

# Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Sie sind  
alleinerziehend  
und suchen  
Austausch und  
Unterstützung...

Sie wollen  
eine  
Selbsthilfe-  
gruppe  
gründen...

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

Ihre  
Angehörige  
benötigen  
Pflege / Hilfe...

Sie leiden  
an einer  
Krankheit...

## Rat und Hilfe – per Telefon und aus dem Internet

### Beim SHBüro KORN gibt es ein offenes Ohr für Sie

Jemand aus Ihrer Familie oder Sie selbst stecken in einer schwierigen Lebenssituation, sind chronisch oder psychisch krank, leiden an einer Behinderung oder unter Sucht und suchen Hilfe?



Ich weiß nicht weiter...

Ein Anruf beim SHBüro KORN e.V. kann helfen, eine Selbsthilfegruppe oder ein anderes Hilfsangebot zu finden. Die Mitarbeiterinnen haben Mo-Do von 10:30 bis 12:30 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Anliegen.

#### Und außerhalb dieser Kontaktzeiten?

Hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder begeben sich selbst auf die Suche in der "Gesundheits-Info-Datenbank" (GID) im Internet.

Unter [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de) gelangen Sie über den Link "Gesundheits-Info-Datenbank" zu einer Datensammlung von rund 1.000 Hilfsangeboten für gesundheitliche und soziale Anliegen der Region Ulm, Neu-Ulm, Alb-Donau. Von den rund 200 Selbsthilfegruppen der Region sind etwa die Hälfte direkt mit der Telefonnummer der Ansprechpartner zu finden. Die anderen Kontakte erhalten Sie über das SHBüro KORN.

### Wie funktioniert die Suche in der Internet-GID?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten nach einem für Sie geeigneten Hilfsangebot zu suchen:

#### 1. Standardsuche – nach vorgegebenen Suchworten

Suche - Suchworte  
Geben Sie Ihr Suchwort ein oder lassen Sie sich „Alle Suchworte anzeigen“  
Suchwort:  (z.B.: Selbsthilfe, Diabetes, Pflege, Sucht, Geburt)  
   
Bei Anregungen, Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte direkt an den GID®-Master

Mit einem Klick auf "Alle Suchworte anzeigen" erhalten Sie alle vorgegebenen Suchwort-Alternativen, die Sie wiederum direkt anklicken können.

#### 2. Standardsuche – Volltextsuche Angebote:

Möglich ist auch, die Suche nach freien Begriffen (wie z. B. von Namen) im gesamten Text der Datenbank: In Feld "Suchbegriffe" geben sie z. B. einen Namen ein, im gesamten Text der Datenbank wird nach dem eingegebenen Begriff gesucht. Oder möchten Sie alle Angebote in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet sehen, dann klicken sie auf "Alle Angebote anzeigen".

Suche - Suchworte (Anzahl der Angebote)  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W Z  
Klicken Sie den Begriff an, der Ihrer Suche am ehesten entspricht.  
A  
Adoption (5)  
AIDS (8)  
Alkoholkrankung (36)  
Allergie (8)  
Altenhilfe (22)  
Altenpflege (13)  
Alter (5)  
Alzheimer (4)  
Ambulante Pflege (59)  
Angststörung (28)  
Anonyme Gruppe (12)  
Arbeit (38)

#### 3. Erweiterte Suche

In der erweiterten Suche können Sie in den Kategorien "Oberbegriffe" (z.B. Behinderung, Pflege), "Zielgruppen" (z.B. Chronisch Kranke, Schwangere) und "Ortschaften" (z.B. Eningen, Pfaffenhofen) suchen.

**Volltextsuche Anbieter:** In das Feld "Suchbegriffe" geben sie z. Beispiel "Caritas" ein, im gesamten Text der Datenbank wird nach dem eingegebenen Begriff gesucht. Oder möchten Sie alle Anbieter in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet sehen, dann klicken sie auf "Alle Anbieter anzeigen".

#### Und wenn es in der Region keine Hilfe für mich gibt?

Gerade bei seltenen Krankheiten kann das vorkommen. Dann bleibt noch die Möglichkeit über den Link "Regionen" in den Gesundheits-Info-Datenbanken anderer baden-württembergischer Landkreise zu suchen.

Eine Datenbank mit Adressen zu Selbsthilfegruppen bei selten vorkommenden Problemen und von überregionalen SH-Organisationen finden Sie über die Nationale Selbsthilfe-Kontaktstelle (NAKOS) unter: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

#### Sie sind fündig geworden.

Das freut uns. Nun steht Ihnen noch bevor, sich aus den Hilfsangeboten das Richtige für sich auszusuchen. Das können wir Ihnen leider nicht abnehmen.

Und bitte bedenken Sie: das Internet ist zwar Tag und Nacht für Sie da. Die Kontaktpersonen für Selbsthilfegruppen jedoch brauchen ihren Schlaf. Rufen Sie bitte erst an, wenn die Frühstückszeit vorbei ist, dann ist die Ansprechperson ausgeruht genug, um Ihnen weiterhelfen zu können.

Ist ja ganz einfach,  
mit dieser Internet-GID!



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

# Ein buntes Programm für Familien und Selbsthilfeinteressierte

Das bietet das Familienzentrum Neu-Ulm seit seiner Eröffnung am 24.09.2005. Das Familienzentrum liegt im Pausenhof der Peter-Schöllhorn-Schule und ist eine Kontakt- und Anlaufstelle für Familien, Teilfamilien und Bewohner des Neu-Ulmer Innenstadtbereichs. Des Weiteren bietet es Familien wie auch Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, die dort vorhandenen Räume zur Begegnung und Unterhaltung zu nutzen.

Ein offener Treff findet dreimal wöchentlich für alle Interessierten statt. Familien, Eltern, Kinder, sowie Alleinerziehende haben so die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen. Neben einer Alleinerziehenden-Gruppe und Mutter-Kind-Gruppen treffen sich auch Selbsthilfegruppen. Außerdem finden regelmäßig Veranstaltungen zu aktuellen Themen statt. Sollten Sie mal Abstand von Ihren Kindern suchen, oder wollen Besorgungen in der Stadt machen, dann können Sie Ihre Kinder in der offenen Kinderbetreuung abgeben. Diese kann mittwochs und donnerstags von Eltern aus Neu-Ulm und Ulm nach vorheriger Anmeldung in Anspruch genommen werden. Auch wenn Sie Informationen rund um das Thema "Familie" suchen, sind Sie im

Familienzentrum richtig. Bei Bedarf werden Sie dort an andere Facheinrichtungen weiter vermittelt. Das aktuelle Programm erscheint alle zwei Monate. Es ist direkt im Familienzentrum oder im Internet unter [www.familienzentrum-neu-ulm.de](http://www.familienzentrum-neu-ulm.de) erhältlich. In vielen sozialen Einrichtungen in Neu-Ulm liegt es ebenfalls aus.

Da das Angebot ständig wächst und sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner richtet, werden Anregungen zur Programmgestaltung gerne entgegen genommen. Falls Ihnen die Arbeit von und für Familien am Herzen liegt und Sie sich aktiv an der Programmgestaltung beteiligen möchten, können Sie sich mit Herrn Jakob, dem Koordinator des Neu-Ulmer Familienzentrums in Verbindung setzen.

**Familienzentrum Neu-Ulm**  
Glacisstraße 7, 89231 Neu-Ulm  
Tel: 07 31 / 6 03 09 91 • Fax: 07 31 / 7 05 43 69  
E-Mail: [familienzentrum@post.neu-ulm.de](mailto:familienzentrum@post.neu-ulm.de)  
[www.familienzentrum-neu-ulm.de](http://www.familienzentrum-neu-ulm.de)

# Wohnprojekt "Mehrgenerationen-Wohnhaus"

Der Freundeskreis chronisch Kranker (FCK) plant ein Wohnprojekt für Jung und Alt. Das Mehrgenerationen-Wohnhaus soll sowohl von gesunden, als auch von selbstständig lebenden chronisch kranken Menschen bewohnt werden. Die gegenseitige Hilfe der Bewohner soll das Haus kennzeichnen und somit zur besseren Alltagsbewältigung und dem Aufbau sozialer Kontakte beitragen.

**Informationsveranstaltungen zum Projekt finden zweimal monatlich statt:**

- Jeden zweiten Dienstag im Monat von 15 - 17 Uhr in Ulm-Wiblingen, Pfullendorferstraße 3 (UG)
- Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18.30 - 19.30 Uhr im vh Einsteinhaus Ulm, Kornhausplatz 5, in den Ferien oder an Feiertagen im Museumscafe am Marktplatz 9 in Ulm

Weitere Informationen erhalten Sie bei Eva Lingner, Tel.: 07 31 / 4 73 69

# Aktivtag - die SHG Krebspatienten aus Neu-Ulm war dabei

**Reden, Diskutieren, sich informieren, gemeinsam aktiv sein und entspannen ...**

Für onkologische Patienten und Selbsthilfegruppen nach Krebs bietet die Waldburg-Zeil Klinik Schwabenland in Isny-Neutrauchburg einmal monatlich einen Aktivtag an.

Die 15-köpfige Selbsthilfegruppe Krebspatienten aus Neu-Ulm nahm gemeinsam am Aktivtag teil. Schon früh machte sich die Gruppe auf den Weg in die Klinik Schwabenland und zum Dank zeigte sich das Allgäu besonders farbenfroh. Frau Dr. Gürtler, Leitende Ärztin der onkologischen Klinik begrüßte die Teilnehmer. Oberarzt Dr. Dittmar führte anschließend die gewünschte Diskussionsrunde zu tumorspezifischen Fragen, mit dem Schwerpunkt Fatigue-Syndrom. Dies ist ein häufig bei Tumor-Patientinnen vorliegender Symptomenkomplex, bestehend aus körperlicher, seelischer

und mentaler Müdigkeit. Die sportliche Komponente steuerte W. D. Fischer mit aktiver Sport- und Bewegungstherapie bei. Auf dem Programm standen Nordic Walking und Thai-Chi chuan/Qi Gong im Therapeutischen Bewegungszentrum. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Schlossgasthof Sonne konnten sich die Teilnehmer wohlverdient der Entspannungstherapie – Progressive Muskelentspannung nach Jakobson – hingeben. Im abschließenden Gespräch unter Leitung von Oberarzt Dr. Dittmar kam es dann zu einem umfassenden Erfahrungsaustausch, bei dem sich die Teilnehmer mit Freude und Zufriedenheit über den Tag äußerten: "Es war ein erfüllter Tag, der Weg hat sich gelohnt."

Weitere Informationen sind über das SHBüro KORN erhältlich.



# Gemeinsam gegen Lebenskrisen

**Emotions Anonymous – SHG für emotionale Gesundheit**

Es ist manchmal schwer zu erkennen, wie gesund oder krank man ist. Da Körper, Geist und Seele beim Menschen nicht zu trennen sind, beeinflussen die Gedanken, Einstellungen und Emotionen unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Dieses kann durch Lebenskrisen wie Trennung, Verlust eines Menschen, schwere Konflikte am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in der Beziehung oder in der Familie aus dem Gleichgewicht geraten. Oft geschieht dies allmählich und man nimmt kaum wahr, inwieweit das Leben dadurch beeinflusst wird. Körper, Geist und Seele wieder in Einklang

zu bringen, ist Anliegen der Emotions Anonymous (EA) Selbsthilfegruppe. Die Gruppe versteht sich als Gemeinschaft von Männern und Frauen, die Ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um Ihre emotionalen Probleme zu lösen. Ihre Treffen finden wöchentlich statt. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Bei Interesse für diese Gruppe können Sie sich mit dem SHBüro KORN in Verbindung setzen.

# Dystonie – Der lange (Irr-) Weg bis zur richtigen DIAGNOSE

Sie haben Bewegungsstörungen (z.B. Lid-, oder Schreibkrampf, Schiefhals) und gehen zum Hausarzt. – Der Hausarzt verschreibt Krankengymnastik, Massage, Spritzen, Akupunktur... – Als alles nichts hilft überweist der Hausarzt Sie zum Facharzt – Facharzt 1: "Wir machen verschiedene Tests". – Facharzt 1 behandelt Sie mit Medikamenten. Doch die Beschwerden werden nicht besser – Sie gehen nicht auf und gehen zum nächsten Arzt. – Facharzt 2: "Wir machen weitere Untersuchungen". – Mit der neuen Therapie werden die Beschwerden ebenfalls nicht besser – Facharzt 3 kommt zum Schluss: "Ihre Krankheit muss psychisch sein. Machen Sie eine Gesprächstherapie."

Hier trennen sich oft die Wege der Verzweifelten

- Viele Patienten geben auf und ziehen sich zurück.
- Andere geben sich nicht zufrieden – die Suche geht weiter.

2 Jahre später. Welch ein Glück!!! Ihr neuer Arzt schreibt gerade ein Buch darüber und stellt endlich die Diagnose DYSTONIE. Sie erfahren von der SHG oder gründen selbst eine, mit Hilfe des SHBüro KORN.

In der SHG

- erfahren Sie dass Sie nicht alleine sind mit Ihrer Krankheit,
- werden Ihre Ängste verstanden,
- können Sie sich geben wie Sie sind,
- erfahren Sie von Therapiemöglichkeiten und neuesten Behandlungsmethoden,
- lernen Sie, wie Sie mit ihrer Krankheit im Alltag zurecht kommen können,
- erhalten Sie Hilfestellung bei Rentenanträgen, Umgang mit dem Versorgungsamt,
- werden Sie zum Experten ihrer Krankheit.

Sie haben nun die Diagnose – setzen Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinander. Man muss die eigene Erkrankung verstehen, um sie annehmen, besser damit umgehen und leben zu können.

Informationen zur SHG Dystonie gibt Ihnen Brigitte Schwer, Tel.: 0 73 05 / 2 48 78 oder das SHBüro KORN.

# Bessere Absicherung für bürgerschaftlich Engagierte

Für viele Menschen gehört ehrenamtliches Engagement ganz selbstverständlich zu ihrem Leben. Damit bringen sie den Wunsch nach Mitgestaltung ihres gesellschaftlichen Umfeldes zum Ausdruck, wollen Benachteiligten und Bedürftigen helfen oder gemeinsam mit anderen eigene Interessen und Anliegen fördern.

Diese Menschen übernehmen in eigener Verantwortung Aufgaben in unserer Gesellschaft und tragen dadurch ganz wesentlich zur Stärkung und zum Zusammenhalt unseres sozialen demokratischen Gemeinwesens bei. Kaum einer macht sich dabei Gedanken über die eigene Absicherung. Häufig merken bürgerschaftlich Engagierte erst im konkreten Schadensfall, dass kein oder kein ausreichender Versicherungsschutz während der Zeit des freiwilligen Einsatzes besteht.

Seit Anfang des Jahres gibt es einige Verbesserungen im Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz im Ehrenamt. So hat das Land Baden-Württemberg mit Wirkung vom 1. Januar 2006 Sammelverträge für ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierte abgeschlossen. Der Versicherungsschutz besteht automatisch für Ehrenamtliche, die für das Gemeinwohl tätig sind, ihre Tätigkeit in Baden-Württemberg ausüben oder deren Engagement von Baden-Württemberg ausgeht. Die dazu vereinbarte Selbstbeteiligung bei der Haftpflichtversicherung von 250 Euro ist seit dem 1. August 2006 entfallen. Dies bedeutet, dass bürgerschaftlich Engagierte im Schadensfall keinerlei Kosten tragen müssen. Besteht eine andersweitige Haftpflichtversicherung, leistet diese vorrangig. Neben Baden-Württemberg hat sich auch Bayern für den Abschluss von Sammelverträgen entschieden. Somit wurde ein klares Signal der Anerkennung und der aktiven Unterstützung für das bürgerschaftliche Engagement gesetzt.

Ansprechpartner im Schadensfall oder bei Fragen zum Versicherungsschutz ist der betreuende Versicherungsdienst:

Ecclesia Versicherungsdienst GmbH  
Löffelstraße 40 • 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11 / 61 55 33-265 • Fax: 07 11 / 61 55 33-29  
E-Mail: [ehrenamt@ecclesia.de](mailto:ehrenamt@ecclesia.de) • [www.ecclesia.de/](http://www.ecclesia.de/)

# NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

## NEU SHG "Chronische Schmerzen"

Die Zahl chronisch schmerzkranker Patienten steigt ständig, trotz des wissenschaftlichen Fortschritts in der Medizin. Viele Menschen leiden unter immer wiederkehrenden Schmerzen wie z.B. Rheuma, Migräne, Rückenschmerzen oder unklaren Schmerzsyndromen und suchen einen Erfahrungsaustausch und gegenseitige Ermutigung. Möglichkeit dazu bietet die neue Chronische Schmerz-Selbsthilfegruppe. Unterstützt wird diese von

der Deutschen Schmerzliga e. V. Die Gruppentreffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat von 19 Uhr bis etwa 21 Uhr in der Schwerpunktpraxis für Schmerztherapie von Dr. Matzek in der Bertele-Klinik, Mozartstraße 2 (Michelsberg) in Ulm statt. Die Teilnahme ist kostenlos und auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

**Termine 2006:** 10.10.06, 14.11.06 und 12.12.06

Weitere Informationen über das SHBüro KORN

## NEU Gesprächskreis für Muskelkranke im Raum Ulm/Neu-Ulm

Der neue Gesprächskreis soll einen regen Erfahrungsaustausch mit betroffenen Muskelkranken und ihren Angehörigen fördern und weiterführende Informationen vermitteln. Das erste Gruppentreffen fand am 24.06.2006 im Neu-Ulmer Familienzentrum in der Glacisstraße 7 statt.

Interessenten können sich direkt mit  
**Irina Liebenow, Tel.: 01 77 / 6 48 43 77**  
E-Mail: [irina.liebenow@dgm.org](mailto:irina.liebenow@dgm.org)  
in Verbindung setzen oder wenden Sie sich an  
das SHBüro KORN, Tel.: 07 31 / 50 02 17 60.

# Familienkrankheit Alkoholismus

AI-Anon  
Familien-  
gruppen  
Alateen



Die AI-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen: Angst, Ungewissheit, mangelndes Verständnis für sich selbst und den Alkoholiker, und ein Leben, das stark beeinträchtigt ist. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Das Trinken eines jeden Alkoholikers zieht Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen in Mitleidenschaft und führt dazu, dass auch sie Hilfe brauchen. Diese Hilfe finden viele Familienangehörige und Freunde von Alkoholikern in dem Ansatz, den die AI-Anon Familiengruppen zur Lösung ihrer Probleme anbieten. Der einzige Zweck AI-Anons besteht darin, denen zu helfen, deren Leben durch den Alkoholismus eines anderen nachteilig beeinflusst wurde.

Weitere Informationen im Internet unter [www.ai-anon.de](http://www.ai-anon.de) oder dem SHBüro KORN

# Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie

Am 2. Dezember 2006 werden wir zwei Jahre alt – das ist natürlich kein besonderer Geburtstag für die "alten Hasen" unter den Selbsthilfegruppen. Aber für uns ist es etwas Besonderes, denn niemand wusste beim ersten Treffen, wie es mit uns weitergehen würde. Damals kamen rund 20 junge Leute (plus einige Mütter und Geschwister) ins Weststadthaus und bis auf zwei aus Königsbrunn kannte sich keiner. Aber genau darum ging und geht es uns ja beim "Treffpunkt": Sich kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen, etwas miteinander zu unternehmen und über Gott und die Welt zu reden. Mittlerweile sind wir ein Kern von 10-14 jungen Leuten zwischen 17 und 37 Jahren, von denen sich einige zwischendurch auch außerhalb der geregelten monatlichen

Treffen verabreden, am Sonntag ins Café oder mal ins Kino oder einfach so zum Spazieren gehen.

Und alle könnten Romane erzählen über ihr Leben mit Epilepsie: Über ihren Alltag und ihren Beruf, in dem sie keine Anstellung erhalten, über ihre Erlebnisse bei der Arbeitssuche oder beim Ein-Euro-Jobben, über ihre Erfahrungen mit Mitmenschen und auch mit Ärzten. Lauter Geschichten von Ängsten, Sorgen und Ungewissheiten. Aber auch Geschichten von Lebensmut, Hoffnung, Stärke und Optimismus.

Ab und an kommt ein "Neuer" oder eine "Neue" zu uns ins Weststadthaus, und wir freuen uns jedes Mal darüber! Und wenn der Eindruck nicht trügt, gehören die "Neuen" ganz

rasch zu den Alten!! Also schaut doch mal rein bei uns. Jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr im Weststadthaus. Am besten, ihr guckt mal in unsere Homepage:

[www.junger-treffpunkt-epilepsie.de](http://www.junger-treffpunkt-epilepsie.de)

Susanne Rudolph, Initiatorin des Treffs und betroffene Mutter

# Anonyme Alkoholiker – was zählt, ist nur Heute



"Ich heiße... und bin Alkoholiker/in." So beginnen wir im Meeting und stellen uns den Freundinnen und Freunden dort vor. Es macht uns bewusst, dass wir eine Krankheit haben, die nicht heilbar, sondern nur zum Stillstand zu bringen ist.

Solange wir leben, haben wir diese Krankheit – wir sind entweder trockene oder nasse Alkoholiker/innen. Diese Formel schleift sich nicht ab, sondern macht uns immer wieder deutlich, wer wir sind! Wir kommen in die Meetings, um die Erfahrung, die Kraft und die Hoffnung weiter zu geben: Es gibt die Möglichkeit, trocken zu leben – und dabei hilft uns das Zwölf-Schritte-Programm!

Der erste Schritt zum Beispiel ist die Kapitulation, das Eingeständnis gegenüber dem Alkohol machtlos zu sein. Wenn wir an diesem tiefsten Punkt angelangt sind, eröffnet sich uns die Möglichkeit der Genesung. Wobei es uns eine ganz wichtige Hilfe ist, immer nur im heutigen Tag zu leben.

Der zwölfte Schritt besteht darin, die Botschaft an andere weiter zu geben – das ist das Wesentliche überhaupt, dass wir unsere persönliche Erfahrung an andere weitergeben. Was der Einzelne für sich daraus macht, das ist ganz allein seine Angelegenheit.

Kommt in die Meetings, jeder ist herzlich willkommen!

Weitere Informationen im Internet unter [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de) oder dem SHBüro KORN



*Ein Lächeln kostet nichts, wirkt aber immer.  
Es freut den, für den es bestimmt ist,  
ohne dass es den, der es gewährt ärmer macht.  
Es dauert nur einen Moment,  
aber die Erinnerung daran, kann ewig sein.  
Niemand ist so reich, um es missen zu können.  
Niemand ist so arm, es nicht geben zu können.  
Es ist ein Zeichen der Freundschaft.  
Ein Lächeln beruhigt, ermutigt den Entmutigten.  
Und solltest du manchmal Personen begegnen,  
die dir nicht das Lächeln schenken, das du verdienst,  
sei großzügig und schenke ihnen dein Lächeln.  
Denn niemand braucht ein Lächeln mehr,  
als derjenige, der anderen keines schenken kann.*

von Elke, SHG "Junge Erwachsene mit Epilepsie"

# Der "KREUZBUND" stellt sich vor

Der Kreuzbund, bestehend seit 1896, ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Er gliedert sich in Gruppen, Diözesan- und Landesverbände, Bundesverband und ist Fachverband des Caritasverbandes. Zur Zeit gibt es ca. 1.600 Gruppen in Deutschland. In unserer Region sind es 10 Gruppen in Neu-Ulm und 6 in Ulm und dem Alb-Donau-Kreis. Erreichbar sind die Ansprechpartner über das SHBüro KORN oder die Psychosoziale Beratungsstellen (PSB).

## Was tun wir?

### Gruppenarbeit

Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe durch offene Gespräche und Begegnungen. Erfahrungen haben gezeigt, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe alle Arten von Behandlungen positiv beeinflusst. Offenheit, Ehrlichkeit, sich selbst kennen lernen und die Krankheit zu akzeptieren, das Wissen, dass die Probleme und alles, was besprochen wird, in der Gruppe bleibt – das sind für uns Voraussetzungen, um einen Weg ins abstinenten Leben zu finden.

### Information und Motivation

Wir sind oft erste Kontakt- und Anlaufstelle für Suchtkranke und deren Angehörige und legen großen Wert auf gute Zusammenarbeit mit dem SHBüro KORN, Psychosozialen Beratungsstellen, Ärzten, Psychologen, Seelsorgern und Krankenhäusern und motivieren die Betroffenen durch eigene vorgelebte Abstinenz und geschulte Kräfte, um einen suchtmittelfreien Weg zu gehen.

### Begleitende Hilfe

Auch während einer ambulanten oder stationären Behandlung bleibt der Kontakt der Gruppe zum Betroffenen und Angehörigen bestehen, wenn gewünscht.

### Nachsorge

Rehabilitation und Integration in Familie, Beruf und Gesellschaft, sowie das Wissen um die Krankheit "Sucht" ist unser Ziel. Dazu gehören auch Seminare, Gesprächskreise und Schulungen mit Fachkräften für unsere Gruppenmitglieder, denn der abstinent lebende Betroffene soll später in der Lage sein, seine Erfahrungen den nachfolgenden Suchtkranken zu übermitteln. Weiterhin gehören zur Nachsorge auch unsere Angebote zur Freizeitgestaltung. Wir treffen uns zum Wandern, Tanzen, Kegeln, Grillen, zu Ausflügen und vielem mehr, um uns kennen zu lernen und miteinander reden zu können.

### Öffentlichkeitsarbeit

Da wir in der Gruppe gelernt haben, mit unserer Krankheit umzugehen, geben wir diese Erfahrungen gerne weiter. Beispielsweise bei Besuchen von Suchtpatienten im Krankenhaus. Bei Nachfrage besuchen wir auch Schulen und Betriebe.

E-Mail: [Kreuzbund-DV-Augsburg@web.de](mailto:Kreuzbund-DV-Augsburg@web.de)  
Homepage: [www.kreuzbund-ulm.de](http://www.kreuzbund-ulm.de)  
Weitere Informationen auch über das SHBüro KORN.

## Impressum

Ausgabe 3 im Jahr 2006  
– Erscheinungsweise jährlich –

Ein Magazin des Selbsthilfebüros KORN e.V.

## Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

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

**Kontaktzeiten:** Montag – Donnerstag, 10.30 – 12.30 und 14.00 – 16.00 Uhr

**Redaktion:** Lydia Ringshandl, Anita Radi-Pentz, Karin Elsäßer, Agnes Fackler

**Layout:** Druckvorstufe Bronnhuber GmbH

**Druck:** Offsetdruck Martin, Blaustein

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

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 Kurztartikel
- Fotos
- interessante Internet-Adressen

Die nächste Ausgabe der Selbsthilfezeitung erscheint September 2007. Sie können laufend Beiträge beim Selbsthilfebüro KORN e.V. einreichen, spätestens jedoch bis 1. Juni 2007.

# Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte

## CHRONISCHE KRANKHEITEN

### AIDS-HILFE Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau e. V.

Dein Schutz ist unsere Motivation. Beratung – Betreuung – Prävention  
Furtenbachstr. 14, 89077 Ulm

**Angebote:** Positivengruppe: SHG für Menschen mit HIV und AIDS. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, offen über ein Leben und die damit verbundenen Probleme im Zusammenhang mit HIV und AIDS zu sprechen. Das Treffen ist anonym und kostenlos.

**Café Vielfalt:** Der regelmäßig einmal in der Woche angebotene Kaffeetreff am Nachmittag soll den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen sowie ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern der AIDS-Hilfe ermöglichen. Das Treffen ist kostenlos.

**Kontakt:** Tanja Wöhrle und Tanja Kast  
Büro-Tel.: 07 31 / 3 73 31, Beratungs-Tel.: 07 31 / 1 94 11  
info@aidshilfe-ulm.de, www.aidshilfe-ulm.de

### SHG Borreliose

**Treff:** Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:30 – 21:00 Uhr im Weststadthaus, Moltkestraße 10, Ulm-Söflingen.

**Kontakt:** Dietmar Seifert, Tel.: 07 31 / 3 98 86 14

### SHG für Krebspatienten in Neu-Ulm der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

**Treff:** Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 17 Uhr in den Räumen der Tagespflege der AWO Neu-Ulm, Eckstr. 3.

**Termine:** 11. Oktober 2006, 8. November 2006

**Kontakt:** Maria Grüner, Tel.: 0 82 21 / 25 08 49

### Rheuma-Liga, Baden-Württemberg e.V.

**Termine:** Informationen zu den regelmäßigen Treffen, wie Trocken- und Warmwassergymnastik und anderen Aktionen sind bei Frau Schwartz erhältlich  
Gertrud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89

### Deutsche ILCO e.V. Gruppe Ulm

Der Treffpunkt für alle ratsuchenden Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs. Beratung durch das persönliche Gespräch mit Gleichbetroffenen. Informations- und Erfahrungsaustausch können hier Betroffene, Partner und Interessierte in geselliger Atmosphäre erfahren.

**Treff:** Gruppe Ulm: Jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 19 Uhr im Hotel-Restaurant "Ulmer-Stuben", Zinglerstr. 11, Ulm

Gruppe Ulm – Frauen: Jeden dritten Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr im Hotel-Restaurant "Ulmer-Stuben", Zinglerstr. 11, Ulm

**Kontakt:** Sonja Reiner, Tel.: 07 31 / 5 83 72

### Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Ulm

**Treff 2006:** 27. September, 25. Oktober, 29. November, 13. Dezember Adventsfeier

**Termine:** Gymnastik: Jeden Mittwoch (außer am letzten Mittwoch im Monat) um 14:30 Uhr im Haus der Begegnung in Ulm

**Bewegungsbildung:** Jeden ersten und dritten Montag im Monat um 16:30 Uhr im Reha-Krankenhaus Ulm

**Kontakt:** Willy Bayer, Tel.: 07 31 / 6 44 01

### Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe – SHG Ulm

Die Gruppe bietet Betroffenen, Angehörigen und Partnern die Möglichkeit, alltägliche Fragen gemeinsam zu bewältigen. Dies geschieht durch offene Gespräche untereinander und mit Fachleuten, Info-Material über die Erkrankung und den Therapieverlauf, sowie die Zusammenarbeit mit Hämato-Onkologen.

**Treff:** Jeden dritten Donnerstag im Monat (außer in den Ferien) um 18 Uhr im katholischen Pfarrheim, Harthäuser Straße 36, Ulm-Söflingen

**Kontakt:** Herr Werner Floer, Tel.: 07 31 / 3 06 63

### SHG für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

**Treff:** Die Gruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr im "L'italiano", TSG-Sportgaststätte Söflingen 1864 e. V., Harthäuser Str. 97, 89081 Ulm.

**Kontakt:** Rüdiger Brandt, Tel.: 0 73 92 / 70 49 28

### SHG Ulm Prostatakrebs

**Treff:** Jeden letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr im Weststadthaus in der Moltkestraße 10, Ulm-Söflingen.

**Termine:** 28. September, 26. Oktober Referat zu "PET-CT", 30. November Referat zu "Strahlentherapie nach Prostatektomie", 21. Dezember

**Kontakt:** Werner Diesch, Tel.: 0 73 93 / 9 13 33

### Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband BW

Das Jahresprogramm gilt für alle Interessenten, unabhängig von einer Mitgliedschaft.

**Treff:** 27. September und 22. November 2006, um 19:30 Uhr im Ulmer Roncallihaus, Raum 1 in der Elisabethenstraße

**Großveranstaltungen:** 25. Oktober 2006 "Neue medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten diabetes-bedingter Folgeerkrankungen" mit Prof. Dr. Böhm der Universität Ulm; Die Großveranstaltungen finden ebenfalls im Roncallihaus mittwochs um 19:30 Uhr statt.

**Kontakt:** Günter Sägmüller, Tel.: 07 31 / 4 26 51

### SHG für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

**Treff:** 14. November 2006 um 18:30 Uhr im Schulungsraum bei Dr. Etzrodt, Bahnhofplatz 7 in Ulm.

**Kontakt:** Tilbert Spring, Tel.: 0 73 06 / 3 14 11

### Freundeskreis Chronisch Kranke (Projekt FCK) – Ulm und Umgebung

**Treffs:** • Jeden ersten Dienstag im Monat "Patienten-Angehörigen und Interessierten-Treff" von 15 – 17 Uhr in der Pfüllendorferstraße 3, bei der Apotheke am Tannenplatz in Ulm-Wiblingen

• Jeden zweiten Montag im Monat "Neu-Ulmer-Informationsrunde" um 17:30 – 19:30 Uhr im Familienzentrum Neu-Ulm, Infos unter Tel.: 07 31 / 1 76 20 57 bei Frau Palkowski

• Jeden ersten Freitag im Monat "Wandern von Bank zu Bank" von 15 – 17 Uhr, telefonische Voranmeldung unter Tel.: 07 31 / 4 73 69

• "Ideentreff" am dritten Dienstag im Monat von 15 – 18 Uhr

• Jeden Freitag, Samstag und Sonntag verschiedene Aktivitäten. Info unter Tel.: 07 31 / 3 60 83 63

**Kontakt:** Eva Lingner, Tel.: 07 31 / 4 73 69

### Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie

Die Gruppe bietet einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch und ermöglicht neue Kontakte bei gemeinsamen Gesprächen und Unternehmungen.

**Treff:** Jeden ersten Donnerstag (bei Feiertagen der zweite Donnerstag) im Monat um 18:30 Uhr im Weststadthaus Ulm, Moltkestraße 10 beim Westbad.

**Kontakt:** Susanne Rudolph, Tel.: 0 73 04 / 28 91

## BEHINDERUNG

### Gemeinsam reisen mit Behinderten Initiativgruppe Ulm e. V.

Hilfe und Information über Reisen für und mit Behinderten. Es finden regelmäßig Reiseveranstaltungen für alle Altersklassen statt.

**Kontakt:** Grüner Hof 1, 89073 Ulm, Heinrich Prüller, Tel.: 07 31 / 1 53 84 50, Reisen-mit-Behinderten-ulm@t-online.de

**Angebote:** 19. – 24. September '06, Herbstfahrt in die Lüneburger Heide nach Bad Bevensen im Gästehaus der Fürst-Donnersmarck-Stiftung. Das Haus ist barrierefrei eingerichtet.

3. Dezember '06 Weihnachtsfeier im Bräustüble in Ulm.

## SHG – Aphasiker

**Treff:** Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr.

**Kontakt:** Beate Hanack-Schmid, Tel.: 0 73 07 / 3 44 08

## Club Körperbehinderte und ihre Freunde

**Kontakt:** Caritas Ulm in Kooperation mit dem BDKJ, Pfarrer-Weiß-Weg 16, 89077 Ulm, Bernd Tiltscher, Tel.: 07 31 / 2 33 10

**Kindergruppe "Flotte Flitzer",** 10 – 15 Jahre  
Immer dienstags von 17:30 – 19:00 Uhr im Club.

**Clu(B)engel Jugendgruppe,** 15 – 22 Jahre  
Alle zwei Wochen mittwochs in den Clubräumen von 19:00 – 20:30 Uhr.

**Rasselbande – Gruppe für "junggebliebene Erwachsene"**  
Immer montags von 17:30 – 19:30 Uhr (außer in den Ferien).

**Cafe Flitz**  
Der Treffpunkt im Club für alle, die Lust haben zu reden, gute Musik zu hören und nette Leute zu treffen. Immer donnerstags ab 18 Uhr.

## Tulpe e. V. – Verein zur Betreuung und Hilfe von Gesichtsversehrten

Der Verein bietet Betroffenen seelische Hilfestellung und Unterstützung bei sozialrechtlichen Anliegen. Er möchte Betroffenen neue Perspektiven aufzeigen, um Angst und Hemmungen abzubauen.

**Kontakt:** Hannelore Hornig, Tel.: 0 73 45 / 2 31 19

## ELTERN

### Ulmer Herzkinder e. V.

Selbsthilfegruppe für Eltern herzkranker Kinder. Unterstützung wird bei allen Fragen aus den sozialen, rechtlichen, pädagogischen, psychologischen und medizinischen Bereichen geboten.

**Kontakt:** Joachim Eifert, Tel.: 07 31 / 6 93 43, Montag bis Freitag von 18 – 21 Uhr

### Eltern – Netzwerk

Als "Netzwerk von und für Eltern" krebskranker Kinder versteht sich eine Elterngruppe, die sich jeden ersten Mittwoch im Monat im Haus Sternschnuppe (Dachgeschoss) auf dem Michelsberg um 18.30 Uhr trifft.

**Kontakt:** Sarah Jacob, Tel.: 07 31 / 50 03 32 80

**Termine:** 7. Oktober Tombola vor der Apotheke im Marktkauf Senden

9. Oktober Benefiz Veranstaltung ab 10 Uhr mit einer Dixieland-Jazz-Band neben dem Ulmer Stadthaus

22. Oktober Besuch im Museum Bächingen, Anmeldung bis 15.10.06 bei Fam. Böhme Tel.: 0 82 24 / 5 52

25. November Adventsfamilientreffen in der Albhalle in Jungingen ab 14 Uhr

### SHG ADS – Aufmerksamkeit Defizit Syndrom, hyperaktives Kind, Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern

**Kontakt:** Ulrike Strobel, Tel.: 0 73 46 / 92 18 56, bitte nach 18 Uhr anrufen

## FRAUEN

### SHG für Frauen, die Gewalt erlebt haben

**Gesprächsgruppe:** Frauen finden hier die Möglichkeit innerhalb eines geschützten Rahmens einer Gruppe, sich gegenseitig zu stärken. Das Wissen "nicht alleine zu sein" gibt den Mut und die Kraft, sich mit den schmerzlichen Erinnerungen und Verletzungen auseinander zu setzen.

**Treff:** Immer mittwochs 14-tägig um 18:30 Uhr im Frauenberatungszentrum, Olgastraße 143, Ulm.

**Kosten:** e 2,- pro Termin

**Kontakt:** Information und Anmeldung über Frauen helfen Frauen e.V. unter Tel.: 07 31 / 61 99 06

**Aktiv und fit – Aktiv und fit für jeden Schritt – Sport und Bewegung – ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Diese Selbsthilfegruppe für Frauen, die Gewalt erlebt haben, hat sich zum Ziel gesetzt, aktiv zu sein, wieder etwas in die Hand zu nehmen, für sich zu sorgen und dem Körper Gutes zu tun.**

**Treff:** Jeden Mittwoch um 16:30 – 17:30 Uhr im Frauenberatungszentrum, Olgastraße 143, Ulm.

**Kosten:** e 2,- pro Termin, Ohne Anmeldung

### SHG Brustoperierter Frauen, Ulm

**Treff:** Altentreff Neu-Ulm in der Reuttierstr. 32/1

**Kontakt:** Tel.: 07 31 / 4 56 15

## PSYCHE

### SHG Angst

**Kontakt:** Über das Selbsthilfbüro KORN

### Borderline Selbsthilfe Ulm

Regelmäßige regionale und überregionale Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Kontakt:** Verena Walter, Tel.: 0 73 07 / 92 61 60

### SHG Depressionsbetroffene und Angehörige

**Kontakt:** Über das Selbsthilfbüro KORN

### Freizeit- und Begegnungskreis für psychisch belastete Menschen

Es bestehen mehrere Gruppen im Alb-Donau-Kreis.

**Informationen** über den Sozialpsychiatrischen Dienst Alb-Donau-Kreis bei Frau Labitzke, Tel.: 0 73 91 / 70 31 23

## SUCHT

### AL-Anon Ulm und Neu-Ulm

Verwandte und Freunde von Alkoholikern

**Treff:** Ulm: Dienstags um 20 Uhr im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1

Neu-Ulm: Donnerstags um 20 Uhr im Gemeindehaus St. Albert, Schillerstraße 30

**Kontakt:** Tel.: 07 31 / 5 45 11

### AA-Anonyme Alkoholiker in Ulm

**Treff Ulm:** • Dienstag 20 Uhr, jeden 1. Dienstag im Monat offenes Meeting

• Mittwoch: "Frauen" 18 Uhr

• Freitag 19:30 Uhr

• Sonntag 10 Uhr

**Kontakt:** Tel.: 0 73 07 / 92 37 41. Alle Treffen finden wöchentlich im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1 in Ulm statt.

**Treff** • Montag 20 Uhr

Neu-Ulm: • Mittwoch 20 Uhr, jeden 3. Mittwoch im Monat offenes Meeting

• Donnerstag 20 Uhr

Alle Treffen finden wöchentlich im Gemeindehaus St. Albert, Schillerstraße 30 in Neu-Ulm Offenhausen statt. Alle Meetingräume sind für Rollstuhlfahrer geeignet.

### Selbsthilfegruppe Spieler

**Treff:** Jeden Montag von 20:00 – 21:30 Uhr in den Räumen der Arbeiter-Samariter-Jugend, Fort Unterer Kuhberg 16, Ulm.

**Kontakt:** Tel.: 0 73 46 / 57 30

### SHG Overeaters Anonymous

Selbsthilfegruppe für Ess-Süchtige, Ess-Brechsüchtige und Magersüchtige

**Kontakt:** Tel.: 01 75 / 7 10 42 58

## SHG Narcotics Anonymous

Selbsthilfegruppe für "trockene" Drogen- und Medikamentenabhängige

**Kontakt:** Tel.: 0 83 37 / 74 26 71

## TRAUER

### Gesprächs-Café für Abschiednehmende und Trauernde

**Treff:** Jeden Freitag von 16:00 – 17:30 Uhr im Hospiz Agatha Streicher im Annastift, 4. Stock, Zeitblomstraße 43

**Kontakt:** Tel.: 07 31 / 6 66 22, vormittags von 8 – 12 Uhr

### SHG für Angehörige nach Suizid, AGUS e.V.

**Treff:** Jeden 3. Montag im Monat im Jörg-Syrlin-Haus, in der Jörg-Syrlin-Straße 99, Ulm-Söflingen.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfbüro KORN

## FREIZEIT / PARTNERSCHAFT / LEBENSQUALITÄT

### SHG Arbeitslose

**Kontakt:** Kurt Ziegler, Tel.: 07 31 / 9 40 21 30

### Trennung und Scheidung

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer in bzw. nach Scheidungssituationen. Die Treffen finden in der Familienbildungsstätte Ulm in der Sattlergasse 6 statt.

**Kontakt:** Henning Jonas, Tel.: 0 73 46 / 82 42

### Seniorentreffpunkt Söflingen

**Treff:** • Montag 8:30 Uhr und 9:30 Uhr "Gymnastik"  
• Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr "Wandern", Ausgangspunkt: Leonhard-Kapelle Söflingen  
• Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr Film- und Vortragsprogramm einschließlich gemütlicher Kaffeerunde  
• Freitag, 14:00 – 16:00 Uhr "Kegeln" im Gemeindehaus der Heilig-Geist-Pfarrgemeinde auf dem Kuhberg  
• Jeden ersten Sonntag im Monat bietet die Christuskirchengemeinde um 14:30 Uhr im Gemeindehaus ein Begegnungscafé für Ältere und Alleinstehende an.

**Kontakt:** Christel Ibscher, Tel.: 07 31 / 38 11 88. Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben im Clubraum des Seniorentreffpunkts bzw. im Saal des Gemeindehauses, Königstraße 11 statt.

### SHG Mobbing

**Kontakt:** Dorothea Asal, Tel.: 0 73 91 / 55 07

## PFLEGE / STERBEBEGLEITUNG

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Treff:** Jeden 1. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr in der Diakoniestation Ulm im Grünen Hof 1

**Kontakt:** Schwester Inge Schenk, Tel.: 07 31 / 15 38 321

### Gesprächskreis für Angehörige von Alzheimer- und Demenz-erkrankten

**Kontakt:** Daniela Baumstark, Tel.: 07 31 / 9 68 29 17



### Vortrag von der Rheuma-Liga 2007

**27.02.2007** "Die Hand – Visitenkarte des Rheumatikers"  
Vortrag Dr. Michael Scherrer im Stadthaus Ulm

**Kontakt:** Gertrud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89

### Was macht das Ehrenamt mit mir?

Fortbildung für SHGruppen-Mitglieder von Bernhard Schellenberger, Dipl. Soz.päd. (FH) und Familientherapeut (DGSF).

**Termin:** Samstag, 21.04.2007 von 10 – 17 Uhr

**Infos:** SHBüro KORN, Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

### Selbsthilfe-Info-Café

Das SHBüro KORN e.V. bietet für Selbsthilfeinteressierte im Neu-Ulmer Familienzentrum in der Glacisstraße 7 regelmäßige Beratungstermine an. Informationen sind über das SHBüro KORN erhältlich.

### Begleitung auf dem Trauerweg

Ende Januar 2007 bietet das Christophorus-Haus des katholischen Stadtpfarramts in Weissenhorn wieder zwei Begegnungstage für Trauernde an. Oft ergeben sich daraus Kleingruppen, die weiterhin begleitet werden. Anmeldung und Information bei Frau Sedelmeier, Tel.: 0 73 09 / 23 07

### Tagung "Selbsthilfe trifft Selbsthilfe" in Regensburg

Am Samstag, den 21.10.06 veranstaltet die Selbsthilfe Koordination Bayern (SeKo Bayern) gemeinsam mit dem Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SHK Bayern) e.V. und der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen Regensburg (KISS Regensburg) im Kolping-Haus in Regensburg eine Tagung für Selbsthilfaktive. Bei der geplanten "Open-Space" Konferenzmethode können die Teilnehmer selbst Themen einbringen und diese bearbeiten. Informationen zur Aktion und Anmeldung erhalten Sie beim Selbsthilfbüro KORN.

### Gesundheits-Informations-Datenbank (GID)

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

**www.selbsthilfebuero-korn.de**

Über **www.internet-gid.de** finden Sie Hilfsangebote von 20 anderen Landkreisen in Baden-Württemberg.

### Frauen und Gesundheit

Eine Datenbank zum Thema "Frauengesundheit und Gesundheitsförderung" hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ins Internet gestellt. Sie bietet Orientierung zu verschiedenen Frauengesundheitsthemen.

**www.bzga.de/frauengesundheit**

### Kontaktbörse "PaPaSu"

PaPaSu (Patienten-Partner-Suche) ist eine kostenlose Internetkontaktbörse. Sie richtet sich speziell an kranke Menschen, die einen Partner suchen.

**www.papasu.de**

### Krebsinformationsdienst

Ausreichende und verlässliche Information ist eine Voraussetzung für die Bewältigung der Krankheit Krebs. Der Krebsinformationsdienst KID bietet Zugang zu aktuellem Wissen per Telefon, per E-Mail, im Internet und durch Broschüren und verweist auf weitere Ansprechpartner.

**www.krebsinformation.de**

## Selbsthilfe im Internet



**www.krebsinformation.de**