

„Helfen Sie sich, dann helfen wir Ihnen“

KORN-Aktionstag im EinsteinHaus

Geteiltes Leid ist halbes Leid: Mehr als 5000 Menschen in der Region engagieren sich in Selbsthilfegruppen. Am Samstag hatte das Selbsthilfebüro KORN zu einem Aktionstag geladen – mit allerlei Einblicken.

NICOLE REUSS

Ulm. Im Stehen marschieren und dabei in Zweierschritten von 90 auf 50 runterzählen. Machbar. Wenn dazu noch bei jeder 8 gewinkt wird, bei jeder 6 geklatscht, bei der 4 gestampft und bei 2 die Arme in die Luft geworfen werden, dann wird's knifflig. Ursula Bissingers Gruppe im Oberen Saal der vh stockte bereits bei 78 lachend, kämpfte sich aber unverdrossen durch. „Willkommen beim Brain Walking“, hatte die Trainerin für Lern- und Gedächtnisstrategien gesagt – und dann die zehn Teilnehmer gleich richtig in Schwung gebracht. Das Gehirn-Walking war eines der Mitmach-Angebote des Aktionstages Selbsthilfe, der am Samstag im EinsteinHaus über die Bühne ging.

Unter dem Motto „Selbsthilfe und andere Experten – Hand in Hand für mehr Lebensqualität“ hatte das Selbsthilfebüro KORN gemeinsam mit regionalen Selbsthilfegruppen, den gesetzlichen Krankenkassen und der vh Ulm den Tag initiiert, an dem manches im EinsteinHaus anders war: Die Treppenstufen zum Beispiel waren mit schwarz/gelb-gestreiften Bändern beklebt, um für sehbehinderte Menschen den Kontrast zu erhöhen. Im Club Orange verschriftlichten Schriftdolmetscher Vorträge und Reden für Hörgeschädigte und machten sie auf einer Leinwand sichtbar. Nicht wenig Arbeit, wenn gleich drei Schirmherren – der Ulmer OB Ivo Gönner, Landrat Heinz Seiffert für den Alb-Donau-Kreis und im Namen des Neu-Ulmer Landrats Erich Geßner sein Stellvertreter Roland Bürzle – zu Wort kommen.

„Helfen Sie sich selbst, dann helfen wir Ihnen.“ Mit diesen Worten eröffnete schließlich der stellvertretende KORN-Vorsitzende Prof. Peter Novak den Aktionstag. Für Musik sorgte die Veeh-Harfengruppe der Donau-Iller-Werkstätten. An 35 im EinsteinHaus verteilten Informationsständen tauschten sich Interessierte und Vertreter der Selbsthilfegruppen aus. Neben Vorträgen etwa zum Thema Skoliose, eine Seitverbiegung der Wirbelsäule, zu Schnar-

chen oder Wechseljahren fanden auch Gesprächskreise statt.

Offene Worte gab's bei Alfons Forster von der Katholischen Betriebsseelsorge. Betroffene berichteten von Mobbing-Erfahrungen. „Irgendwann wurde sogar die Zeit kontrolliert, die ich auf der Toilette verbracht habe“, sagte eine Frau, die heute einen neuen Arbeitgeber hat. „In vielen Unternehmen heißt es nicht mehr: Wer bist du? Sondern: Was bringst du?“, berichtete Forster, der auch praktische Tipps gab. Etwa, das Wort Mobbing aus dem Sprachschatz zu streichen, allzu schnell habe man auch noch eine Klage am Hals und sei in der Beweis-pflicht. Wichtig sei, sich rechtliche Unterstützung zu suchen, etwa

KORN koordiniert

An die 270 Selbsthilfegruppen gibt es im Raum Ulm/Neu-Ulm – von Adipositas Selbsthilfe bis zur Selbsthilfegruppe familiäre Zystennieren. Mehr als 5000 Betroffene nehmen an den Treffen teil.

Damit Menschen in der Krise, die etwa an einer chronischen Krankheit oder einer Behinderung leiden oder einen süchtigen Angehörigen haben, die richtigen Ansprechpartner finden, gibt es seit 1989 das Selbsthilfebüro KORN. Es ist der Uniklinik Ulm für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet und befindet sich in der Frauensteige 6. KORN unterstützt außerdem Selbsthilfegruppen bei der Gründung, Öffentlichkeitsarbeit oder etwa bei der Suche nach geeigneten Räumen. Kontakt unter (0731) 88 03 44 10. Mehr Infos im Internet unter: www.selbsthilfebuero-korn.de

über die Gewerkschaft – und einzelne Menschen, mit denen man über die Probleme spreche. „Es sollten aber auch Freunde bleiben, bei denen man sich nicht auskotzt, mit denen man einfach nur Spaß hat.“

Auch Gedächtnisstrategien-Trainerin Bissinger hatte Ratschläge parat: Bewegung hält das Gehirn fit, Ausreichend Trinken, mahnte die Expertin der Gesellschaft für Gehirntaining. Auch Finger- und Fußmassagen helfen – und nicht zuletzt die berühmte Eselsbrücke. Wie wär's mit dem Satz „Alle ehemaligen Kanzler bringen samstags keine Semmeln mit“? Die Anfangsbuchstaben stehen für die historische Liste bundesdeutscher Kanzler. Sollten sie Ihnen nicht mehr einfallen: Einfach öfter mal Kopfrechnen. Das soll wahre Wunder wirken.