

# Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Sie befinden sich in einer Krise und suchen Austausch und Unterstützung...

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen...

Ihr Kind hat z.B. Diabetes...

Ihre Angehörigen benötigen Pflege/Hilfe...

Sie leiden an einer Krankheit...

## Sie sind nicht allein, mit Ihren Sorgen

Sie suchen nach Unterstützung bei der Bewältigung einer Krankheit oder sozialen Notlage? Das Selbsthilfebüro KORN e.V. hilft weiter. Hier bekommen Sie Kontakte vermittelt, zu Beratungsstellen, Ärzten, Therapeuten und zu über 200 Selbsthilfegruppen der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau.

Auch Selbsthilfegruppen können auf unsere Hilfe zählen. Sie erhalten von uns kostenfrei:

- Unterstützung bei der Gründung und Öffentlichkeitsarbeit
- Infos über Räume für Gruppentreffen in Ulm und Neu-Ulm
- Beratung über Möglichkeiten finanzieller Unterstützung
- Monatlicher Austausch im AK Initiativen-Forum
- Verleih von Stellwänden, Stehtischen, Stehhilfen und Prospektständern
- Maßgeschneiderte Fortbildungen gegen geringen Eigenanteil

## Selbsthilfebüro KORN e.V. im Internet

Klicken Sie auf [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)  
- **Gesundheits-Info-Dienst (GID):** Datenbank mit Hilfsangeboten aus dem Raum Ulm/Neu-Ulm und Alb-Donau, teilweise Baden-Württemberg weit.  
- **Veranstaltungskalender für Selbsthilfe:** melden Sie uns Termine – wir tragen sie ein.  
- **Informationen zum Download:** unsere Faltblätter, Formulare zur Antragsstellung, Infos rund um die Selbsthilfe

## Neues Büro – bewährter Service

Selbsthilfe ist stets in Bewegung. Ebenso das Selbsthilfebüro KORN e.V. Aus strukturellen Gründen ist die Selbsthilfe-kontaktstelle mal wieder mit Sack und Pack umgezogen. Verändert haben sich die Telefonnummer, die Adresse und geringfügig die Öffnungszeiten. Geblieben sind die Internetadresse und das freundlich offene Ohr, das die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN für Sie haben.



Gerne erwarten wir Sie bei KORN:  
Karin Elsäßer (rechts) und Lydia Ringshandl  
Foto: Nadja Gresz

Neue Telefonnummer und Adresse!

## Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig

Arbeitskreis Initiativen-Forum (AK)

Wie machen wir unsere Gruppe bekannt? Woher bekommen wir finanzielle Mittel? Ich mache die ganze Gruppenarbeit alleine, wie motiviere ich die anderen?

Das sind Fragen, die sich engagierte Menschen in allen Selbsthilfegruppen stellen, unabhängig vom Gruppenthema. Austauschen können Sie sich darüber – in freundlicher familiärer Atmosphäre – im Arbeitskreis Initiativen-Forum. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet er statt, um 18:00 Uhr, der Treffpunkt ab Herbst 2010 steht noch nicht fest. Offen ist der AK für jeden, der sich dafür interessiert, nicht nur für Gruppenleiter. Organisiert wird das Treffen vom Selbsthilfebüro KORN e.V., deshalb gibt es dort weitere Informationen unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Selbsthilfebüro KORN e.V.  
Frauensteige 6 | 89075 Ulm  
Tel.: 07 31 / 88 03 44 10  
Fax: 07 31 / 88 03 44 19  
[kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

Neue Öffnungszeiten:

Mo - Mi: 10:30 bis 12:30 und 14:00 bis 16:00 Uhr  
Do: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

So erreichen Sie uns!

Selbsthilfebüro KORN e.V.  
c/o Universitätsklinikum Ulm  
Frauensteige 6  
89075 Ulm

Telefon 07 31 / 88 03 44 10  
Telefax 07 31 / 88 03 44 19  
[kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)  
[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

**KORN**  
KOORDINATIONSSTELLE  
REGIONALES NETZWERK

## Maßgeschneiderte Fortbildungen für Menschen in Selbsthilfegruppen

Auch in diesem Jahr bietet das Selbsthilfebüro KORN e.V. wieder maßgeschneiderte Fortbildungen an, für Menschen die in Selbsthilfegruppen aktiv sind.

### Schreiben tut gut

Schreiben ist eine Art sich auszudrücken. Ob Sie Tagebuch, Ihre Autobiografie oder einen Roman schreiben wollen. Im Seminar erfahren Sie über die therapeutische Wirkung des Schreibens und bekommen Tipps wie Sie damit anfangen, weitermachen und dranbleiben.

- Termine: Samstag, 16. Okt. 2010, 13:30 bis 17:00 Uhr  
Seniorenzentrum Erbach, Brühlstraße 21,  
89155 Erbach
- Referentin: Anita Radi-Pentz, Dipl. Sozialarb. (FH),  
Autorin und Redakteurin
- Kosten: Veranstaltung gefördert durch Landratsamt  
Alb-Donau  
Eigenanteil für Teilnehmer € 10,-  
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)



### Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. informiert in einem Vortrag über Selbsthilfegruppen in der Region und deren Möglichkeiten und Grenzen. Angesprochen werden Menschen die erwägen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, eine neue Gruppe gründen möchten oder sich einfach zu diesem Thema informieren wollen.

- Termine: Freitag, 26. Nov. 2010, 18:00 Uhr  
Familien-Zentrum, Kasernenstr. 54, Neu-Ulm
- Referentin: Lydia Ringshandl, Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
- Kosten: Keine, Anmeldung ist nicht erforderlich.

### "Sie können sicher sein - nichts bleibt wie es ist." Generationenwechsel in der Selbsthilfegruppe

Generationenwechsel in der Selbsthilfegruppe ist nicht erst Thema, wenn der Staffeltab an den Nachfolger weitergegeben werden soll. Der Grundstein für einen gelungenen Wechsel liegt in der täglichen Arbeit der Selbsthilfegruppe, in ihrer Struktur, im Umgang miteinander. Und bringt Aufgaben für alle Seiten, wenn die Leitung schließlich gewechselt hat. Generationenwechsel kann gelingen – finden wir gemeinsam heraus, wie.

- Termine: Samstag, 12. Feb. 2011, 13:30 bis 17:00 Uhr  
Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstr. 54
- Referentin: Anita Radi-Pentz, Dipl. Sozialarb. (FH)
- Kosten: Veranstaltung gefördert durch ARGE KK und  
vdek Bayern  
Eigenanteil für Teilnehmer € 10,-  
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)

### Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Bei allen hier vorgestellten Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung beim Selbsthilfebüro KORN e.V. Den Eigenanteil für die Fortbildung überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Fortbildungstermin auf das Konto:

Kasse der Universität Ulm bei der Bundesbank Ulm,  
Konto-Nr. 63 001 505, BLZ 630 000 00  
Kennwort Selbsthilfebüro A93944 und Name der  
Teilnehmerin / des Teilnehmers

## Gemeinschaft zwischen Jung und Alt – jeden Tag ein bisschen mehr

Im September 2009 zogen die ersten Bewohner ein, in das „Solidarhaus Mehrgenerationenwohnen“, Moltkestraße 4 in der Ulmer Weststadt. Das Modellprojekt entstand auf Initiative des „Fördervereins Mehrgenerationenwohnen Ulm e.V.“, der Bauträger ist ein privater. Nun leben und wachsen sie zusammen: Eigentümer und Mieter, Junge und Alte. Miteinander und füreinander, in Selbstverwaltung.

Doch blieb es nicht bei diesem einen Haus. Ein weiteres steht bereits in der Innenstadt, der Schaffnerstraße und auch am Ulmer Eselsberg ist das Mehrgenerationenwohnen am Wachsen und Werden.

## Mein Wunsch: mit dem Trinken aufhören

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

INFO: Tel.: 0 73 07 / 92 37 41  
Internet: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)  
Siehe auch unter Treffs und Kontakte, letzte Seite.

## Neuer Wegweiser für Menschen mit Behinderung

Ab sofort ist auf der Homepage der Stadt Ulm ein Wegweiser für Menschen mit Behinderungen zu finden. In einem alphabetischen Stichwortverzeichnis sind dort wichtige Informationen und Anlaufstellen für viele Fragestellungen um das Thema Behinderung aufgeführt. Zu finden ist der Wegweiser auf der Homepage der Stadt Ulm: [www.ulm.de](http://www.ulm.de).

INFO: [www.ulm.de](http://www.ulm.de)  
unter „ulm, die Wissenschaftsstadt“ – „Leben in Ulm“,  
Stichwort: Behinderte Menschen

## Restless Legs (RLS) – Das Syndrom der unruhigen Beine

Das Restless Legs-Syndrom ist eine alte, doch auch heute oft unbekannte und unerkannte neurologische Krankheit.

In Ruhestellung fangen die Beine an zu schmerzen und ein unbändiger Bewegungsdrang macht es unmöglich, Schlaf, Entspannung und Ruhe zu finden. Die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen werden durch die Missempfindungen in den Beinen und den dauernden Schlafentzug sehr eingeschränkt.

Die regionale RLS-Selbsthilfegruppe Ulm / Neu-Ulm trifft sich jeden ersten Dienstag. In den ungeraden Monaten um 15:00 Uhr, in den geraden Monaten um 19:00 Uhr im „Tannenhof“ in Ulm-Wiblingen.

INFO:  
Rita Beranek, Tel.: 07 31 / 8 02 36 41  
Marie-Luise Neuheuser, Tel.: 0 73 46 / 91 91 53  
Marianne Schütz, Tel.: 0 73 46 / 83 60

Sie interessieren sich für eine solche Wohn- und Lebensform? Der „Stammtisch Mehrgenerationenwohnen für Jung und Alt“ findet statt, jeden ersten Montag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss des Solidarhauses Mehrgenerationenwohnen, Moltkestraße 4, Ulm-West

INFO:  
Eva Lingner Tel.: 07 31 / 84 73 69 und unter  
[www.mgw-ulm.de](http://www.mgw-ulm.de)

## Die Kreuzbund-Gruppe Senden II stellt sich vor

Die Kreuzbund-Gruppe Senden II beschäftigt sich seit einigen Jahren mit dem Thema Sucht bei Jugendlichen. Partnerschaften bestehen zum Bertha-von-Suttner-Gymnasium und der Inge-Aicher-Scholl-Realschule in Pfuhl. Dort werden regelmäßig Sprechstunden sowie Informationsstunden in allen 8. und 9. Klassen angeboten. Da die Einbeziehung der Eltern eine wichtige Rolle bei der Suchtprävention von Jugendlichen spielt, werden zudem Elternabende und Elternsprechstage mit einem Informationsstand abgehalten.

INFO:  
Frau Schöffel, Tel.: 0 73 02 / 92 22 32

## Selbsthilfe: Geglückte Kommunikation

In den Aktivitäten einer Selbsthilfegruppe ist Kommunikation ein Schlüssel, um wirkungsvoll zusammen zu arbeiten, einander achtungsvoll zu unterstützen und gemeinsame Lösungswege aufzuzeigen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Repertoire für die Gesprächsführung in Selbsthilfegruppen zu erweitern.

- Termine: Samstag, 22. Jan. 2011, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Seminar-Zentrum des IB, Olgastr. 125, Ulm
- Referent: Bernhard Schellenberger, Dipl. Sozialpäd. (FH),  
Familientherapeut (DGSF)
- Kosten: Eigenanteil für Teilnehmer € 20,-  
(Getränke und kleiner Imbiss sind enthalten)

## Selbsthilfegruppen für Frauen nach Gewalt-Erfahrung

Die Frauenberatungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen e. V. bietet regelmäßig angeleitete Gruppen für Frauen mit Gewalt-Erfahrung an.

Die Gruppe „Aktiv und fit“ beschäftigt sich mit dem heilsamen Umgang des Körpers und möchte einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele erzielen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Frauenberatungsstelle in der Olgastraße 143 in 89073 Ulm. Die „Selbsthilfegruppe für Frauen nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit“ bietet Frauen die Möglichkeit, sich innerhalb eines geschützten Raumes einer Gruppe mit den schmerzlichen Erinnerungen auseinanderzusetzen und sich gegenseitig zu stärken. Die Gruppentreffen finden 14-tägig mittwochs um 19:00 Uhr in der Frauenberatungsstelle in der Olgastraße 143 in 89073 Ulm statt.

Information und Kontakt:  
Frauen helfen Frauen e.V.  
Frauenberatungsstelle, Olgastraße 143, 89073 Ulm  
Tel.: 07 31 / 61 99 06

## Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e.V.



Wir wollen Familien helfen, die sich damit auseinandersetzen müssen, dass ihr Kind an Diabetes mellitus erkrankt ist. Wir möchten ein Forum zum Erfahrungsaustausch beim Umgang mit Diabetes schaffen. Darüber hinaus ist es unser Ziel, durch unsere Arbeit die Wahrnehmung der Erkrankung in der Öffentlichkeit zu verbessern.

### Unsere Angebote:

- Erfahrungsaustausch bei regelmäßigen Treffen
- Hilfestellung bei Neuerkrankung
- Moralische Unterstützung
- Das Programm: „Der Weg zur Selbständigkeit von Kindern und Jugendlichen mit Typ 1 Diabetes“ in Zusammenarbeit mit der Diabetes-Ambulanz des Universitätsklinikums Ulm. Verschiedene Aktionstage mit Beratungen, Schulungen und viel Spaß – sowohl für die Kinder als auch für die Eltern und Geschwister.
- Aufklärung der Öffentlichkeit, Medien, Behörden und Schulen über das Krankheitsbild Diabetes.

### INFO:

Dr. Anja Bratke: Tel.: 073 04/92 93 13  
Internet: [www.diabeteskinder-ulm.de](http://www.diabeteskinder-ulm.de)

## 30 Jahre: Multiple Sklerose (MS) Gruppe Neu-Ulm Wir feiern geteiltes Leid und geteilte Freude

Vor gut 30 Jahren erschien eine Frau aus Ulm, Berta Appel, im katholischen Pfarrbüro Ludwigsfeld. Sie suchte schon seit einiger Zeit nach einer Möglichkeit, wo sich eine Behindertengruppe treffen könne. Der Raum müsse auch für Rollstuhlfahrer geeignet sein und – er dürfe nichts kosten. Vielleicht hier in Ludwigsfeld? Und ob man vielleicht auch etliche Helfer aktivieren könne?

Es stellte sich schnell heraus, dass es nicht um eine einmalige Veranstaltung ging, sondern um regelmäßige Treffen (etwa alle 14 Tage) für MS-Kranke. Saal, Behinderten-WC und Küche in unserem Gemeindehaus schienen geeignet zu sein. Auch ein Helferinnenkreis aus unserer Pfarrei war rasch gefunden – ergänzt durch Frauen aus Elchingen und Offenhausen. Das Bayerische Rote Kreuz Neu-Ulm war bereit, Fahrdienste für diejenigen zu übernehmen, die keine Möglichkeit haben, selbständig nach Ludwigsfeld zu kommen.

Das erste Treffen war eine Überraschung: Nicht nur Kranke aus der Stadt Neu-Ulm kamen, sondern aus dem ganzen Landkreis und auch aus dem Raum Günzburg.

Für die drei bis fünf Stunden des Zusammenseins stellte sich bald ein gewisses Ritual ein: Beginn mit einer Meditation, dann Krankengymnastik, Imbiss, Spielen, Basteln, Singen. Dazu natürlich das Erzählen und der Austausch von Informationen. Für Abwechslung sorgen Einkaufsumbummel und Gaststättenbesuche.

Natürlich haben die 30 Jahre ihre Spuren hinterlassen: Die Beschwerden von Alter und Krankheit haben zugenommen, manche können deshalb nicht mehr kommen, halten aber telefonisch Kontakt. Anderes ist im Hinblick auf die deutlich reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit seit ein paar Jahren nicht mehr möglich, wie z.B. Ausflüge und gemeinsame Urlaubstage in behindertengerechten Einrich-

tungen. Manche sind gestorben, aber zweimal konnten wir in unserer Gruppengemeinschaft auch die Taufe von gesunden neugeborenen Kindern feiern. Und – dies mag merkwürdig erscheinen – die Krankheit als solche, spielt in unseren Gesprächen keine besondere Rolle!

Unsere Gruppe ist grundsätzlich offen für alle, die direkt oder indirekt von einer MS-Erkrankung betroffen sind. Aktuell sind wir 24 Betroffene (darunter 15 Rollstuhlfahrer) und 9 ständige ehrenamtliche Betreuerinnen, die bei besonderen Anlässen noch durch etliche zusätzliche Helfer aus der Ludwigsfelder Pfarrgemeinde unterstützt werden. Wir wären aber auch froh und dankbar, wenn noch einige jüngere Leute etwas Zeit zur Mithilfe hätten.

Unser besonderer Dank gilt der katholischen Kirchenverwaltung Ludwigsfeld, die uns nach wie vor die Räumlichkeiten im Gemeindehaus kostenfrei überlässt, der Krankengymnastin, die auf ein Honorar verzichtet, und auch dem Hähnchengrill, der uns einmal im Jahr ein reichhaltiges Mittagessen spendiert.

Am Sonntag, 01. August, feierten wir unser 30-jähriges Bestehen und begannen mit dem Gottesdienst um 10.00 Uhr in unserer Kirche – dankbar, weil uns die Pfarrei „Christus, unser Friede“ in Ludwigsfeld seit so langer Zeit gastfreundlich aufnimmt und wir uns hier immer wieder gegenseitig bereichern dürfen. Wir freuten uns, dass viele aus der Pfarrei den Gottesdienst mit uns zusammen feierten. Dabei wurden auch Einsatzfahrzeuge, Rollstühle und anderen Hilfsgeräte gesegnet.

### INFO:

Frau Hartung Tel. 07 31 / 8 22 02

## Jahrelang hat es keiner bemerkt

Frank H. ist betrieblicher Suchtkrankenhelfer bei einer der ersten Banken, die diese Stelle für Mitarbeiter eingerichtet haben. Dort erhalten alle Betroffenen eine Jobgarantie auf dem Weg aus der Sucht.

Ulm – Im Grunde war es das ganz normale Programm: Erst war es Frusttrinken in der Kampfkompanie der Bundeswehr. Dann ein paar Gläser nach dem Kirchenchor oder einem guten Fußballspiel. Gerne engagierte er sich in der „Narrenvereinigung – da war's an Fastnacht besonders lustig. „Der Übergang ist fließend und kaum zu kontrollieren“, sagt Frank H. heute und weiß: „Ich habe nicht auffällig mehr getrunken als andere, aber vielleicht bin ich sensibler. Auf einmal kann man nach dem zweiten Glas nicht mehr aufhören.“ Vom Zeitpunkt, als er realisiert hat, dass er keine Kontrolle über seinen Alkoholkonsum hatte, bis zur Therapie habe er noch eineinhalb Jahre gebraucht. In dieser Zeit trank er zu Hause und auf Festen nur sehr wenig. Seine Familie sollte von alledem nichts merken. Das morgendliche Zittern nach dem Aufstehen konnte er gerade noch verbergen, sein erster Gang führte ihn zur Tankstelle, um an Hochprozentiges zu kommen. Dann ging's mit „Proviant“ auf die Arbeit.

Frank H. ist Bankkaufmann, jetzt ist er auch stellvertretender Betriebsratsvorsitzender und vertritt die Arbeitnehmer im Aufsichtsrat der Bank. „Ich habe meine Sucht so gut verdeckt, dass es keiner bemerkte. Nicht mal mein bester Kumpel.“ Warum man so gut Theater spielt? „Ich wollte es nicht wahr haben und dachte, ich schaffe es alleine“, weiß Frank H. „Ich habe eine intakte Familie, eine tolle Frau und gesunde Kinder, ein Haus gebaut und einen sicheren Job. Warum sollte ich das nicht schaffen?“ Seine Trinkerkarriere dauerte von seinem 16. bis zum 38. Lebensjahr. Dann wunderte sich sein Chef über mangelhafte Leistung trotz hervorragender Fachkenntnisse. Es folgte ein Gespräch zum Thema „Sucht“. Für Frank H. war die darauffolgende betriebliche Auflage, eine Beratungsstelle aufzusuchen, ein erster Schritt auf seinem Weg in ein suchtfreies Leben. Über eine Suchtberatungsstelle bekam er Kontakt zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. „Diese Menschen haben mir aufgrund ihrer eigenen Erfahrung schnell den Zahn gezogen, aber mich als Mensch so angenommen, wie



ich war“, sagt er. Auch seine Frau habe ihn nach seinem Geständnis hervorragend unterstützt. „Sie wollte es nicht glauben, denn ich war nie auffällig. Ich habe immer für mich selbst geschaut, dass ich den richtigen Pegel habe.“

Einer vierwöchigen Entgiftung folgte eine Langzeittherapie und er blieb bei den Freundeskreisen. Laut Statistik besuchen die meisten Rückfallpatienten keine Selbsthilfegruppe. Nach dreijähriger Abstinenz machte Frank H. eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer. Durch sein Engagement entstand bei seinem Arbeitgeber der Bank, die betriebliche Suchtkrankenhilfe, im Sinne eines Arbeitskreises mit Schulungen für Führungskräfte, Mitarbeiter und Auszubildende.

In seiner nun über 13-jährigen Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer hat Frank H. Kollegen mit Alkoholproblemen, Ess-Störungen sowie Arbeitssucht betreut und in ein suchtfreies Leben begleitet. Für seinen Einsatz erhält er von seinem Arbeitgeber jegliche Unterstützung.

INFO: [www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)  
oder  
in der Geschäftsstelle des Landesverbandes  
Tel: 073 33 / 37 78, Fax: 073 33 / 2 16 26 sowie  
über das Selbsthilfebüro KORN e. V.

## INFO-BOX

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V.,

bestehen aus 120 Freundeskreisen. Derzeit engagieren sich rund 700 ehrenamtliche Mitarbeiter in 270 Gesprächsgruppen um rund 3.000 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation ihrer Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und sichern so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

### Impressum

#### Herausgeber:

Selbsthilfebüro KORN e.V.  
c/o Universitätsklinikum Ulm  
Frauensteige 6 | 89075 Ulm  
Tel.: 07 31 / 88 03 44 10 | Fax: 07 31 / 88 03 44 19  
kontakt@selbsthilfebueuro-korn.de | [www.selbsthilfebueuro-korn.de](http://www.selbsthilfebueuro-korn.de)

Kontaktzeiten: Montag - Mittwoch 10:30 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 - 17:30 Uhr

Redaktion: Anita Radl-Pentz, Lydia Ringshandl, Karin Elsaßer  
Layout Druckvorstufe Bronnhuber GmbH, Ulm-Lehr  
Druck: Offsetdruck Martin, Blaustein

Die Zeitung informiert einmal jährlich über Selbsthilfe. 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 Selbsthilfe Zeitung erscheint voraussichtlich weiter einmal im Jahr. Sie können laufend Beiträge beim Selbsthilfebüro KORN e.V. einreichen. Die Redaktion behält sich vor, Artikel zu ändern bzw. zu kürzen. Wir veröffentlichen nur neu gemeldete Artikel, Informationen und übernehmen nichts aus der letzten Ausgabe.

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. wird unterstützt und finanziert von den Städten Ulm und Neu-Ulm, den Landkreisen Alb-Donau und Neu-Ulm, dem Sozialministerium Ba-Wü, den Gesetzlichen Krankenkassen Ba-Wü und Bayern sowie der Universität und dem Universitätsklinikum Ulm. Zudem erhielt das Selbsthilfebüro KORN e.V. 2010 eine Spende von der „Aktion 100.000 / Ulmer helft“. Herzlichen Dank allen Unterstützern.

Ein Magazin vom Selbsthilfebüro KORN e.V.

## Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Redaktionsschluss  
15. April 2011  
Redaktionsschluss

# Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte



## BEHINDERUNG

### BDH KV Ulm – Biberach

(Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter e. V.)

**Treffen:** Jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Brauerei-Gaststätte Krone in Ulm-Söflingen zum Erfahrungsaustausch

**Kontakt:** Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77

### Club Körperbehinderte und ihre Freunde, Caritas Ulm

**Treffen:** Kindergruppe „Flotte Flitzer“ (10-15 Jahre) dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr, Jugendgruppe „Club (Bjengel“ (15-22 Jahre) 14-tägig mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr, Junggebliebene Erwachsene „Rasselbande“ montags von 17:45 bis 19:45 Uhr, Café Flitz (Offener Treff) donnerstags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Selbstverteidigungskurs für Menschen mit Behinderung (alle 4 Wochen) 23. Okt. 2010 Clubfest

**Kontakt:** Frau Kobel, Tel.: 07 31 / 2 33 10

### Gemeinsam Reisen mit Behinderten, Initiativgruppe Ulm e.V.

Hilfe und Information über Reisen für und mit Menschen mit Behinderungen aller Altersgruppen. Mehrmals im Jahr werden gemeinsame Reisen für Behinderte und Nichtbehinderte angeboten.

**Kontakt:** Tel.: 07 31 / 4 03 70 51

### Ulmer Ohr e. V.

**Treffen:** Jeden 2. Samstag im Monat im Alten Forsthaus (1. OG), Klosterhof 23, 89077 Ulm-Söflingen, Okt. bis März: 15:00 Uhr, April bis Sept.: 17:00 Uhr, Änderungen vorbehalten

**Kontakt:** Herr Riedesser, Telefax: 0 75 28 / 97 53 65, www.ulmer-ohr.de

## CHRONISCHE KRANKHEITEN

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

**Treffen:** Spätstück, für HIV- und AIDS-Betroffene und Angehörige, jeden 2. Sonntag im Monat ab 10:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furttenbachstraße 14, Ulm Selbstkostenbeitrag € 3,50

**Treffen:** Café Vielfalt, Kaffeetreff einmal wöchentlich für HIV- und AIDS-Betroffene und Angehörige um 14:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furttenbachstr. 14, Ulm Kostenlos

**Treffen:** SHG für Menschen mit HIV und AIDS in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furttenbachstraße 14, Ulm, anonym und kostenlos

**Kontakt:** Tanja Wöhrl und Tanja Kast, Tel.: 07 31 / 3 73 31, Info@aidshilfe-ulm.de, www.aidshilfe-ulm.de

### AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) Kontaktgruppe Ehingen

**Treffen:** Jeden letzten Dienstag im Monat im ev. Gemeindezentrum in Ehingen, Adlerstr.

**Kontakt:** Frau Schmidt, Tel.: 0 73 91 / 75 31 38

### Aphasie Selbsthilfegruppe Ulm / Neu-Ulm

**Treffen:** Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14 Uhr

**Termine:** 27. Okt. 10 im Kloster Wiblingen, Schloßstr. 38, 2. Stock, Zi. 230 um 14:00 Uhr, 24. Nov. 10 Konzertsaal (Café Häberle), Silcherstraße 2 in Neu-Ulm um 14 Uhr

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

### Cochlear Implantat (CI)-Träger Selbsthilfegruppe Ulm

**Treffen:** Vierteljährlich, am 1. Samstag im Monat in der HNO-Klinik (Michelsberg) in Ulm

**Termine:** 05. Nov. 2010, 05. Feb. 2011, Mai und August 2011 voraussichtlich am 1. Samstag im Monat

**Kontakt:** Frau Wilhelm, Tel.: 0 73 21 / 2 25 49 oder Ingrid.Wilhelm@web.de

### Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

#### Kontaktgruppe Iller – Illerrieden

**Treffen:** Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14:00 Uhr (außer August) im Caritas-Zentrum, Beethovenstr. 6 in 89257 Illertissen

**Bewegungsbad:** Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 13:30 Uhr im Nautilla Illertissen

**Kontakt:** Kontaktstelle Schwendi-Dietenbronn: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 14:00 Uhr in der Fachklinik für Neurologie Diätenbronn GmbH, kleiner Besprechungsraum im 1. Stock

**Treffpunkt Vöhringen:** Jeden Dienstag um 10:15 Uhr in der Massagepraxis Bittner Vöhringen oder an der Iller zur Gymnastik und zum Nordic Walking

**Kontakt:** Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77, Kontakt für jüngere an Parkinson erkrankte Menschen: Herr Eisenmann, Tel.: 0 73 46 / 31 31

### Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

#### Akademiker neue Selbsthilfegruppe Vöhringen

**Treffen:** **Stammtisch** jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr mit den Angehörigen im Sport-Hotel Ihle (Nebenzimmer), Sportparkstraße 11, 89269 Vöhringen zum Erfahrungsaustausch

**Bewegungsbad** jeden 2. und 4. Montag im Monat um 13:30 Uhr im Nautilla Illertissen

**Gymnastik und Nordic Walking** jeden Dienstag um 10:15 Uhr in den Räumen der Kranken- und Massagepraxis Bittner, Vöhrinstraße 8, 89269 Vöhringen

**Kontakt:** Herr Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77

### Deutsche Parkinson Vereinigung –

#### Regionalgruppe Ichenhausen

**Treffen:** Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr im großen Therapiesaal der Fachklinik Ichenhausen zur Gymnastik unter Anleitung einer Physiotherapeutin. Anschließend ab 19:00 Uhr in der Cafeteria der Fachklinik Stammtisch und Austausch.

Jeden letzten Donnerstag im Monat wird ein Vortrag angeboten.

**Programm:** 21. Okt. 2010 Infoabend in AOK Günzburg mit Vortrag: Morbus Parkinson, 25. Nov. 2010 Vortrag: Tiefenhirnstimulation, 09. Dez. 2010 Weihnachtsfeier, 24. Feb. 2011 Vortrag Frau Dr. Junginger, 31. März 2011 Vortrag: Wirkung und Nebenwirkung von Parkinson-Medikamenten

**Kontakt:** Hermann Gasser, Tel.: 0 82 21 / 59 83

### Deutsche Zöliakiegesellschaft e. V. –

#### Regionalgruppe Ulm / Neu-Ulm

**Termine:** 26. Okt. 2010: Kochkurs „Asiatische Küche“ mit der Schule für Diätassistenten des Universitätsklinikums Ulm

Für November ist ein Vortrag zum Thema „Neues zur Diagnostik und Behandlung von Zöliakie“ geplant. Weitere Termine auf Anfrage.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN e. V. unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

### Frauenelbsthilfe nach Krebs,

#### Landesverband Baden-Württemberg e. V. – Gruppe Ulm

**Treffen:** Regelmäßig einmal im Monat im Haus der Begegnung, mittwochs um 19:30 Uhr Selbsthilfeangebot für Betroffene und Angehörige, telefonisches Gesprächsangebot, auf Wunsch Klinik- und Arztbegleitung

**Kontakt:** Christa Ranz-Hirt, Tel.: 07 31 / 2 89 47

### Frauenelbsthilfe nach Krebs,

#### Landesverband Baden-Württemberg e. V. – Gruppe Ehingen

**Treffen:** Jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im ev. Gemeindezentrum Ehingen in der Adlerstraße 56

**Kontakt:** Frau Gruhler, Tel.: 0 73 91 / 75 75 15

**Treffen:** **Sport nach Krebs** jeden Mittwoch in der Turnhalle des Kolleg St. Josef in 89584 Ehingen

**Kontakt:** Frau Schande, Tel.: 0 73 91 / 75 22 75

### Kontaktgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose

Freizeit – Bildung – Ausflüge – Gemeinschaft

**Treffen:** Jeden Mittwoch von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Podlaszewskihaus, Am Eselsberg 47 in Ulm

**Kontakt:** Paritätische Sozialdienste, Frau Brinkschulte, Tel.: 07 31 / 9 68 29 10

### Lipo- / Lymphödeme (Lily)

SHG für Menschen mit dicken Armen und Beinen (Lymphabfluss-Störungen)

**Treffen:** Einmal monatlich, jeden 2. Mittwoch im Monat im Haus der Begegnung, Grüner Hof 7, 89073 Ulm

**09.10.2010:** 2. Ulmer Lymphtag im Stadthaus Ulm von 11:00 bis 16:00 Uhr

**Kontakt:** Helga Vitek, Tel.: 07 31 / 5 34 65 ab 19 Uhr

### Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa – SHG Ulm / Neu-Ulm

**Treffen:** Jeden 1. Dienstag im Monat in der TSG Sportgaststätte Söflingen „L'Italiano“ in der Harthäuser Straße 97 in 89081 Ulm. Bei Vorträgen kann sich der Veranstaltungsort ändern.

**Kontakt:** Herr Brandt, Tel.: 0 73 92 / 9 28 92 96, Internet: www.crohn-colitis-ulm.de

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

#### Arbeitsgemeinschaft Ulm

In Bewegung bleiben mit der Rheuma-Liga

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

Bechterew-Gruppe, Alois Ruf, Tel.: 0 73 05 / 82 79

Fibromyalgie-Gruppe, Gisela Weber, Tel.: 0 73 02 / 66 11

Rheumakranke Mütter und junge Frauen, Jutta Grieser, Tel.: 0 73 04 / 58 70

Rheuma- und Osteoporose-Gruppen, Gertrud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89

Kollagenose, Annelore Brändle, Tel.: 0 73 81 / 93 41 92

### Selbsthilfegruppe Allgäu, Blasen-Kranke (Krebs)

**Treffen:** Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Kolpingheim Wiggensbach

**10. Nov. 2010:** Projekt „Selbsthilfe und Ärzte in Bayern“ Zusammentreffen mit niedergelassenen Ärzten und Selbsthilfegruppen

**Kontakt:** Frau Sammet, Tel.: 0 83 70 / 92 26 20

### Selbsthilfegruppe Epilepsie – Laupheim

**Treffen:** Jeden 1. Freitag im Monat um 18:00 Uhr im kath. Gemeindezentrum Laupheim

**Kontakt:** Frau Kozłowski, Tel.: 0 73 92 / 83 34

## Selbsthilfe im Internet

### Gesundheits-Info-Dienst (GID)

Datenbank mit Kontakten zu Selbsthilfegruppen und professionellen Hilfsangeboten im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau:

[www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)

Über den GID sind außerdem die Hilfsangebote von insgesamt 14 baden-württembergischen Stadt- und Landkreisen abrufbar.

### Tragen Sie Ihr Angebot selbst ein

Ihre Selbsthilfegruppe oder Ihr Hilfsangebot für gesundheitliche und psychosoziale Anliegen steht noch nicht drin im Gesundheits-Info-Dienst?

1. Machen Sie den Test, ob Ihr Angebot bereits angelegt wurde, indem Sie einen Suchbegriff in die Volltextsuche eingeben.

2. Unter „Neue Anbieter eintragen – Erstregistrierung“ (rechte Menüleiste) gelangen Sie zu einem Formular, das es Ihnen leicht macht, Ihr Angebot in die Datenbank zu stellen.

### Halten Sie es aktuell

Für Betroffene ist es manchmal eine große Hürde, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schon eine Telefonnummer zu wählen, kann Überwindung kosten. Wenn diese Nummer dann nicht stimmt, ist der Mut verpufft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Daten aktuell halten. Nach der Eintragung bekommen Sie Login-Daten, mit denen Sie Ihre Angaben selbst pflegen können. Damit Sie am Ball bleiben, erhalten Sie automatisch jährlich eine Erinnerungsmail.

Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN e.V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10 gerne zur Seite.

## Machen Sie schon heute ein Kreuz im Kalender

Großer Selbsthilfetag mit Vorträgen und Infoständen am **Samstag, 10. September 2011 ab 10:00 Uhr** in der **vh Ulm, Einsteinhaus, Kornhausplatz 5.**

Selbsthilfegruppen der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau zeigen Ihnen, dass Sie nicht allein dastehen mit Krankheit, Sucht, Behinderung oder einer schwierigen Lebenslage.

### Selbsthilfegruppe Hypophysen- und/oder Nebennierenerkrankungen

**Treffen:** Jeden 2. Dienstag eines ungeraden Monats (Januar, März, Mai, Juli, September und November) von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Gemeinschaftspraxis von Dr. Etzrodt und Dr. Alexopoulos, Bahnhofplatz 7 in Ulm

**Kontakt:** Frau Zimmermann, Tel.: 0 73 07 / 2 44 24, Herr Zinz, Tel.: 07 31 / 26 81 04

### Selbsthilfegruppe Prostatakrebs PCA Ulm

**Treffen:** Jeden letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr im Weststadthaus, Moltkestraße 10, Ulm-Söflingen im großen Raum, 1. OG

**Termine:** 23./24. Okt. 2010 Gesundheitstage Allmendingen,

28. Okt. 2010 Vortrag: Hormonblockade – aber wie?,

25. Nov. 2010 Qualitätssicherung in Prostatazentren, Therapiemöglichkeiten bei Inkontinenz,

16. Dez. 2010 Aussprache, Jahresrückblick und Weihnachtsfeier

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

### Skoliose – Kyphose – Scheuermann SHG Ulm / Neu-Ulm

**Treffen:** In der Regel jeden letzten Montag im Monat von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr im Nebenzimmer der Jahnhalle Ulm (Vereinsgaststätte des SSV Ulm), Stadionstraße

**Training nach Katharina-Schroth:** Einmal im Monat samstags von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Fitnessstudio H2 in Ulm

**Kontakt:** Patricia Pazzi-Baldoni, Tel.: 0 73 46 / 92 19 09, patricia.pazzi-baldoni@web.de

und Doris Keim, Tel.: 07 31 / 2 31 26, doris.keim@web.de

## ELTERN

### Down Kids Ulm / Neu-Ulm

Die Gruppe bietet Eltern von Kindern mit Down-Syndrom die Möglichkeit zum Austausch und zur Begegnung.

**Treffen:** Jeden 2. Mittwoch im Monat Stammtisch ab 20:00 Uhr in der Pizzeria

„Jakobsruhe“ in Neu-Ulm (gegenüber Atlantis)

**Kontakt:** Frau Peltzer, Tel.: 07 31 / 4 66 06

### Elternkreis suchtgefährdeter oder suchtkranker Kinder

**Treffen:** 14-tägig dienstags in den Räumen der Drogenhilfe Ulm / Alb-Donau-Kreis, Radgasse 3 in 89073 Ulm

**Kontakt:** Telefonischer Kontakt erwünscht unter Tel.: 0 73 05 / 9 29 43 96

## PFLEGE

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Caritas-Centrum Vöhringen

**Kontakt:** Caritasverein Illertissen e.V., Vogelstr. 8, 89269 Vöhringen, Tel.: 0 73 06 / 9 67 70

### Pflegestützpunkt Ulm

Neutrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege Ochsenhäuser Hof, Grüner Hof 5, 89073 Ulm

**Kontakt:** Frau Winkler, Tel.: 07 31 / 1 61 51 53 oder pflegestuetzpunkt@ulm.de

Mo - Fr von 8:00 bis 12:00 Uhr und Mo - Do von 14:00 bis 15:30 Uhr

## PSYCHE

### Bipolare Selbsthilfe Donau / Iller (BSDI)

**Treffen:** Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in 89269 Vöhringen in lockerer Gesprächsrunde mit viel Spaß.

**Kontakt:** Herr Hob, Tel.: 0 73 06 / 3 35 00, jmh57@t-online.de

### Aktivgruppe von Psychiatrie-Erfahrenen, Ulm

**Treffen:** Freitag und Samstag um 14:30 Uhr im Bürgerhaus Mitte, Schaffnerstraße 17, 89073 Ulm

**Kontakt:** Frau Klingler, Tel.: 07 31 / 3 60 81 83

## SINGLE

### Selbsthilfegruppe Alleinlebende

**Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen für Alleinlebende (ab 40 Jahren)**

**Treffen:** Jeden 1. Freitag im Monat im Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr (vor allem für Neue und Interessierte)

Außerhalb dieser Treffen sind gemeinsame Aktivitäten und Freizeitangebote geplant.

**Kontakt:** Frau Häußler, Tel.: 07 31 / 9 50 14 50

## SUCHT

### Anonyme Alkoholiker (AA)

**Treffen:** **Ulm:** im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1 in 89073 Ulm

**Sonntag 10:00 Uhr** und **Dienstag 20:00 Uhr**

**Frauengruppe: Mittwoch 18:00 Uhr**

**Neu-Ulm / Offenhausen:** im Gemeindehaus St. Albert, Treff Schillerstraße

Montag und Donnerstag um 20:00 Uhr (jeden 3. Montag im Monat offenes Meeting). Alle Meetings sind rollstuhlgerecht und rauchfrei.

**Kontakt:** Tel.: 0 73 07 / 92 37 41, www.anonyme-alkoholiker.de

### Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe, Ortsverein Ulm

**Treffen:** Offener Treff, 14-tägig, mittwochs um 18:30 Uhr im Suchttherapiezentrum Ulm in der Wilhelmstraße 22 in 89073 Ulm

**Kontakt:** Tel.: 07 31 / 2 30 03

### Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V.

Freundeskreise gibt es in Ulm, Langenau, Erbach, Blaubeuren und Laichingen.

**Kontakt:** Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V., Tel.: 0 73 33 / 37 78, info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

### Kreuzbund Gruppen I – IV Ehingen

**Treffen:** **Gruppe I + II:** Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Marienheim, Kirchgasse, bei der Stadtpfarrkirche

**Kontakt:** Herr Kramer, Tel.: 0 73 91 / 5 29 01

**Treffen:** **Gruppe III:** Jeden Dienstag um 19:00 Uhr im Gesundheitszentrum, Krankenhaus Ehingen

**Kontakt:** Gustav Pfänder, Tel.: 0 73 91 / 55 06

**Treffen:** **Gruppe IV:** Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Gesundheitszentrum Ehingen, grünes Hochhaus

**Kontakt:** Herr Diesl

### Overeaters Anonymous (OA) –

#### Ess-Süchtige, Ess-Brech süchtige, Magersüchtige

**Treffen:** Regelmäßige Treffen für Betroffene und Angehörige in den Räumen der Freien Evangelischen Gemeinde Ulm, Wielandstraße 52, 09:00 bis 21:30 Uhr. Informationen zu Treffen auf Anfrage.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN e. V. unter Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

### Selbsthilfegruppe Spieler und Angehörige

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

**Kontakt:** Herr Hild, Tel.: 0 73 94 / 93 39 73

## TRAUER

### Selbsthilfegruppe Angehörige nach Suizid – AGUS, Memmingen

**Treffen:** Jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr im Pfarrzentrum St. Josef, Josef-Schmid-Weg 2 in 87700 Memmingen

**Kontakt:** Frau Kudela, Tel.: 0 83 31 / 1 27 14

### Hospiz Ulm e. V.

**Treffen:** **Gesprächscafé** (ohne Anmeldung): Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr im EG des Hospiz Ulm in der Lichtensteinstraße 14/2

**Trauergruppe:** „Mit den Sinnen unterwegs“ (mit Anmeldung): 6 Treffen, montags 14-tägig ab 27. September von 17:00 bis 19:00 Uhr im EG des Hospiz Ulm in der Lichtensteinstraße 14/2, Tel.: 07 31 / 50 97 33 21

**Hospizcafé:** Offene Begegnung mit Kaffee und Kuchen, jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Lichtensteinstr.14/2.

Ab 14:30 Uhr besinnlicher Impuls im Raum der Stille.

Einzelgespräche nach Vereinbarung

**Kontakt:** Frau Müller-Götz, Tel.: 07 31 / 50 97 33 21