

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

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

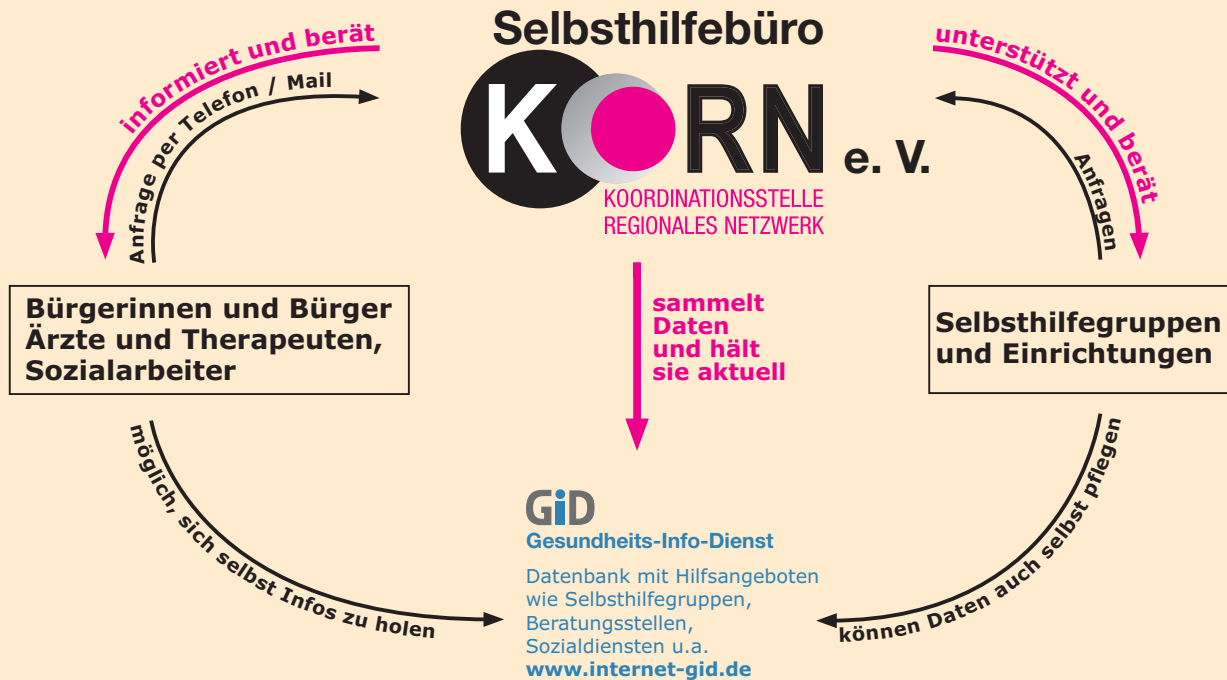
Sie wollen eine **Selbsthilfegruppe** gründen...

Ihr Kind hat z.B. Diabetes ...

Ihre Angehörigen benötigen Pflege/Hilfe...

Sie leiden an einer Krankheit...

Das Selbsthilfebüro KORN – sammelt, vermittelt, informiert, unterstützt



Selbsthilfebüro KORN e.V. im Internet

Klicken Sie auf 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

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 im Arbeitskreis Initiativen-Forum – in familiärer Atmosphäre. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet er statt, um 18:00 Uhr, außer in den Monaten Januar und August. Offen ist der AK für jeden, der sich dafür interessiert, nicht nur für Gruppenleiter. Organisiert wird das Treffen vom Selbsthilfebüro KORN e.V. Informationen zum Treffpunkt sind telefonisch erhältlich.

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
www.selbsthilfebuero-korn.de

Öffnungszeiten:

Mo - Mi: 10:30 bis 12:30 und 14:00 bis 16:00 Uhr
Do: 14:00 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
www.selbsthilfebuero-korn.de

KORN
KOORDINATIONSSTELLE
REGIONALES NETZWERK

Selbsthilfe bei Ess-Störungen

Overeaters Anonymous (OA)

In der Gemeinschaft Overeaters Anonymous finden sich Menschen zusammen, die von ihrem zwanghaften Essverhalten (Überessen, Bulimie, Magersucht) genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit seinem zwanghaften Essverhalten aufhören will, auch neue Mitglieder. Wir treffen uns wöchentlich. Jeden 1. Sonntag im Monat findet von 15:00 bis 17:00 Uhr ein Inventur-Meeting in der Pauluskirche, Frauenstraße 110 in Ulm statt. Dieses ist offen für Mitglieder aller Anonymen Gruppen (A-Gruppen) aus Ulm, Neu-Ulm und Umgebung.

INFO: ulm@overeatersanonymous.de
oder über das Selbsthilfebüro KORN e. V.
Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Süchtig nach Sex, Liebe und Beziehungen

Anonyme Sex- und Liebessüchtige (SLAA)

S.L.A.A. ist eine anonyme 12-Schritte-Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Sex-, Liebes-, Beziehungssucht oder Beziehungsmagersucht leiden. Bei vielen Menschen herrscht Unsicherheit darüber, welches Maß an sexueller Betätigung noch „normal“, welche Beziehungen noch „gesund“ sind. Hierfür gibt es keine allgemeingültigen Definitionen. Jeder sollte selbst entscheiden, welche Grenzen er hat. Süchtig ist jedoch alles, was Menschen unter Zwang tun, ohne dass sie es eigentlich wollen. Wenn Mann / Frau unausgeglichen oder unzufrieden ist oder manchmal sogar Scham empfindet darüber, was getan wurde und keine innere Befriedigung eingetreten ist, könnte eine Suchterkrankung vorliegen. Mitglieder von S.L.A.A. sind oft auch magersüchtig in sexueller, emotionaler und / oder sozialer Hinsicht. Sie haben zwar das Ziel, erfüllte und glückliche Beziehungen zu Menschen aufzubauen, tun gleichzeitig aber alles, um diese zu verhindern. Oft spielt die Angst vor Bindung eine Rolle oder die Angst, der Partner würde einem seelische Schmerzen zufügen. Die einzige Rettung scheint dann, auf Kontakte und Beziehungen ganz zu verzichten. Nach unseren Erfahrungen ist eine Genesung möglich, indem wir über uns und unsere Gefühle sprechen und Veränderungen unseres Verhaltens zulassen. Wir treffen uns wöchentlich, auch in den Ferien. Neumitglieder sind uns herzlich willkommen. Ort und Zeit der Treffen werden bei einer Kontaktaufnahme bekannt gegeben.

INFO: Tel.: 01 71 / 9 80 73 01 oder
slaa@lokale-kommunikation.de

12 Schritte zur seelischen Gesundheit

Emotions Anonymous (EA)

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig wöchentlich in sogenannten Meetings treffen, um ihre emotionalen und seelischen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Die meisten befinden sich in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklär-baren Körpersymptomen. In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker (AA), ihre Probleme anzugehen. EA Gruppen gibt es in Ulm und Laupheim.

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

Der Weg der Trauer ist lang – junge Verwitwete, Ortsgruppe Ulm/Neu-Ulm

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist ein schweres Schicksal, das auch viele junge Frauen und Männer teilen. Der Weg der Trauer ist lang und bringt eine völlig neue Lebenssituation mit sich. Um sich in dieser schweren Zeit gegenseitigen Halt zu geben, treffen sich regelmäßig junge Verwitwete in der Selbsthilfegruppe „verwitwet.de“, die ehemals in Weißenhorn zuhause war und mittlerweile in Neu-Ulm eine Heimat gefunden hat. Auch Kinder sind zu den Treffen herzlich willkommen. Die gemeinsame Neu-Ulmer und Ulmer Gruppe ist eine Ortsgruppe des deutschlandweiten Vereins „verwitwet.de“.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich immer am 1. Samstag im Monat um 15:00 Uhr im Gemeindehaus der Andreas-gemeinde, Meisenweg 12, 89231 Neu-Ulm/Ludwigsfeld.

INFO:
Gabriele Knöpfle, Tel.: 07 31 / 49 24 71 20
oder gknoepfle@web.de
Petra Hander, Tel.: 07 31 / 8 46 01 und
Paul Braun, Tel.: 0 73 91 / 14 33
sowie unter: www.verwitwet.de

Selbsthilfe für Erwachsene mit Aufmerksamkeits-defizit-Syndrom

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom wird meist mit dem Kindes- und Jugendalter in Verbindung gebracht. Dabei bleibt die Störung bei etwa der Hälfte der Betroffenen bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die Symptome sind vielseitig, z. B. Tagträumerei und erhöhte Ablenkbarkeit, Antriebslosigkeit, Zappeligkeit oder Ungeschicklichkeit. Nicht immer geht diese Erkrankung mit Hyperaktivität einher. Des Weiteren kann AD(H)S auch verdeckt unter verschiedenen assoziierten Störungen wie Depressionen oder Suchterkrankungen auftreten, was eine Diagnose erschwert. Ursache der Erkrankung sind Unregelmäßigkeiten im Gehirnstoffwechsel, die weitervererbt werden. Je nach Ausprägung der Symptomatik kann eine medizinsch-therapeutische Behandlung notwendig sein. Nach heutigem Wissensstand ist das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom nicht heilbar, eine umfassende Hilfe steigert jedoch die Lebensqualität. Auch durch die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien lässt sich der Alltag besser meistern.

INFO:
Selbsthilfebüro KORN e. V. Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

SHG Blasenkrebs, Allgäu

Seit November 2008 bietet die Allgäuer Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Betroffenen und Angehörigen Rat und Hilfe. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat im Kolpingheim Wiggensbach, Pfarrweg 7, 87487 Wiggensbach von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Bislang gibt es nur wenige Selbsthilfegruppen zum Thema Blasenkrebs in der Region, weshalb die Betroffenen für den Besuch der Gruppe weite Anfahrtswege in Kauf nehmen. Als Gäste der Gruppe wurden bereits Stomatherapeuten sowie ein Oberarzt aus Oberstaufen begrüßt. Besonderes Anliegen ist die persönliche Begleitung der Betroffenen und Angehörigen, insbesondere während der Operation und danach.



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

„Ich bin schwerhörig“ – Verein Ulmer Ohr e. V. und die Hörgeräteversorgung

Stelle ich fest, dass ich immer schlechter höre, will ich es erst nicht wahrhaben. Die schleichend kommende Schwerhörigkeit hat mich unbemerkt und langsam ausgegrenzt. Ich verstehe kaum noch was bei Unterhaltungen, bei lautem Umgebungslärm oder im Kino und Theater. Der Gang zum HNO-Arzt bringt die Wahrheit zu Tage: „Ich bin schwerhörig“. Der Arzt verschreibt ein Hörgerät, beim Akustiker erhalte ich beste technische Beratung. Nun bin ich Hörgeräteträger.

„Höre ich nun wieder besser?“

Viele denken, ein Hörgerät im Ohr gleicht alles aus, wie eine Brille auf der Nase. Falsch! Das Gehirn muss viele als lästig empfundene Geräusche als normal registrieren

und in den Hintergrund schieben. Das dauert seine Zeit und kann nur erreicht werden, wenn das Hörgerät regelmäßig getragen wird.

Der Verein „Ulmer Ohr e. V.“ hat für alle Anliegen rund um die Hörschädigung ein offenes Ohr. Bei uns tauschen Hörgeschädigte Erfahrungen aus. Hier fühlt sich ein Hörgeschädigter bei einer Unterhaltung nicht ausgegrenzt. Wir hören dir zu, wir kennen die Probleme eines Hörgeschädigten. Wir unterstützen einen vor, während und nach der Hörgeräteversorgung.

INFO:
www.Ulmer-Ohr.de E-Mail: info@ulmer-ohr.de

Taub und trotzdem hören – SHG für Träger eines Cochlea Implantat (CI)

Das Cochlea-Implantat (CI) ermöglicht es, hochgradig schwerhörigen und gehörlosen Kindern oder Erwachsenen wieder zu hören. Diese Innenohr-Prothese wandelt Schall in elektrische Impulse um. Dadurch wird der Hörnerv in der Hörschnecke stimuliert, wodurch Sprache und Töne wieder wahrgenommen werden können. Seit Herbst 2009 gibt es in Ulm eine Selbsthilfegruppe für CI-Träger. In gemütlicher Runde bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen werden Informationen und Ratschläge aber auch Alltägliches ausgetauscht. Gelegentliche Fachvorträge bereichern die Gruppentreffen. Die CI-Selbsthilfegruppe Ulm trifft sich jeden 1. Samstag in den Monaten Februar, Mai, August und November um 14:00 Uhr in der HNO-Klinik, Konferenzraum, Frauensteige 14, Ulm. Nächster Termin: 12.11.2011 (ausnahmsweise der 2. Samstag im November)



INFO: Frau Wilhelm, Tel.: 0 73 21 / 2 25 49

Nach langer Heimlichkeit endlich frische Luft und Klarheit – Freundeskreise Sucht

Wer sich nach langen Heimlichkeiten offen zu einer Suchterkrankung bekennt, hat bessere Chancen auf eine stabile Krankheitsbewältigung. Rainer Breuninger, Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V.: „Nur wenn die Geheimnistuerei vor Angehörigen und Freunden, vor Kollegen und Nachbarn aufhört, endet auch das zermürbende Versteckspiel. Erst dann kann frische Luft und neue Klarheit in das Leben eines Suchtkranken kommen.“

INFO:
Geschäftsstelle, Tel.: 073 33/37 78
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Kaffeeklatsch und Kinderquatsch – Frühstückstreff für Alleinerziehende

Unter Gleichgesinnten sein, andere Ein-Eltern-Familien kennenlernen, mit netten Menschen frühstücken und einfach miteinander Spaß haben, ist ab sofort jeden 2. Freitag im Monat von 9:30 bis 11:00 Uhr im Familien-Zentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 möglich. Alleinerziehende Frauen und Männer können gemeinsam mit ihren Kindern zum „Kaffeeklatsch und Kinderquatsch“ kommen, ohne Anmeldung. Für die Kleinen wartet eine Kinderecke mit vielen Spielmöglichkeiten, für die Großen Zeit für Gespräche, Austausch und Unterhaltung.

Sie haben Interesse, aber der Zeitpunkt ist für Sie schlecht? Melden Sie sich bitte trotzdem, Terminverschiebungen sind möglich.

INFO: Juliane Ott, Tel.: 07 31 / 6 03 09 91 oder per E-Mail: info@familienzentrum-neu-ulm.de

Internet + SHG = eine ideale Kombination – SHG Myasthenia gravis Ulm

Montag Vormittag vor einigen Wochen:

- Anruf eines Vaters bei dessen 2 1/2 jähriger Tochter Myasthenia gravis festgestellt worden war. Ein Hoch auf die Kinderärztin! Der Vater war ziemlich verzweifelt und ratlos, hatte sich im Internet informiert. Sein Problem: Wer übernimmt die Behandlung des kleinen Mädchens? Im Internet war er auf die Deutsche Myasthenie Gesellschaft gestoßen und im weiteren Verlauf auf die SHG Myasthenia gravis Ulm und deren Ansprechpartnerin.
- Die Telefondrähte zwischen ihr und verschiedenen Selbsthilfegruppen in Deutschland liefen heiß. Kontakte zu bekannten Neurologen wurden aktiviert.
- Die Ulmer Selbsthilfegruppe war sich schließlich einig, es gibt nur einen, der helfen kann und wird: Prof. Schalke aus Regensburg.
- Er sagte seine Hilfe zu und rief am Dienstagvormittag selbst bei der jungen Familie an. Inzwischen hat die

INFO-BOX

80 Prozent der suchtkranken Menschen, die regelmäßig eine Sucht-Selbsthilfegruppe besuchen, erreichen eine langfristig abstinente Lebensweise. Das Ziel der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe.

Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise Aufgaben in der Suchtprävention, Motivation, Begleitung, Vermittlung und Nachsorge für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen.

Der Schmerz macht einsam – Endometriose-Selbsthilfegruppe

Viele Frauen betrachten es als ihr Schicksal, jahrelang an Unterbauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden oder unerfülltem Kinderwunsch zu leiden. Wenn die Diagnose „Endometriose“ feststeht, wird in medizinischer Hinsicht viel unternommen, um dagegen anzukämpfen.

Das allein reicht oft nicht aus ...

Endometriose ist eine chronische Krankheit – mehr als 30.000 Frauen erkranken jährlich in Deutschland daran – oftmals führt der Schmerz zur Einsamkeit und zur Isolation. Wir sind überzeugt, dass wir gemeinsam neue Wege finden können, um unser Leben wieder lebenswerter zu machen. Wenn auch Sie den Wunsch verspüren sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen, laden wir Sie herzlich ein. Wir passen unsere Erkenntnis immer weiter dem neuesten Stand an und steigern so den Mut von jeder

Stadttipps für Menschen mit Behinderung

Unter www.stadttipps-ulm.de erhalten Sie einen detaillierten Überblick, inwieweit öffentliche Gebäude wie beispielsweise Behörden, Restaurants, Geschäfte und vieles mehr für Menschen mit einer Behinderung zugänglich sind. Infos finden Sie zu den Innenstädte Ulm / Neu-Ulm, Stadtteile Böfingen, Eselsberg, Söflingen und Wiblingen. Die Stadttipps für Menschen mit Behinderung sind ein Projekt des Club „Körperbehinderte und ihre Freunde“ der Caritas Ulm.

INFO:
Frau Kobel, Tel.: 07 31 / 2 33 10 oder per E-Mail: kobel@caritas-ulm.de

einzelnen Betroffenen, zur Selbsthilfe und Eigenverantwortlichkeit.

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.

Dante



Zusammen erreichen wir mehr!

INFO:
Endometriose SHG Ulm / Memmingen, Ursula Birkelbach
Tel.: 0 73 05 / 1 78 06 47, E-Mail: Urbi64@t-online.de

NEUE UND GEPLANTE SELBSTHILFEGRUPPEN

Adipositas Selbsthilfe Ulm / Neu-Ulm

Treffen: 14-tägig dienstags um 19:00 Uhr (in den ungeraden Wochen) in den Räumen der ASB Hausgemeinschaften, Magirusstraße 48, 89077 Ulm. Ziel der Gruppe ist vor allem eine dauerhafte und gesunde Gewichtsreduktion. Neben Gesprächen und sanften Sportaktivitäten möchte die Gruppe auch Fachleute wie Ernährungsberater oder Ärzte einbeziehen.

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, Achstetten

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat (außer im August) um 14:30 Uhr in der Hauptstraße 94 in Achstetten (barrierefrei). Polyneuropathie ist eine Erkrankung des peripheren Nervensystems unterschiedlichster Ursache, die mit Muskelschwäche und Gefühlsstörungen einhergeht.

„Endlich-leben-Selbsthilfegruppe“ des Vereins Zeit für Begegnung e. V.

Treffen: 14-tägig, montags (in den geraden Kalenderwochen) von 18:30 - 20:30 Uhr in den Räumen der Adventgemeinde, Bismarckring 64, Ulm. Diese christlich geprägte 12-Schritte Gruppe kann bei einer großen Bandbreite an Alltagsproblemen wie Süchten, Ängsten oder Beziehungsstörungen helfen.

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Ulm

Derzeit befindet sich in der Region Ulm eine „Selbsthilfegruppe Blasenkrebs“ in Aufbau. Diese trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr in der Urologischen Universitätsklinik, Prittwitzstraße 43 in 89075 Ulm im Konferenz-Raum, Mittelbau, 1. OG.

Restless Legs (RLS) – Das Syndrom der unruhigen Beine

Zusätzlich zur regionalen Selbsthilfegruppe gibt es nun eine Gruppe für Berufstätige. Treffen: jeden 1. Freitag in den ungeraden Monaten um 17:00 Uhr in der Sportgaststätte des TV Wiblingen, Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm-Wiblingen.

INFO und Kontaktaufnahme über das Selbsthilfebüro KORN e. V. Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Kreuzbund Augsburg – seit 25 Jahren Hilfe für Suchtkranke



INFO und Kontakt:
Selbsthilfebüro KORN e. V. Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

2010 feierte der Kreuzbund Augsburg sein 25-jähriges Bestehen. Der Kreuzbund unterstützt Betroffene und Angehörige auf dem Weg in ein suchtfreies Leben. Dies geschieht mit Gruppenarbeit, Gesprächen und Motivation durch eigene Abstinenz der Mitglieder und ehrenamtlichen Helfer. Viele der Hilfesuchenden haben ein Alkoholproblem, aber auch Drogen- oder Medikamentenabhängige finden Hilfe beim Kreuzbund. In den wöchentlichen Gruppengesprächen hat jeder die Möglichkeit, soviel von sich zu erzählen, wie er möchte. Auch für andere Themen wie Familie oder Arbeit bietet die Gruppe Raum. Die Grundregel dabei lautet: Alles Gesprochene bleibt in der Gruppe. Dabei können auch Freundschaften entstehen, die in schweren Phasen Rückhalt bieten. Sich jemandem anvertrauen zu können, wenn es einem schlecht geht, tut einfach gut.

◀ In der Region gibt es mehrere Kreuzbund Gruppen.

Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte

BEHINDERUNG

Arbeitskreis für Menschen mit Behinderung, Vöhringen

Kontakt: Frau Ernst, Tel.: 0 73 06 / 81 14

Blauinsel – Freizeitgruppe für Menschen mit Behinderung

Treffen: Jeden Samstag von 09:00 -12:00 Uhr im Jugendhaus Inselfreizeit auf der Blauinsel in Ulm, Weststadt

Termine: **22. Okt. 2011**, Herbstball von 19:00 - 23:00 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben)

Kontakt: Doris Reiber, Tel.: 0 73 48 / 67 62

Club Körperbehinderte und ihre Freunde, Caritas Ulm

Treffen: Kindergruppe dienstags (außer in den Ferien) von 17:30 - 19:00 Uhr, Jugendgruppe 14-tägig mittwochs (außer in den Ferien) von 19:00 - 20:30 Uhr, Erwachsenengruppe montags (außer in den Ferien) von 17:45 - 19:45 Uhr, Café Flitz (Offener Treff) donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr, Selbstverteidigungskurs für Menschen mit Behinderung (alle 4 Wochen)

Termine: **22. Okt. 2011**, Clubfest

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

CHRONISCHE KRANKHEITEN

ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Treffen: Jeweils um 19:30 Uhr im Generationentreff, Grüner Hof 5, Ulm

Termine: 10. Okt., 07. Nov., 05. Dez. 2011, 16. Jan., 13. Febr., 05. März, 02. April, 07. Mai, 11. Juni, 02. Juli 2012

Kontakt: Über das Selbsthilfbüro KORN e. V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Adrenogenitales Syndrom (AGS)

Patienten- und Elterninitiative

Kontakt: Über das Selbsthilfbüro KORN e. V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

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

Treffen: **Spätstück:** Treffen 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

Café Vielfalt: Kaffeetreff einmal wöchentlich für HIV- und AIDS-Betroffene und Angehörige um 14:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furttenbachstraße 14, Ulm, kostenlos

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

Kontakt: Tanja Wöhrle und Reiner Klass, Tel.: 07 31 / 3 73 31, Info@aidshilfe-ulm.de, www.aidshilfe-ulm.de

SHG Schwule Väter Ulm: Jeden 1. Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe, Furttenbachstraße 14, Ulm (unangeleitete SHG für Gespräche von schwulem Vater zu schwulem Vater)

Kontakt: Michael Frech, Tel.: 01 63 / 7 22 24 89 oder ulm.schwule-vaeter.org

Besondere Umstände – Selbsthilfe bei Fragen der vorgeburtlichen Diagnostik

Beratung bei Pränataldiagnostik und möglicher Behinderung des Kindes, Gespräche und Austausch mit Betroffenen.

Kontakt: Heidi Lux, Tel.: 0 73 08 / 92 15 49

Deutsche ILCO e. V., Regionalgruppe Ulm

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Darmkrebs und für Stomaträger

Treffen: Jeden 2. Donnerstag im Monat im Hotel / Restaurant Ulmer Stuben, Zinglerstraße 11, 89073 Ulm

Kontakt: Marlies Schlaier, Tel.: 07 31 / 6 75 12

Deutsche Narkolepsie Gesellschaft e. V.

Regionalgruppe Ostalb

Treffen: Jeden 3. Samstag in den Monaten Januar, April, Juni und Oktober um 15:00 Uhr im Café Eberhardt der Seniorenresidenz Friedrichsau, Eberhardtstraße 85-93, 89073 Ulm

Kontakt: Hans Bödeker, Tel.: 0 73 25 / 83 54

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

Regionalgruppe Ulm

Treffen: Jeden Mittwoch im Haus der Begegnung (Cafeteria und Chorraum oder kleiner Saal) Kaffeetrinken um 14:30 Uhr, Gymnastik um 15:30 Uhr

Weitere Angebote: Bewegungsbad und Monatstreffen mit Vorträgen

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

Regionalgruppe Iller / Illerrieden

Treffen: Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14:00 Uhr, im Caritas-Centrum Illertissen, Beethovenstraße 6, 89257 Illertissen zum Erfahrungsaustausch, Kaffeetrinken und Gymnastik. Weitere Angebote: Bewegungsbad, Nordic-Walking, Gymnastik

Kontakt: Regionalgruppenleiter Josef Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77,

Erika Ilg, Tel.: 0 73 06 / 56 45 und Franz Eisenmann (jüngere an Parkinson erkrankte Menschen), Tel.: 0 73 46 / 31 31

Regionalgruppe Schwendi / Dietenbronn

Treffen: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 14:00 Uhr in der Neurologischen Fachklinik, Dietenbronn 7, 88477 Schwendi zum Erfahrungsaustausch, Kaffeetrinken und Gymnastik. Weitere Angebote: Bewegungsbad, Nordic-Walking, Gymnastik

Kontakt: Regionalgruppenleiter Josef Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77,

Stellv. Regionalleiter Nikolaus Stocker, Tel.: 0 73 47 / 33 18 und Franz Eisenmann (jüngere an Parkinson erkrankte Menschen), Tel.: 0 73 46 / 31 31

Regionalgruppe Lauftreff Vöhringen 1

Treffen: Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14:00 Uhr im Caritas-Centrum Illertissen, Beethovenstraße 6, 89257 Illertissen zum Erfahrungsaustausch, Kaffeetrinken und Gymnastik. Weitere Angebote: Bewegungsbad, Nordic-Walking, Gymnastik

Kontakt: Regionalgruppenleiter Josef Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77,

Stellv. Regionalleiter Wilhelm Böttinger, Tel.: 0 73 06 / 56 67 und Franz Eisenmann (jüngere an Parkinson erkrankte Menschen), Tel.: 0 73 46 / 31 31

Regionalgruppe Vöhringen 2

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Sport-Park-Hotel Ihle, Sportparkstraße 11, 89269 Vöhringen (Nebenzimmer) zum Erfahrungsaustausch und Kaffeetrinken; Weitere Angebote: Bewegungsbad, Nordic-Walking, Gymnastik

Kontakt: Regionalgruppenleiter Josef Marz, Tel.: 0 73 06 / 41 77, Stellv. Regionalleiter Kurt Hochsmann, Tel.: 0 73 47 / 71 89 und Franz Eisenmann (jüngere an Parkinson erkrankte Menschen), Tel.: 0 73 46 / 31 31

Deutscher Psoriasis Bund (Schuppenflechte) e. V.

Regionalgruppe Ulm

Treffen: Jeden 1. Freitag in den Monaten Feb., April, Juni, Sept. und Nov. um 19:30 Uhr in der Gaststätte Herrenkeller, Herrenkellergasse 4, 89073 Ulm

Kontakt: Hans Frank, Tel.: 0 73 91 / 7 81 90 74, Brigitte Abfalg, Tel.: 0 75 82 / 25 24, Simone Gröner, Tel.: 0 73 45 / 43 60, Hilmar Buschow, Tel.: 07 31 / 5 79 18

Deutsche Sauerstoffliga LOT e. V.

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54, 89231 Neu-Ulm

Kontakt: Rita Laschinsky, Tel.: 0 73 09 / 26 68

Deutsche Zöliakiegesellschaft e. V.

Regionalgruppe Ulm / Neu-Ulm

Kinder- und Familiengruppe:

regelmäßige Veranstaltungen für Kinder und Familien, Erfahrungsaustausch

Termine: **Sonntag, 25.09.2011** Herbstwanderung mit glutenfreiem Picknick, **Samstag, 26.11.2011** Weihnachtlicher Kinderbackkurs mit der Schule für Diätassistenten des Universitätsklinikums Ulm im Kloster Wiblingen

Kontakt: Silke Mack, Tel.: 0 73 91 / 7 55 66 14 oder per E-Mail: silke.mack@gmx.de

Erwachsenengruppe Zöliakie – für Betroffene und Angehörige: Austausch, Fachvorträge, Koch- und Backkurse

Termine: **16.09.2011** 18:30 Uhr Stammtisch in der VfL Sportgaststätte Böfingen „Pizzeria Europa“ mit glutenfreier Pizza und Nudelgerichten; **28.10. bis 30.10.2011** Besuch eines Herstellers glutenfreier Produkte in Südtirol; **24.11.2011**, 18:30 Uhr Stammtisch im „Schützenheim“ in Burlafingen

Kontakt: Maria Brandstätter, Tel. 07 31 / 71 37 64 oder per E-Mail: zoeliakie@web.de

Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e. V.

Freizeitaktivitäten für Kinder, die an Diabetes erkrankt sind und Erfahrungsaustausch für Eltern.

Termine: Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.diabeteskinder-ulm.de

Kontakt: Dr. Anja Bratke, Tel.: 0 73 04 / 92 93 13 und info@diabeteskinder-ulm.de

Endometriose Selbsthilfegruppe Ulm/Neu-Ulm

Treffen: nach Absprache in unregelmäßigen Abständen

Kontakt: Ursula Birkelbach, Tel.: 0 73 05 / 1 78 06 48

Pro Retina Deutschland e. V., Regionalgruppe Ulm

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen (Retinitis pigmentosa, Makuladegeneration, Usher-Syndrom)

Treffen: alle zwei Monate (Januar, März, Mai, Juli, September, November) jeweils am letzten Samstag des Monats um 12:00 Uhr im Restaurant Ratskeller, Marktplatz 1, 89073 Ulm

Kontakt: Gabriele Halbherr-Seiz, Tel.: 07 31 / 9 31 48 40

Restless Legs (RLS) – SHG Ulm/Neu-Ulm

Treffen: Die regionale SHG Ulm / Neu-Ulm trifft sich jeden 1. Freitag in den ungeraden Monaten um 15:00 Uhr in der Sportgaststätte des TV Wiblingen, Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm-Wiblingen. Für Berufstätige findet im Anschluss eine weitere Gruppe um 17:00 Uhr statt. Vorträge und Referate sind für beide Gruppen um 16:00 Uhr geplant.

Kontakt: Rita Beranek, Tel.: 07 31 / 8 02 36 41, Marie-Luise Neuheuser, Tel.: 0 73 46 / 91 91 53

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Arbeitsgemeinschaft Ulm

In Bewegung bleiben mit der Rheuma-Liga

Kontakt: Cornelia Hanelt, Tel.: 0 73 48 / 9 82 18 33

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

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

Sklerodermie SHG Ulm

Treffen: 3 bis 5 mal im Jahr, mittwochs von 15:00 - 18:00 Uhr in der Universitätsklinik für Dermatologie und Allergologie, Malenweg 12, 89081 Ulm-Söflingen

Kontakt: Johann Welches, Tel.: 0 73 25 / 47 31 oder johann.welches@gmx.de

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

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

Selbsthilfegruppen können ihr Angebot selbst eintragen und aktuell halten.

Ihre Selbsthilfegruppe oder Ihr Hilfsangebot für gesundheitliche und psychosoziale Anliegen steht noch nicht drin im Gesundheits-Info-Dienst? Die Mitarbeiterinnen vom Selbsthilfbüro stehen Ihnen beim Eintragen gern zur Seite: Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

Buchempfehlungen

- Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs empfiehlt: **Krebs – Impuls für ein neues Leben, Volker zur Linden, ISBN 978-3-934672-39-0, EUR 29,80**
- Der Kreuzbund Neu-Ulm empfiehlt: **Emotionen – Wege aus der Sucht, Monika Wittrich, ISBN-Nr.: 978-3-00-027654-5, EUR 19,90** www.emotionen-wege-aus-der-sucht.de
- Das Selbsthilfbüro KORN e.V. empfiehlt: **Recht für SHG, Selbsthilfezentrum München (Hg.), Renate Mitliger-Lehner (Autorin), ISBN-Nr.: 978-3-940 865-02-1, EUR 16,00** im Buchhandel oder direkt bei www.agspak-buecher.de

SHG Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

Treffen: Jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr im Weststadthaus Ulm, Moltkestraße 10, 89077 Ulm

Termine: 22. Okt. 2011, 21. Jan., 21. April, 14. Juli, 20. Okt. 2012

Kontakt: Silvia Krauss, Tel.: 07 31 / 6 54 53

SHG Down-Kids Ulm/Neu-Ulm

Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit dem Down-Syndrom

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in der „Pizzeria Jakobsruhe“, An der Goldern Hecke 3, 89231 Neu-Ulm

Termine: 14. Sept., 12. Okt., 09. Nov. 2011

Kontakt: Andrea Peltzer, Tel.: 07 31 / 4 66 06, vorab tel. Kontaktaufnahme erwünscht

SHG Prostatakrebs PCA Ulm

Treffen: Jeden letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr im Weststadthaus in der Moltkestraße 10, 89077 Ulm im großen Raum 1. OG

Termine: 29. Sept. Krebstherapie Sport (Prof. Dr. med. Huonker), 22. / 23. Okt. 2011 Allmendinger Gesundheitstage, 24. Nov. 2011 Gruppenabend

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

SHG Skoliose-Kyphose-Scheuermann Ulm / Neu-Ulm

Kontakt: Ansprechpartnerin für Eltern betroffener Kinder bis 10 Jahre: Patricia Pazzi-Baldoni, Tel.: 07346/921909, E-Mail: patricia.pazzi-baldoni@web.de

Skoliose bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Doris Keim, Tel.: 07 31 / 2 31 26, E-Mail: doris.keim@web.de

TREFFPUNKT

für Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau-Kreis

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr in der „Pizzeria Tanivera“, Weinhofberg 7, 89073 Ulm

Kontakt: André Haußler, Tel.: 0 73 35 / 69 03 oder per

E-Mail: Andre_junger_Ulmer_Treffpunkt@gmx.de

TREFFPUNKT

Eltern epilepsiekranker Kinder Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau-Kreis

Treffen: Alle 2 Monate freitags (in der Regel am 1. Freitag im Monat, an Feiertagen eine Woche später) um 20:00 Uhr im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54

Termine: 16. Sept., 11. Nov. 2011

Kontakt: Evangelia Winkow, Tel.: 0 73 05 / 92 82 23 und

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

ELTERN

Elternkreis Ulm

Selbsthilfe für Eltern suchtgefährdeter oder suchtkranke Kinder

Treffen: 14-tägig, dienstags um 20:00 Uhr in den Räumen der Drogenhilfe Ulm, Alb-Donau-Kreis, Radgasse 3, 89073 Ulm

Kontakt: Telefonische Kontaktaufnahme erwünscht unter Tel.: 0 73 05 / 9 29 43 96

LICHTBLICK

SHG für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr im FamilienZentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54, 89231 Neu-Ulm

Kontakt: Martine Arséguet, Tel.: 0 73 07 / 61 05

PFLEGE

Das Vergessen teilen – Gesprächskreis für Menschen mit beginnender Demenz

Fachlich angeleiteter Gesprächskreis für Menschen, die – unabhängig vom Lebensalter – am Anfang einer Demenzerkrankung stehen.

Treffen: Haus der Begegnung, Grüner Hof 7, 89073 Ulm,

Raum: runder Tisch, jeweils montags von 14:00 - 15:30 Uhr

Kontakt: Frau Werkmann, Tel.: 07 31 / 1 53 85 05, Frau Domay-Weil, Tel.: 07 31 / 1 53 84 00

Gesprächscfé zum Thema Alter und Demenz

Das Gesprächscfé bietet die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Informationen zu erhalten und Kontakte zu knüpfen.

Treffen: **Ulm-West:** Moltkestraße 4, Mehrgenerationenhaus, 89077 Ulm, jeweils mittwochs um 14:30 Uhr

Haus der Begegnung: Grüner Hof 7, 89073 Ulm, jeweils montags um 14:30 Uhr

Wiblingen: Gemeindezentrum Zachäusgemeinde, Buchauer Straße 14, 89079 Ulm-Wiblingen, jeweils mittwochs um 10:00 Uhr

Langenau: Pflegezentrum Sonnenhof, Marktplatz 9, 89129 Langenau, jeweils donnerstags um 14:30 Uhr

Falls Sie für Ihren kranken Angehörigen in dieser Zeit eine Betreuung benötigen, nehmen Sie frühzeitig mit uns Kontakt auf.

Kontakt: Frau Eberle, Tel.: 07 31 / 1 53 85 04 und Frau Werkmann, Tel.: 07 31 / 1 53 5 05

PSYCHE

Emotions Anonymous (EA), Ulm

Treffen: Jeden Montag von 19:30 - 21:00 Uhr im Gemeindehaus der St. Georgskirche, Beethovenstraße 1, 89073 Ulm

Kontakt: Über das Selbsthilfbüro KORN e. V., Tel.: 07 31 / 88 03 44 10

SHG für Frauen nach Gewalt-Erfahrung und sexuellem Missbrauch

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

SUCHT

Anonyme Alkoholiker (AA) und Al-Anon (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Treffen: **AA-Ulm:** im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1 in 89073 Ulm Sonntag 10:00 Uhr und Dienstag 20:00 Uhr, Frauenmeeting: Mittwoch 18:00 Uhr

AA Neu-Ulm / Offenhause: 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

Treffen: **Al-Anon Ulm:** Jeden Dienstag um 20:00 Uhr im Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstr. 1, Ulm

Al-Anon Neu-Ulm: Jeden Donnerstag um 20:00 Uhr im Gemeindehaus St. Albert, Goethestraße 5, Eingang Schillerstraße, Neu-Ulm / Offenhause

Kontakt: Tel.: 07 31 / 5 45 11

Blaues Kreuz Ulm, Suchtkrankenhilfe

Treffen: Jeden Mittwoch von 18:30 – 20:00 Uhr im Suchttherapiezentrum Ulm, Wilhelmstraße 22, 89073 Ulm, 2. Stock (außer in den Sommerferien in Ba-Wü)

Kontakt: Claus Seiler, Tel.: 0 73 04 / 64 93 und Christa Sulz, Tel.: 0 73 05 / 87 91

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e. V., Ulm I

Treffen: Jeden Montag um 19:30 Uhr (außer an Feiertagen) im Suchttherapiezentrum Ulm, Wilhelmstraße 22, 2. Stock, 89073 Ulm

Kontakt: Herr Wermke, Tel.: 07 31 / 1 52 59 98

Kreuzbund Gruppe, Dornstadt

Treffen: Jeden Mittwoch von 19:30 - 21:30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Markushaus, Im Mittelbühl 18, 89160 Dornstadt

Kontakt: Tel.: 0 73 40 / 92 95 38 oder 07 31 / 26 46 37

Kreuzbund Gruppe, Neu-Ulm I

Treffen: Jeden 2. Mittwoch von 18:30 - 20:00 Uhr, Caritas Altenheim, Am Escheugraben 20, 89231 Neu-Ulm

Kontakt: Monika Wittrich, Tel.: 07 31 / 1 59 06 61

Kreuzbund Gruppe, Weißenhorn II

Treffen: Jeden Montag von 1