

# Sprungbrett zur Lebensfreude

Selbsthilfebüro Korn berät Gruppen bei der Gründung

**Suchtkrank? Depressiv? Einsam? Für fast jedes Problem gibt es die passende Selbsthilfegruppe. Viele dieser Hilfsangebote sind der Vermittlung des Selbsthilfebüros Korn zu verdanken.**

LISA MARIA SPORRER

Ulm. Welche psychische Hilfe kann ein Arzt einem Patienten sein, bei dem gerade Krebs diagnostiziert wurde, und kann ein nicht depressiver Mensch das Empfinden eines Depressiven wirklich nachvollziehen? „Die Betroffenen-Perspektive ist ein wesentlicher Aspekt für Selbsthilfegruppen“, sagt Christine Lübbers, seit einem Jahr Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros Korn (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk). „Selbsthilfegruppen haben sich mittlerweile etabliert und gelten als vierte Säule im Gesundheitswesen.“ Seit 1989 gibt es das Selbsthilfebüro in Ulm, das der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet und die zentrale Kontakt- und Informationsstelle für Bürger in der Region ist. Seit 1996 ist das Büro ein Verein, der auch bei der Gründung von Selbsthilfegruppen unterstützend mitarbeitet.

Etwa 1300 Anfragen gab es allein im vergangenen Jahr, erzählt Diplom-Sozialpädagogin Lydia Ringshandl. „Selbsthilfegruppen können



Seit einem Jahr leitet Christine Lübbers (rechts) das Selbsthilfebüro Korn. Unterstützt wird sie von Sozialpädagogin Lydia Ringshandl. Foto: Oliver Schulz

nicht den notwendigen Besuch bei einem Arzt ersetzen, aber sie können ihn ganz sicher ergänzen“, sagt sie. Ohnehin werde dabei unterschieden in Krankheits- und soziale Gruppen. Erst neulich habe sich etwa die Gruppe „Soziale Phobie“ gegründet. In vielen und nicht ausgeprägten Fällen sei dies kein zwingend notwendig zu behandelndes Krankheitsbild. Aber der Austausch in der Gruppe mit Menschen, die die selben Probleme haben, gebe Halt und Sicherheit.

Bei der Gründung von Selbsthilfegruppen geht es auch um Fragen wie Öffentlichkeitsarbeit, Suche nach Räumen, Antragstellung zur Krankenkassenförderung und Fort-

bildungen. „Für viele Menschen ist Selbsthilfe noch mit dem Klischee behaftet, nur gemütlich in einem Kreis Kaffee zu trinken“, sagt Lübbers. Das sei aber gar nicht so, sagt sie und erzählt von einer Frau, die dankend gesagt habe, Selbsthilfe sei ein Sprungbrett zur Lebensfreude. „Kein Mensch hat Einfluss darauf, was im Leben passiert“, sagt Lübbers, aber was man daraus macht, könne man beeinflussen.

**Info** Kontaktzeiten: Montag bis Mittwoch 10.30 bis 12.30 und 14 bis 16, Donnerstag 14 bis 17.30 Uhr. Telefon: (0731) 88 03 44 10, E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de, www.selbsthilfebuero-korn.de