

Elterngruppe: "Kinder die aus der Reihe tanzen"

Verhaltensauffällige Kinder haben nicht nur Probleme beim Lesen, Schreiben und Rechnen oder damit, ihre Aufmerksamkeit längere Zeit auf eine Sache zu richten und sich zu konzentrieren. Sie finden oftmals auch schwer Freunde, sind impulsiv oder zurückgezogen, manchmal sogar depressiv oder aggressiv. Wir Eltern werden dann von verschiedenen Seiten dazu ermuntert, unser Kind "austesten" zu lassen, auf Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) mit und ohne Hyperaktivität, auf Legasthenie oder Dyskalkulie. Doch manche Eltern wollen diesen Weg nicht beschreiten, oder die Diagnose hat ihnen nicht wirklich weiter geholfen, da sie ihr Kind ohne Medikamente aufwachsen lassen wollen. Oder die Diagnose war negativ, aber das Kind macht trotzdem Schwierigkeiten.

In dieser Grauzone zwischen tatsächlich schwerer und offensichtlicher Störung eines Kindes, was eher selten ist, und einem seelisch und psychisch vollkommen gesundem Kind sind viele der heutigen Kinder anzusiedeln.

Gerade in Ulm ist die psychosoziale Versorgung der betroffenen Eltern mit ihren Kindern denkbar schlecht. Es werden selten geeignete und bezahlbare Therapien angeboten, obwohl erwiesen ist, dass z. B. eine medikamentöse Behandlung nur Symptome beseitigt, die familiären und erzieherischen Umstände sollten begleitend in einer Therapie verbessert werden.

Konduktive Therapie für Kinder mit Hirnschädigungen

"Lasst doch die gelähmten Muskeln und beschäftigt euch mit der ganzen Persönlichkeit".



Nach diesem Grundsatz entwickelte der ungarische Arzt und Pädagoge András Pető 1945 sein komplexes System der konduktiven (zusammenführenden) Förderung. Damit beschritt er neue Wege in der Rehabilitation von hirngeschädigten Kindern. Erfolgreiche Wege, die überzeugten: „Viele Eltern unseres Vereins haben in den vergangenen Jahren keine Kosten und Mühen gescheut, ihre behinderten Kinder im großen Pető-Institut in Budapest, Ungarn oder in anderen großen Einrichtungen in Deutschland therapieren zu lassen“, beschreibt Christine Filius,

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern, die ihre Erfahrungen mit anderen teilen möchten, Anregungen für ihren Erziehungsstil geben und suchen, Tipps und Tricks, wie den Kindern gerade auch in der Schule bzw. bei den Hausaufgaben geholfen werden kann. Wir wollen uns gegenseitig stärken und nach Möglichkeiten suchen, wie wir Eltern in der heutigen Zeit mit dem nicht immer kinderfreundlichen Umfeld es schaffen können, diesen Kindern den nötigen "Freiraum" aber auch die wichtigen "Grenzen" aufzuzeigen.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.
Angela Schwärzler

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat.
Um Voranmeldung wird gebeten:
Tel.: 07 31 / 5 76 65

INFO-BOX

Selbsthilfegruppen sollen nicht die Behandlung beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Ziel ist es zu lernen, mit einer Krankheit zu leben bzw. mit einem Problem umzugehen.

Mitbegründerin der Elterninitiative "Verein FortSchritt Ulm/Neu-Ulm e.V."

Angefangen wurde im Herbst 2001 mit konduktiven Therapiegruppen für hirngeschädigte Kinder in Ulm-Böfingen. Ab Januar 2005 zieht die "Tagesstätte FortSchritt" in neue großzügige behindertengerechte Räume in die Friedrichsau 2.

Realisiert wurde die "Tagesstätte FortSchritt" mit viel Fleiß und Motivation von Eltern cerebral geschädigter Kinder.



Nähere Informationen:
"Tagesstätte FortSchritt", Tel. 07 31/9 27 48 82

INFO-BOX

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die an einer Krankheit leiden oder ein soziales Problem haben. Sie wollen ihre Lebenssituation mit anderen Betroffenen zusammen verbessern.

"Hilfe, mein Kind nimmt Drogen"

Wenn Eltern feststellen, dass ihre Söhne oder Töchter illegale Drogen konsumieren, bricht eine Welt zusammen. Es ist schmerzhaft zu beobachten, wie das eigene Kind sich durch die Drogen verändert. Man führt ständig Streitgespräche und sinnlose Diskussionen. Es gibt viele Enttäuschungen über nicht eingehaltene Versprechungen, Täuschungs- und Betrugsmanöver, ja sogar Diebstahl von Geld und Wertsachen. Die Polizei kommt ins Haus. Angst, Sorgen, Schuldgefühle und Scham machen sich breit bis hin zur völligen Verzweiflung. Was soll man tun? Wie kann man seinem Kind helfen?

Dafür gibt es den Elternkreis für drogenabhängige und drogengefährdete Kinder und Jugendliche. Wir sind eine Selbsthilfegruppe, verbunden durch die Sorge um unsere Kinder. Wir können zwar die Probleme nicht per Knopfdruck beseitigen, doch helfen wir uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch. Dadurch lernen wir mit der Suchtkrankheit unserer Kinder umzugehen und dass man nicht andere ändern kann, sondern selbst aktiv werden muss, wenn man etwas bewegen will. Zu uns kommen Mütter und Väter, doch jeder, der unter einem Drogenproblem in seiner Umgebung leidet, ist uns willkommen. Geheimhaltung über das, was in der Gruppe gesprochen wird, ist selbstverständlich.

Wenn Sie ein Drogenproblem in ihrer Familie haben, verharmlosen Sie es nicht und schämen sie sich auch nicht dafür, das kommt in den besten Familien vor. Kommen Sie zu uns. Wir treffen uns alle zwei Wochen mittwochs zu Gesprächen, laden gelegentlich Drogenberater und auch Ex-user ein, die unsere Fragen beantworten. Auch bieten wir zu verschiedenen Themenbereichen Seminare an z.B. "Angstbewältigung" oder "loslassen heißt nicht fallen lassen". Unser Ziel ist es, uns gegenseitig Mut zu machen, neue Perspektiven aufzuzeigen, und trotz der Probleme mit unseren Kindern und all den damit verbundenen Ängsten und Sorgen wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden. Durch geändertes Verhalten in der Familie wurde so mancher Drogenabhängige dazu bewegt oder sogar gezwungen, seine Situation neu zu überdenken und eine Therapie zu beginnen.

Wir freuen uns immer riesig, wenn Eltern berichten, dass ihr Sohn oder ihre Tochter wieder den Weg zurück in ein drogenfreies Leben gefunden hat.

Anni Martini

Kontaktperson ist Frau Dilling
Tel.: 07 31 / 4 55 33

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

NEU Mobbing – Alles andere als lustig

Für die Täter ist es häufig nicht mehr als ein "Spielchen", ein Mittel gegen die Langeweile am Schreibtisch, vielleicht auch nur ein Ausgleich für aufgestauten Frust am Arbeitsplatz. Für die Opfer ist es das größte anzunehmende Unglück, die Katastrophe schlechthin. Summieren sich doch all die Gemeinheiten für die Opfer zu einer übermächtigen und scheinbar endlosen Attacke auf die persönliche Würde. Im Regelfall bleibt so etwas nicht folgenlos für die gesundheitliche, berufliche und private Situation der Betroffenen. Viele Menschen, denen am Arbeitsplatz übel mitgespielt wird, werden von Selbstzweifeln geplagt, suchen die Ursachen bei sich. Doch Mobbing hat nichts mit der Persönlichkeit des Opfers zu tun. Es geschieht massenhaft und es kann jeden treffen. Doch wohin, wenn man in eine Mobbing-Situation geraten ist? Unter dem Dach der katholischen Betriebsseelsorge wurde eine

Selbsthilfegruppe für Mobbing-Betroffene unter der Leitung der Mediatorin Dorothea Asal eingerichtet. Die Zusammenkünfte finden einmal monatlich statt.

Informationen:

Katholischen Betriebsseelsorge Ulm,
Tel. 07 31 / 9 20 60 25 oder
Dorothea Asal Tel. 0 73 91 / 55 07
(dienstags zwischen 19.00 und 20.00 Uhr,
ansonsten Anrufbeantworter)

soll bei Gruppenabenden dem Erfahrungsaustausch dienen.

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

NEU Betroffener sucht Betroffene

Hilfe für Transidenten –

Das Ulmer Selbsthilfbüro KORN bietet Transidenten – auch Transsexuelle genannt – sowie deren Angehörigen und Freunden Hilfe an. Die Interessengemeinschaft will Betroffenen bei der Selbstfindung, sowie bei der Auswahl geeigneter Therapeuten und Ärzte Hilfestellung geben und

NEU Patientenrecht

Neuer bundesweiter Selbsthilfe-Service, Medizinische Aufklärungsbögen für Patienten und Angehörige. Was passiert bei einer Operation oder speziellen Untersuchung? Welche Risiken, Nebenwirkungen und gesundheitliche Folgen sind möglich? Wie wird der Eingriff durchgeführt? Welche unterschiedlichen Methoden gibt es? Auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe e.V. www.aufklaerungsboegen.de erhalten Sie gegen eine Schutzgebühr umfassende Aufklärungsunterlagen zu 24 medizinischen Fachgebieten von A wie Augenheilkunde über O wie Orthopädie bis zu U wie Urologie.

Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern / Pro Familia Göppingen

Der Tod des eigenen Kindes ist eine besonders leidvolle Erfahrung für Eltern. Bei Gesprächen in der Gruppe durchleben die Betroffenen den Schmerz immer wieder aufs Neue. Doch die Erfahrung zeigt, dass der gemeinsame Weg aus der Trauer heraus diese zwar nicht kürzer oder leichter macht, jedoch weniger einsam. Und das gemeinsame Leid ist den Eltern Trost und Hilfe.

Marco – Unser Sohn Marco kam am 30. März 2002 12 Wochen zu früh zur Welt. Er wog gerade mal 1210 Gramm. Da er beidseitig Zysten an den Nieren hatte, funktionierten diese nicht. Von Anfang an bekam er fast rund um die Uhr eine Bauchfelldialyse. Er wurde an seinem fünften Lebenstag von unserer Entbindungsklinik in eine weiter entfernte Spezialklinik verlegt, wo er die ganze kurze Zeit seines nur viermonatigen Lebens verbrachte. Trotz seiner schlimmen Krankheit, war sein Tod ein Schock für unsere ganze Familie. Wir hatten bis zum Schluss gebangt, gehofft und gebetet.

Da wir ihn jeden Tag in der Klinik besucht hatten, was natürlich sehr viel Zeit in Anspruch nahm, fielen wir nach seinem Tod in ein tiefes Loch. Der Tagesablauf, welcher voll auf Marco ausgerichtet war, hatte plötz-



lich große Lücken. Immer wieder kam die Frage hoch: Warum? Doch darauf haben wir bis heute keine Antwort bekommen.

Mit seinem großen Bruder Manuel und seinem kleinen Bruder Marvin (nach Marcos Tod bekamen wir noch unseren Marvin) besuchen wir oft sein Grab. Dabei können wir ihm immer ganz nah sein und besonders fest an ihn denken.

Von uns hat jeder seine eigene Art mit der Trauer und dem Schmerz umzugehen. Mein Mann ist eher in sich gekehrt und möchte keine Hilfe von außen in Anspruch nehmen. Mir hingegen tat es von Anfang an gut, über unseren Marco zu sprechen. Daher suchte ich auch eine Gruppe mit Gleichgesinnten. Über einen Artikel in der Tagespresse kam ich dann zu den "Verwaisten Eltern" in Göppingen. Diese Treffen finden monatlich statt und helfen mir sehr. Da ich im Alltag sehr von Marcos Brüdern eingespannt bin, möchte ich mir in der Gruppe einmal im Monat ausschließlich für Marco Zeit nehmen. Er ist zwar auch so über Rituale und Fotos in unseren Alltag integriert, aber die Zeit nur mit ihm ist mir sehr wichtig.

In der Selbsthilfegruppe sind viele Gleichgesinnte. Jeder hat seine eigene traurige Geschichte. Jede Geschichte ist anders, aber alle haben das gleiche mitgemacht – alle haben ein Kind verloren. Das verbindet ungemein. Nur sie können einen richtig verstehen. Nur sie können richtig mitfühlen. Die Gespräche mit den anderen Eltern möchte ich nicht missen."

Eine verwaiste Mutter

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

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfbüro 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 Elsäßer,
Agnes Fackler, Yvonne Degenhart

Layout: Druckvorstufe Bronnhuber GmbH

Druck: Offsetdruck Martin, Blaustein

Projektzuschüsse zur Realisierung der Zeitung:
Gesetzliche Krankenkassen aus
Baden-Württemberg und Bayern und
Bürgerstiftung Ulm

Ausgabe 12/04 Ein Magazin des Selbsthilfbüro KORN e.V.
Selbsthilfe Zeitung
Hilf Dir selbst - wir helfen mit

Diese Ausgabe der **Selbsthilfezeitung** wurde mit finanzieller Unterstützung der Gesetzlichen Krankenkassen Baden-Württemberg und Bayern sowie der Ulmer Bürgerstiftung herausgegeben. So kann die Verteilung kostenlos erfolgen. **Dafür danken wir herzlich!**

Die Zeitung soll zwei Mal 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 Ende Mai 2005. Bitte senden Sie Ihre Beiträge bis spätestens Mitte April 2005 an das Selbsthilfbüro KORN e.V.

INFO-BOX

Im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau gibt es über 200 Selbsthilfegruppen und -initiativen für Betroffene und deren Angehörige.

Das Spektrum ist breit: Chronische Erkrankungen (z.B. Krebs, Rheuma), Behinderung und Sucht, psychosoziale Probleme (z.B. Trauer, Ängste) oder Gruppen für Menschen in bestimmten Lebenssituationen und -abschnitten (Alleinerziehende, Senioren).

Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte

CHRONISCHE KRANKHEITEN

AMSEL-Kontaktgruppe Ulm

Selbsthilfe-Organisation Multiple Sklerose betroffener Menschen in Baden-Württemberg
Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung und Information in sozialen, beruflichen und medizinischen Angelegenheiten. Organisation von Seminaren und Tagungen.
Treffs:
22.01.2005 Neujahrstreffen
19.02.2005 Bingo
12.03.2005 Entspannungstherapie
16.04.2005 Vortrag von Prof. Dr. Henze zum Thema Fatigue
21.05.2005 Kräuterwanderung im Lonetal und anschließend Einkehr im Gasthof Waldhorn in Bernstätt
18.06.2005 Ausflug nach Tripsdrill
Kontakt: Frau Waltraud Wittka: 07 31 / 7 38 31, Frau Annelie Barth: 073 05 / 69 80, oder unter www.amsel-um.de

AMSEL-Kontaktgruppe Ehingen

Treff: Jeden letzten Dienstag im Monat im Ev. Gemeindezentrum, Adlerstraße, Ehingen
Ansprechpartner: Margarete und Anton Schürer: 073 91 / 32 96

Borreliose Selbsthilfegruppe Ulm/Neu-Ulm

Ansprechpartner: Dietmar Seifert: 07 31 / 3 98 86 14 oder unter www.borreliose-um.de

Patientenselbsthilfegruppe für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen Regionalgruppe Ulm

Treff: Alle zwei Monate (gerade Monate), am zweiten Dienstag, 18.30 Uhr. Nächste Treffen 8. Februar und 12. April 2005 Schulungsraum der Praxis Dr. Etzrodt, Bahnhofspatz 7, Ulm

Hepatitis C SHG Ulm/Neu-Ulm

Treff: Jeden ersten Mittwoch/Monat 17.00 – 19.00 Uhr, in der AOK Neu-Ulm, Wilhelmstr. 7/Eingang Keplerstraße, Neu-Ulm

Tinnitus-Interessengruppe

Treff: Erster Montag im Februar, April und Juni um 19.00 Uhr im Casino des Bundeswehrkrankenhauses, Ulm

SHG Schlafapnoe

für die Region Ulm, Stuttgart, Nürtingen, Schwäbisch Gmünd
Treff: Jeden zweiten Montag im Monat Bürgertreff/Stadtbücherei, Kornhausplatz, Göppingen
Kontakt: Manfred Kegel, Tel.: 073 31 / 8 17 65

SHG Dystonie (Bewegungsstörung durch Muskelverkrampfungen)

Treff: Jeden zweiten Dienstag eines ungeraden Monats im Haus der Begegnung, Ulm
Ansprechpartnerin: Brigitte Schwer, Tel.: 073 05 / 2 48 78 oder unter www.dystonie.de

Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Ba-Wü

Treffen für Menschen mit Typ 1+2 Diabetes und Begleitpersonen auch für Kinder und Jugendliche mit deren Eltern.
Treff: Jeden vierten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr Roncallihaus, Elisabethenstraße, Ulm

Deutscher Diabetiker Bund (Diabetes Typ 1+2)

Treff: Jeden dritten Donnerstag im Monat 19.30 Uhr im AOK-Haus, Neu-Ulm

Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen Ulm

Treff: Jeden ersten Donnerstag im Monat im Alten Treff Neu-Ulm, Reuttierstr. 23/1
06.01.2005 Neu-Jahres-Treff mit Rückblick
03.02.2005 Gruppentreffen mit Austausch
03.03.2005 Gruppentreffen mit Austausch
Ansprechpartnerin: Fr. Kruber, Tel.: 07 31 / 4 56 15

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Ba.-Wü. e.V. Gruppe Ulm

Auffangen, Informieren, Begleiten – Regelmäßige Gruppentreffen im Haus der Begegnung, Ulm
Ansprechpartnerin: Frau Christa Ranz-Hirt Tel.: 07 31 / 2 89 47

Deutsche Restless Legs Vereinigung

Treff: Erfahrungsaustausch jeden ersten Dienstag in den ungeraden Monaten, 14.00 Uhr im Gasthaus Adler Unterkirchberg

SHG Pro Retina

Individuelle Beratung für Betroffene, Servicestelle der LVA
Treff: Jeden letzten Samstag/Monat, 12.00 Uhr Bräustüble, Magirusstraße, Ulm
Ansprechpartner: Rüdiger Schleich, Tel.: 073 04 / 4 22 87

Thalassämie Verein Ulm e.V.

Halbjährige Treffen und Informationsaustausch;
Termine telefonisch erfragen.
Ansprechpartnerin: Frau Nieddu, Tel.: 071 61 / 7 32 21 (ab 15.00 Uhr)

SHG Morbus Waldenström

Ansprechpartnerin: Rosemarie Beigl, Tel.: 073 51 / 7 31 65

PFLEGE / STERBEBEGLEITUNG

Gesprächskreis für Pflegenden Angehörige der Sozialstation "Iller-Weiher"

Treffs: 01.02.2005, 01.03.2005, 05.04.2005 und 03.05.2005 jeweils 19.30 – 21.30 Uhr im St. Ida-Haus in Oberkirchberg
Kontakt: Sozialstation "Iller-Weiher", Dorndorfer Straße 1, 89186 Illerrieden – Tel.: 073 06 / 96 00-0

Hospiz-Gruppe, Illertissen – Miteinander unterwegs, Regionalgruppe der IGSL – Bingen e.V.

Ansprechpartnerin: Frau Gerti Keßlinger, Tel.: 073 03 / 90 04 46 Fax: 073 03 / 24 89, E-Mail: e-mail@kesslinger.de

ELTERN

Elternkreis für drogenabhängige und drogengefährdete Kinder und Jugendliche

Treff: Jeden zweiten Mittwoch
Kontakt: Frau Dilling, Tel.: 07 31 / 4 55 33

Elterngruppe: "Kinder die aus der Reihe tanzen"

Treff: Jeden ersten Montag im Monat.
Kontakt: Tel.: 07 31 / 5 76 65 (um Voranmeldung wird gebeten)

SUCHT

Blaues Kreuz, Ortsverband Ulm

Suchtcrankenhilfe, Kontakt und Informationen für Suchtgefährdete, Abhängige und deren Angehörige.
Montags Informationsabende – Erstkontaktgespräche, 14-tägig Gruppenabende, im Wechsel "offene Motivationsgruppe" und "christlich orientierte Blau-Kreuz-Stunde"
Kontakt: Tel.: 07 31 / 2 30 03

Freundeskreis Ulm-Söflingen

Treff: Montags, alle 14 Tage, 19.00 Uhr im Gemeindehaus der Christuskirche, Königsstraße 11, Ulm-Söflingen
Kontaktpersonen: Iveta und Manfred Harders, Tel.: 07 31 / 2 47 11

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Blaubeuren II

Treff: Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr im Matthäus-Alber Haus, Klosterstraße 12, Eingang Rittergasse, Michael-Rau Stube, 89143 Blaubeuren
Ansprechpartner: Hans Class, Tel.: 073 33 / 94 73 32

Kreuzbund e. V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Treffen zu Gesprächen, Freizeitunternehmungen, Information sowie Seminare und Schulungen mit Fachkräften zur Nachsorge.
Kontakt: Selbsthilfebüro KORN 07 31 / 50 02 17 60, Psychosoziale Beratungsstellen, Ärzte etc. Internet: www.kreuzbund-dv-augsburg.de. E-Mail: Kreuzbund-DV-Augsburg@web.de.

BEHINDERUNG

"Gemeinsam reisen mit Behinderten e.V."

15.01.2005 14.30 Uhr Stammtisch im Cafe Schubert, Eberhardtstr. 93, Ulm (reserviert bis 19.00 Uhr)
23.01.2005 Fasching der "Goldenen Elf" für behinderte Mitbürger, im Edwin-Scharff-Haus von 14.00 bis 17.00 Uhr. Eintritt frei!
09.02.2005 18.00 Uhr Aschermittwochstreff in "Krone" Söflingen
12.03.2005 14.30 Uhr Geselliger Nachmittag im "Panorama", Braunlandweg 5, Ulm-Böfingen
28.04.2005 Besuch der REHA-Messe Karlsruhe
05.05.2005 Mehrtagesfahrt bis 11.05.2005 nach Gallsbach/Oberösterreich
14.05.2005 Geselliges Beisammensein im Cafe Schubert, Eberhardtstr. 93, Ulm; Treff gegen 14.30 Uhr

Club der Körperbehinderten und ihrer Freunde, Caritas Ulm

Pfarrer-Weiß-Weg 16, 89077 Ulm, Telefon: 07 31 / 2 33 10
E-Mail: club@caritas-um.de
Internet: www.club-koerperbehinderte.de

Kindergruppe flotte Flitzer (9 bis 14 Jahre)

Treff: Jeden Dienstag (außer Schulferien) 17.30 – 19.00 Uhr im Club

Jugendgruppe Black Fun People (15 bis 18 Jahre)

Treff: Mittwochs, 14-tägig von 19.00 bis 20.30 Uhr im Club

Junggebliebene Erwachsene Gruppe Rasselbande

Treff: Jeden Montag von 18.00 bis 20.00 Uhr im Club

Freizeitgruppe Blauinsel

Freizeitgruppe für Menschen mit geistiger und körperliche Behinderung
Treff: Jeden Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr im Jugendhaus Inseltreff auf der Blauinsel in Ulm

PSYCHE

SHG Wochenbettdepression, postpartale Depression

Ansprechpartnerinnen: Angelika Glögger, Tel.: 073 04 / 43 40 12
Dagmar Eiermann, Tel.: 073 1 / 6 98 44

Emotions Anonymous

Angebot: Hilfe, Gespräche, Kontakt, Austausch in Lebensfragen
Schwerpunkte: Einsamkeit, Kontaktarmut, psychische Probleme psychosomatische Krankheiten, Depressionen, Manien, Ängste und Irrwege. Die Gruppen für psychisch und seelisch Kranke treffen sich in Ulm und Umgebung.
Kontakt: Über Selbsthilfebüro KORN, Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

Bürgerhilfe für Psychiatrie – Erfahrene Ulm e.V.

Ab Januar 2005: Bleichstraße 1, 89077 Ulm, Tel.: 07 31 / 37 99 26
Offene Treffs: Mit Cafe im Clubzentrum. Jeden Samstag von 14.30 bis 18.30 Uhr, jeden Sonntag von 15.00 bis 18.00 Uhr und jeden Dienstag nach Absprache (abwechselnd Kochen, Spielen, Gedächtnistraining)
Ansprechpartnerinnen: Frau Ingeborg Gotterbarm: 07 31 / 26 71 37 und Frau Karin Popp: 07 31 / 26 42 41

Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene

Erfahrungsaustausch, Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Diskussionen ...
Treff: 14-tägig, Dienstag, 19.00 Uhr
Ansprechpartner: Herr Manfred Bock: 073 48 / 2 11 86

TRAUER

Verwaiste Eltern, Gruppe in Günzburg

Die Gruppe trifft sich zu Gesprächen über den schmerzlichen Verlust eines Kindes; geeignet für alle Mütter und Väter, die ein Kind durch Tod verloren haben, unabhängig von Todesursache, Todesdatum und Alter des Kindes.
Treff: Jeden letzten Sonntag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Frau Sieglinde Roskosch: 0 82 21 / 96 39 59
Beratungstelefon: 0 77 05 / 92 05 00 (Tannheim)

Verwaiste Eltern, Gruppe in Göppingen

Treff: Alle vier Wochen in den Räumen der pro familia Beratungsstelle unter Leitung von Frau Annette Meier-Braun (Dipl. Psychologin und selbst verwaiste Mutter).
Anmeldung: Tel. 071 61 / 1 33 22, pro familia

Selbsthilfegruppe "verwitwet.de e.V." Ortsgruppe Weißenhorn/Illertissen

Erfahrungsaustausch und Trauerbewältigung von verwitweten Müttern und Vätern, Alleinstehende sind auch willkommen.
Offene Treffs: Ev. Gemeindezentrum der Andreaskirche, am 08.01.2005, 05.02.2005, 05.03.2005 und 09.04.2005, jeweils 14.00-18.00 Uhr
Ansprechpartner: Frau Angelika König und Herr Reinhard Mittrach unter Tel. 073 09 / 4 15 71.

FREIZEIT / PARTNERSCHAFT / LEBENSQUALITÄT

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer in bzw. nach Scheidungssituation / Partnertrennung

In dieser Gruppe geht es darum, im Gespräch die eigene, oft krisenhafte Problematik bei oder nach einer Scheidung / Partnertrennung zu bearbeiten. Im Sinne der Selbsthilfe werden Möglichkeiten für Auswege gesucht.
Treff: Mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr, Fbs, Sattlergasse 6, Ulm
Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 07 31 / 9 62 86-0

Nichtraucher-Initiative

Die Initiative setzt sich seit 30 Jahren für den Schutz von Nichtrauchern, besonders von Kinder ein.
Kontakt: Gerhard Hausmann, Tel.: 073 44 / 78 69

Seniorentreffpunkt Söflingen

Seit 1976 ein Treffpunkt gegen die Einsamkeit: Gymnastik, Wanderungen, geselliger Donnerstags-Treff, Kegeln. Die genauen Programme liegen in der Christuskirche und im Gemeindehaus Söflingen aus.
Kontakt: Christel und Manfred Ibscher, Tel.: 07 31 / 38 11 88

TALENT – Tauschring – Ulm

Zusammenschluss von Menschen, die bargeldlos Waren, Dienstleistungen und Informationen tauschen.
Ansprechpartnerin: Frau Elvira Lauscher: 07 31 / 1 59 06 77

Vegetarischer Stammtisch

Treff: Jeden 2. Freitag/Monat, 18.00 Uhr Gasthaus Hutzelmännle, Zeitblomstraße 21, Ulm
Auskunft: Gerhard Hausmann, Tel.: 073 44 / 78 69

Informationen zu den hier genannten und sonstigen 200 Selbsthilfegruppen der Region erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN, e.V., Tel.: 0731/50 02 17 60

Veranstaltungen

"Selbsthilfefachtag für Selbsthilfeaktive im Raum Ulm/Neu-Ulm und Alb-Donau"

24.04.2005, 14.00 – 18.00 Uhr im AOK-Gesundheitstreff
Veranstalter: Selbsthilfebüro KORN e.V. und AOK Ulm
Programm: 5 Workshops zu selbsthilferelevanten Themen

"Mensch, beweg dich!"

18.02.2005, 17.15 Uhr im Stadthaus Ulm
Veranstalter: Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
Referent: Dr. med. Martin Beck, Orthopäde

"Fibromyalgie – Information – Veranstaltung"

30.04.2005, 10.00 – 15.00 Uhr im TSV Neu-Ulm, Europastr. 15
Veranstalter: Fibromyalgie Gruppe Ichenhausen
Referenten: PD Dr. Dr. med. Friedel, Bad-Bocklet, Frau Dr. Geier, Psychologin, Bad-Bocklet, Dr. Kiebach, Orthopäde, Günzburg, Fr. Kroker-Wollin, Ernährung bei Fibromyalgie, Bibertal

"Fatigue-Syndrom – bei Multiple Sklerose Betroffenen"

16.04.2005, 14.00 Uhr in der Raststätte Selgweiler
Veranstalter: AMSEL Kontaktgruppe Ulm, Ehingen und Biberach
Referent: Prof. Dr. Henze

Selbsthilfe im Internet

Gesundheits-Informations-Datenbank (GID)

1.000 Adressen zu Selbsthilfegruppen und Hilfsangeboten 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

AMSEL-Kontaktgruppe Ulm

Selbsthilfe-Organisation Multiple Sklerose betroffener Menschen in Baden-Württemberg
www.amsel-um.de

Borreliose Selbsthilfegruppe Ulm/Neu-Ulm

www.borreliose-um.de

Club "Körperbehinderte und ihre Freunde"

www.club-koerperbehinderte.de

Landesnetzwerk Endometriose Baden-Württemberg

www.basieg.de/lnw/

Kreuzbund

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, für Suchtkranke und deren Angehörige
www.kreuzbund-dv-augsburg.de

Ulmer Herzkinder e.V.

Förderung der Betreuung und Beratung herzkranker Kinder und ihrer Familien.
www.ulmer-herzkinder.de/

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Ihre Angehörige benötigen Pflege/Hilfe...

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

Sie leiden an einer Krankheit...

Sie sind alleinerziehend und suchen Austausch und Unterstützung...

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen...

...Wo bekomme ich Rat und Hilfe? Beim Selbsthilfebüro KORN e.V.

– seit 15 Jahren

Es gehört mit zum Schlimmsten, sich vorzustellen, an einer chronischen Krankheit zu leiden, dass ein Schicksalsschlag das Leben erschüttert oder ein Kind zu bekommen, das nicht gesund ist. In solchen Fällen gibt das Selbsthilfebüro KORN Auskunft darüber, wer weiter helfen kann: eine der über 200 Selbsthilfegruppen in der Region oder Beratungsstellen, Ärzte und Therapeuten.

Agnes Fackler hat seit den Anfängen von KORN – vor mittlerweile 15 Jahren – ein offenes Ohr und Herz für die Anliegen von Hilfesuchenden. In dieser Zeit hat sie erfahren, dass eine schwierige Situation nicht das Ende eines zufriedenen, erfüllten Lebens bedeuten muss. "In der Arbeit mit Selbsthilfegruppen lernen wir jeden Tag Menschen kennen, die trotz Krankheit und Krisen ihr Leben verantwortungsvoll in die eigenen Hände nehmen und sogar die Kraft aufbringen, in der Selbsthilfegruppe anderen zu helfen, mit Erfahrungsaustausch und Informationen." Ihre Kollegin Karin Elsäßer ergänzt: "Menschen reagieren unterschiedlich auf schwierige Lebensumstände. In vielen Fällen ist es notwendig, einen Arzt, Therapeuten oder eine Beratungsstelle zu Rate zu ziehen. Es ist auch nicht jedermanns Ding, zu Gruppentreffen zu gehen." Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen helfen auch gerne telefonisch mit Informationen weiter.

Agnes Fackler erinnert daran: "Die Ansprechpartner von Gruppen sind Menschen wie du und ich. Was sie für die Gruppe tun, geschieht nach Feierabend und in der Freizeit. Das sollte nicht als Selbstverständlichkeit hingenommen werden. Zeigen Sie, dass Sie die Arbeit der Selbsthilfeaktivisten schätzen: mit einem ‚Danke-schön‘ oder fragen Sie nach, ob für Infomaterial eine kleine Spende erwünscht ist."

Telefonisch erreichbar ist das Selbsthilfebüro KORN von Montag bis Donnerstag 10.30–12.30 und 14.00–16.00 Uhr unter **07 31 / 50 02 17 60**. Die KORN-Mitarbeiterinnen suchen bei Anfragen in der umfangreichen "Gesundheits-Informationen-Datenbank" (GID) nach passenden Hilfsangeboten und werden meist in wenigen Augenblicken fündig. Täglich gibt Agnes Fackler neue Angebote in den Computer ein, verbessert und löscht alte Informationen. Unabhängig von Bürozeiten können die "KORN-Daten" im Internet abgerufen werden.

Unter "www.selbsthilfebuero-korn.de" kann man sich in der "GID" einen Überblick über die Hilfsangebote der Region verschaffen. Wer lieber persönlich beim Selbsthilfebüro KORN vorbei kommen möchte, findet das Büro seit Sommer 2003 in der Schillerstraße 15, beim Ehinger Tor. Das Gebäude wird von der Univer-

sitätsklinik Ulm genutzt – der Raum von KORN ist etwas versteckt, im dritten Stock, unter dem Dach. Ein Aufzug ist vorhanden.

Manche Interessenten suchen KORN noch in der Herdbruckerstraße 9. Was viele nicht wissen: dort war niemals das Büro von KORN untergebracht. Angemietet waren die Räume, um sie Gruppen für deren Treffen günstig zur Verfügung zu stellen. Leider mussten aus verschiedenen Gründen die Gruppenräume letzten Herbst aufgegeben werden. Was Agnes Fackler und ihre Kollegin Karin Elsäßer nicht aufgeben haben, ist die Hoffnung, wieder Räume für Gruppentreffen in Ulm anmieten zu können: "Am liebsten in Untermiete bei einer sozialen Einrichtung oder bei einer Fortbildungseinrichtung."

Nicht nur Einzelpersonen können auf die Hilfe des Selbsthilfebüros setzen. Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist für KORN ein weiteres wichtiges Anliegen. 200 Gruppen gibt es in der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau, von A wie "Adrenogenitales Syndrom" bis Z wie "Zwillingsrunde". Ob sich eine Gruppe neu zusammen findet, Anträge zur Finanzierung stellen möchte oder Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit benötigt – Agnes Fackler und Karin Elsäßer stehen mit Rat und Tat zur Seite.

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