

Kontaktzeiten:

Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 17:30 Uhr
Außensprechstunden
in Ulm und Neu-Ulm

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 zieht Kreise

Das Selbsthilfebüro KORN feiert 2019 den 30. Geburtstag. In diesen Jahren hat sich Vieles bewegt. Die Arbeit des Selbsthilfebüros KORN e.V. und der Selbsthilfegruppen der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau haben Kreise gezogen.

Das Selbsthilfebüro KORN unterstützt seit 30 Jahren

Es ist über 30 Jahre her, dass sich die Selbsthilfegruppen der Region im Arbeitskreis Initiativen-Forum zusammengefunden haben und zum Schluss kamen: Wir wünschen uns Unterstützung. Selbsthilfe wird ehrenamtlich geleistet, von Menschen, die körperlich, seelisch oder sozial belastet sind. Deshalb brauchen wir eine Einrichtung, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit unterstützt, diese bekannter macht und gemeinsame Aktionen auf die Beine stellt. So entstand 1989 aus der Abteilung Medizinische Soziologie der Universität Ulm die KOordinationstelle Regionales Netzwerk: KORN. Nach einer Vereinsgründung im Jahr 1996 war das Selbsthilfebüro KORN e.V. in seiner heutigen Form komplett.

Selbsthilfe bewegt

Die Mitarbeiterin Agnes Fackler ist von der ersten Stunde an dabei und erzählt: „Selbsthilfekontaktstellen wie das Selbsthilfebüro KORN entstanden damals in vielen Städten Deutschlands. Das hat Bewegung in die Gesellschaft gebracht: Früher war es Betroffenen sehr unangenehm, wenn zum Beispiel bekannt wurde, dass sie an einer psychischen

Krankheit leiden oder an Krebs erkrankt sind. Das ist besser geworden. Auch das Arzt-Patientenverhältnis hat sich verändert“, erzählt sie. „Viele Ärzte arbeiten heute gerne mit Selbsthilfegruppen zusammen, weil das ein perfektes Zusammenspiel ist von medizinischer Behandlung und der Unterstützung im alltäglichen Leben.“ Agnes Fackler erinnert sich weiter: „Immer wieder gab es Diskussionen, ob das Engagement in Selbsthilfegruppen überhaupt ein Ehrenamt sei oder sich Menschen dort selbstsüchtig nur mit den eigenen Problemen beschäftigen.“ Im nächsten Abschnitt erfahren Sie, warum das keineswegs so ist.

Selbsthilfe zieht Kreise

Das KORN-Logo symbolisiert: Selbsthilfe zieht Kreise. Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros KORN e.V. erklärt: „Stellen Sie sich vor, 8 Menschen besuchen eine Selbsthilfegruppe, erfahren dort Verständnis und entwickeln neue Perspektiven. Die meisten Teilnehmer gehen in besserer Stimmung nach Hause, was Familienmitglieder und Freunde entlastet. Und diese wiederum können ihren Mitmenschen entspannter begegnen.“ Das Prinzip ist: Ihre Stimmung und Ihr Handeln wirken auf andere. Je weiter die Personen von Ihnen weg sind, desto geringer ist die Wirkung, aber eine Wirkung ist vorhanden. Wenn Sie für sich selbst gut sorgen, hilft das auch Ihrer Umgebung. Christine Lübbers ergänzt: „In Selbsthilfegruppen geben Betroffene anderen Betroffenen Erfahrungen und wertvolle Infos weiter, sie schenken einander Zeit. Das ist weit entfernt von Egoismus.“

Was sich nicht verändert: menschliche Begegnung heilt

Heute suchen sich Menschen gern Hilfe im Internet. Dort stehen alle Informationen frei zur Verfügung und es scheint so, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe unnötig wäre. Lydia Ringshandl sitzt Tag für Tag beratend am Info-Telefon des Selbsthilfebüros KORN und weiß: „Gut informiert sein ist wichtig, ist aber nur eine Seite. Sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, hilft gegen das Gefühl, mit dem Problem allein zu sein.“ Sie ist sich sicher: „Es ist heilsam, Menschen zu begegnen. Wenn sich auch alles bewegt und ändert: Das wird so bleiben.“

Anita Radi-Pentz



Wer für sich selbst sorgt, bewegt auch etwas im Umfeld

Das Selbsthilfebüro KORN feiert den 30. Geburtstag am Fr., 15.11.2019 im Haus der Begegnung

Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“. Den Festvortrag hält Frau Prof. Irmtraud Tarr: „Bewegt leben mit Resonanz – menschliche Begegnung als Kraftquelle“. Halten Sie sich den Termin frei.