



KORN  
Selbsthilfebüro

KOordinationsstelle  
Regionales Netzwerk

## *Sie können sich an das Selbsthilfebüro KORN wenden, wenn Sie...*

- » wissen möchten, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in der Region gibt
- » Kontakt zu bestehenden Gruppen aufnehmen möchten
- » sich mit anderen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen möchten
- » bereits Teilnehmer\*in einer Selbsthilfegruppe sind und Unterstützung benötigen
- » medizinische und soziale Hilfsangebote in der Region suchen

**Unser Angebot ist absolut vertraulich und kostenfrei.**



*Hilf Dir selbst –  
wir helfen mit*



## *In einer Selbsthilfegruppe können Sie...*

- » Menschen treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden
- » Verständnis und Ermutigung erfahren
- » Informationen und Erfahrungen austauschen
- » lernen, mit Ihrer Lebenslage besser umzugehen
- » neue Perspektiven entwickeln
- » Zuversicht und Selbstvertrauen gewinnen
- » gemeinsam aktiv werden und etwas bewegen

Selbsthilfegruppen stärken die Eigenverantwortung. Sie können eine medizinische und psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, jedoch sinnvoll ergänzen. Die Treffen sind selbstorganisiert und finden ohne professionelle Leitung statt.

*„Es tut gut, dass ich in der Gruppe spüre: ich stehe nicht alleine da mit meinen Problemen.“*

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. ist eine von bundesweit rund 300 professionellen Kontaktstellen und zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe, gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis.



## *Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, bieten wir...*

- » Beratung zum Aufbau und zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen
- » Unterstützung bei der Suche nach Räumlichkeiten
- » Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit
- » Informationen zu Fördermöglichkeiten
- » Fortbildungsangebote und Vernetzungstreffen für Selbsthilfeaktive
- » Hilfestellung in schwierigen Gruppensituationen

**Wir sind in allen Gruppenphasen für Sie da und beantworten organisatorische und inhaltliche Fragen.**





**KORN**  
Selbsthilfebüro

Fotos: shutterstock.com, istock.com

## Selbsthilfebüro KORN e. V.

Kornhausgasse 9, 89073 Ulm

Telefon 0731 / 88 03 44 10

kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

www.selbsthilfebuero-korn.de



[www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN](https://www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN)

## Telefonische Sprechzeiten

Mo 10:00 – 12:00 Uhr

Di 10:00 – 12:00 Uhr und  
14:00 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 12:00 Uhr

Do 14:00 – 17:30 Uhr

## Persönliche Beratung\*

Di 10:00 – 12:00 Uhr

Do 14:00 – 17:30 Uhr

\* Für persönliche Beratungen in Präsenzform ist eine Terminvereinbarung erbeten.

## Außensprechstunde im Familienzentrum Neu-Ulm

## In Kooperation mit dem



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
Ulm

## Gefördert von

- » den Städten Ulm und Neu-Ulm
- » den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau
- » dem Land Baden-Württemberg
- » den Gesetzlichen Krankenkassen