen signalisieren durch Plakate und Aufkleber "Wo wir sind, bist du sicher". Dort finden Kinder Zuflucht vor Gewalt und Bedrohung. Durch dieses Projekt möchten wir die Wege unserer Kinder sicherer machen und die Gesellschaft für den Kinderschutz sensibilisieren.

Zum Erfahrungsaustausch trifft sich die Gruppe aus betroffenen Eltern, Sozialpädagogen, Schulsozialarbeitern und Lehrern jeden 2. Freitag im Monat im Helferhaus Langenau (Lange Straße 36) ab 18:00 Uhr.

Kontakt über Selbsthilfebüro KORN e.V.
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

Volkskrankheit unruhige Beine – 10 Jahre Deutsche Restless Legs Vereinigung

Nachtwanderer oder auch Nightwalker werden Menschen genannt, die vom Restless Legs Syndrom (RLS) um den Schlaf gebracht werden. Quälende Missempfindungen in den Beinen (seltener auch der Arme) lösen starke innere Unruhe mit Bewegungsdrang aus. Diese Unruhe zwingt die Betroffenen, sich auf die Füße zu stellen, sich zu bewegen und umher zu gehen. Die Beschwerden reichen von Kribbeln ("Ameisenlaufen") in den Waden über Ziehen und Stechen bis hin zu starken Schmerzen.

Der Selbsthilfverein Deutsche Restless Legs Vereinigung (RLS e.V.) wurde vor 10 Jahren von dem Ehepaar Schmidt-Evers in Hersching am Ammersee gegründet. In ihrem Haus haben sie ganz klein angefangen, haben viel Öffentlichkeitsarbeit geleistet. Fernsehen, Rundfunk und Presse informiert, Pharmafirmen besucht und Spenden gesammelt, Ärzte und Kliniken gefunden die unsere Krankheit kannten. 1997 war das Ehrenamt von Frau Schmidt-Evers nicht mehr alleine zu bewältigen. Es wurde in München ein Büro angemietet und eine Halbtagskraft eingestellt. Heute zählt unser Verein 4000 Mitglieder. In ganz Deutschland gibt es regionale Gruppen, welche von ehrenamtlichen Beiräten betreut werden.

In Illerkirchberg/Unterkirchberg trifft sich die regionale Gruppe jeden ersten Dienstag um 14:00 Uhr in den ungeraden Monaten zwecks Erfahrungsaustausch im Gasthaus Schnitzelparadies, ehemals Castell.

Internet: www.restless-legs.org

Selbsthilfe im Internet

Gesundheits-Informationen-Datenbank (GID)

1.000 Angebote zu Selbsthilfegruppen und professioneller Hilfe des Gesundheits- und Sozialbereichs, Raum Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau
www.selbsthilfebuero-korn.de

Ulmer Netzfée

die gute Fee fürs Bürgerengagement im Internet. Sie möchten anderen Ihre Hilfestellung anbieten? Sie haben Aufgaben und suchen geeignete Menschen dafür?

www.netzfee.ulm.de

Global-help

ist ein Informationssystem für behinderte Menschen und ihre Angehörige u. a. mit Wegweiser, Nachschlagewerk und unterschiedlichsten Vergleichsberechnungen auf der Basis gesetzlicher Vorschriften.

www.global-help.de

Datenbank des Sozialen Unterstützungsnetzes für Kinder, Jugendliche und Familien in Ulm

www.soziale-ressourcen-ulm.de

Landesnetzwerk Endometriose Baden-Württemberg

www.basieg.de/lnw/

Ulmer Herzkinder e.V.

Förderung der Betreuung und Beratung herzkranker Kinder und ihrer Familien.

www.ulmer-herzkinder.de/

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfebüro KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Schillerstraße 15
89077 Ulm
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60
Fax: 07 31 / 50 02 17 69
E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten: Montag - Donnerstag
10.30 - 12.30 und 14.00 - 16.00 Uhr

Redaktion: Anita Radi-Pentz, Karin Elsäber,
Agnes Fackler, Lambrini Tzortzis

Layout: Druckvorstufe Bronnhuber GmbH

Druck: Offsetdruck Martin, Blaustein

Projektzuschüsse zur Realisierung der Zeitung:
Finanzielle Unterstützung der Gesetzlichen Krankenkassen aus Baden-Württemberg und Bayern.

Eine Anschubfinanzierung für das Projekt kam von der Ulmer Bürgerstiftung. Das Selbsthilfebüro KORN e.V. trug ein Viertel der Kosten als Eigenanteil. So kann die Verteilung kostenlos erfolgen. **Dafür danken wir den Zuschussgebern herzlich!**

Die Zeitung soll einmal jährlich über Selbsthilfe informieren. Doch ohne die Unterstützung der Gruppen haben "wir nichts zu melden." Darum schicken Sie uns bitte

- neue Informationen aus und zu Ihren Gruppen
- Termine
- fertige Kurzartikel
- Fotos
- interessante Internet-Adressen

Die nächste Ausgabe der Selbsthilfezeitung erscheint September 2006. Sie können laufend Beiträge beim Selbsthilfebüro KORN e.V. einreichen, spätestens jedoch bis 1. Juni 2006.

Ausgabe November/2005 Ein Magazin vom Selbsthilfebüro KORN e.V.
Selbsthilfe Zeitung
Hilf Dir selbst - wir helfen mit