



#### Kontaktzeiten:

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

Selbsthilfebüro KORN e. V. | c/o Universitätsklinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm  
Telefon: 07 31 - 88 03 44 10 | Telefax: 07 31 - 88 03 44 19  
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
www.selbsthilfebuero-korn.de



## Selbsthilfe stärkt Ihren Krisenmuskel

**Menschen, die Selbsthilfegruppen besuchen sind stark. Das liegt auf der Hand: wer in einer Krisensituation die Kraft aufbringt, sich um Informationen zu kümmern, um den bestmöglichen Weg für sich zu finden, der muss über gewisse innere Kräfte verfügen. Wussten Sie jedoch, dass dieser „Selbsthilmuskel“ trainiert und gestärkt werden kann?**

### Einstieg in die Aufwärtsspirale

„Sie haben eine Depression“, hatte der Arzt zu Birgit L. gesagt. Nun ist sie in regelmäßiger Behandlung. Es gibt Tage, da geht es ihr besser, manchmal auch nicht so gut. Sie ist zufrieden mit der medizinischen Behandlung. Doch sie ahnt, dass sie sich nicht nur auf Ärzte und Therapeuten verlassen kann, um mit ihrem Leben besser zurechtzukommen.

In der Zeitung findet sie unter „Rat, Recht, Rettung“ die Telefonnummer des Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk). Einige Tage schiebt sie den Zettel mit der Nummer hin und her. An einem Vormittag fasst sie den Mut und ruft an. Lydia Ringshandl vom Selbsthilfebüro KORN hört ihr aufmerksam zu und nennt ihr zwei oder drei Kon-

takte für Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe. Schon dass Birgit sich überwunden und angerufen hat, entlockt ihr nach dem Auflegen ein zartes Lächeln. Der nächste Schritt macht ihr dann doch Herzklopfen: Sie ruft beim Ansprechpartner der Gruppe an. Überrascht stellt sie fest: „Der lacht mich nicht aus. Der scheint zu wissen, wie ich mich fühle“. Das gibt ihr die Kraft, zu den Gruppentreffen zu gehen.

Lässt sie mal ein Treffen ausfallen, weil eine düstere Wolke über ihr zu hängen scheint, bekommt sie am nächsten Tag einen Anruf von einem Gruppenmitglied: „Geht es dir nicht gut? Können wir dir helfen?“ Eines Abends gibt sie in einer Gruppensitzung eine Erfahrung von sich weiter. Als zwei Gruppenmitglieder später erzählen, dass diese Info sie weitergebracht hat, strahlt sie über das ganze Gesicht. „So ist das also, wenn man sich nicht nur selbst hilft, sondern auch anderen. Vielleicht könnte ich mithelfen, den nächsten Vortragsabend zu organisieren.“

### Fortbildungen, die ermutigen und stärken

„Aus langer Erfahrung wissen wir, dass man den ‚Selbsthilmuskel‘ stärken kann“, erklärt Christine Lübbers vom Selbsthilfebüro KORN. „Wir sehen, dass Frauen und Männer, die Selbsthilfegruppen besuchen, mit der Zeit immer besser mit ihrem Problem zurecht kommen, mehr Organisationsaufgaben in den Gruppen übernehmen und von anderen zunehmend als kompetenter Gesprächspartner wahrgenommen werden.“

Deshalb bietet das Selbsthilfebüro KORN im Jahr 2015 Fortbildungen an für Menschen in Selbsthilfegruppen zu den Themen „Ermutigung – eigene Stärken erkennen“ und „Innere Kraftquellen entdecken“. Christine Lübbers: „Informationen gibt es bei uns im Büro. Zum Teil sind die Kurse schon ausgebucht, aber wenn wir merken, dass Interesse an weiteren Terminen besteht, greifen wir diese Themen gerne nochmals auf.“

### Austausch mit anderen Gruppen

Die Selbsthilfegruppen in der Region haben alle ihre eigenen Themen, ob es um chronische Krankheiten, Süchte, Behinderung, die Psyche oder um schwierige Lebenssituationen geht. Was die meisten gemeinsam haben, ist die Art wie die Gruppenarbeit abläuft. In allen Gruppen gibt es mal Konflikte oder Flaute-Zeiten. Auch die Fragen, wie sie sich in der Öffentlichkeit bekannt machen oder Finanzmittel beantragen können, interessiert die meisten Gruppen. Deshalb bringt es großen Nutzen, sich mit Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen. Das können Sie einmal im Monat, im Arbeitskreis Initiativen-Forum. Informationen gibt es auf der Homepage oder im KORN-Büro.

**Die Selbsthilfegruppen in der Region haben alle ihre eigenen Themen, ob es um chronische Krankheiten, Süchte, Behinderung, die Psyche oder um schwierige Lebenssituationen geht.**



Selbsthilfe macht stark!

Anita Radi-Pentz