

Kontaktzeiten:

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

Außensprechstunden:

- Ulm | wöchentlich:

Di. 9 - 12 Uhr, Radgasse 8

- Neu-Ulm | monatlich:

Do. 16 - 18 Uhr, Kasernstr. 54

Termine 2019: 17.10., 7.11., 5.12.

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 beWEGt – seit 30 Jahren

Vor 30 Jahren haben sich Menschen aus Selbsthilfegruppen und Akteure der Universität Ulm auf den WEG gemacht mit dem Ziel, Menschen zur Seite zu stehen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren und um die Idee der Selbsthilfe bekannt zu machen. Daraus entstanden ist das Selbsthilfebüro KORN, das in diesem Jahr den 30. Geburtstag feiert, mit einer Jubiläumsfeier am Freitag, 15.11.2019 im Haus der Begegnung in Ulm.

Von der Koordinationsstelle zum Selbsthilfebüro

Agnes Fackler ist Teil des KORN-Teams von Anfang an und erklärt: „Der Ursprungsname Koordinationsstelle Regionales Netzwerk sollte zeigen: bei KORN gibt es Informationen zu Hilfsangeboten bei Krankheit, Behinderung oder schwierigen Lebenssituationen – ob Selbsthilfe oder professionelle Unterstützung. Der Name entwickelte sich mit den Jahren zum ‚Selbsthilfebüro KORN e. V.‘, was noch besser ausdrückt: der Hilfesuchende bekommt einen Hinweis für den WEG, gehen muss er ihn selbst.“

Das Selbsthilfebüro KORN
feiert sein
30-jähriges Bestehen

Nicht nur im Namen war BeWEGung. KORN ist viele Male umgezogen. Vom Oberen Kuhberg zum Michelsberg bis zum heutigen Büro auf dem Oberen Eselsberg. Wer Hilfe sucht, muss nicht unbedingt im KORN-Büro vorbeikommen. Sie erhalten Infos auch am Telefon oder per E-Mail. Oder Sie kommen in den Außensprechstunden vorbei in der Radgasse 8 in Ulm oder im Familienzentrum Neu-Ulm. Termine siehe InfoBox.

Ist Selbsthilfe noch modern?

Was sich komplett verändert hat seit 1989 ist der WEG, auf dem Menschen Hilfe suchen. Im Internet gibt es scheinbar unbegrenzte Informationen zu jedem Problem. Sind Selbsthilfegruppen überhaupt noch zeitgemäß? Die KORN-Mitarbeiterin



Selbsthilfe beWEGt und zieht Kreise

Feiern Sie mit uns – Herzliche Einladung zur Jubiläumsfeier „Selbsthilfe beWEGt – seit 30 Jahren“

Freitag, 15. November 2019, 14 – 16 Uhr

im Haus der Begegnung in Ulm

Festvortrag „**Bewegt leben mit Resonanz - menschliche Begegnung als Kraftquelle**“ von Irmtraud Tarr

Diskussionsrunde „**Weggefährten im Gespräch**“

vdek-Fotoausstellung: „**Das kann Selbsthilfe**“

Außerdem **Zeit für Begegnung und Gespräche**.

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich bis 31. Okt. beim KORN-Büro an.

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben!“

Albert Einstein

Lydia Ringshandl hört diese Frage oft. „Selbsthilfegruppen sind heute vielleicht wichtiger als vor vielen Jahren. Kommen Sie zu unserer Jubiläumsfeier. Der Festvortrag könnte Ihnen eine Antwort darauf geben.“

Resonanz bedeutet „Mitschwingen“

Den Festvortrag hält Prof. Irmtraud Tarr zum Thema: „Bewegt leben mit Resonanz - menschliche Begegnung als Kraftquelle.“ Resonanz – dieser Begriff begegnet Ihnen nicht unbedingt im Alltag. Vielleicht kennen Sie ihn aus der Musik oder Physik. Er bedeutet Mitschwingen oder Widerhall geben. „Resonanz hat auch mit Selbsthilfe zu tun“, ist sich Christine Lübbers sicher. Sie ist Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN e. V. „Dieses Gefühl, auf gleicher ‘Wellenlänge zu schwingen‘, kann die Erklärung dafür sein, warum es gut tut, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dort treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder in der gleichen Lebenssituation stecken und es ist nicht so, dass dort nur über Probleme gesprochen wird. Es tut gut zu sehen, ich bin nicht allein mit meinen Sorgen. Hier darf ich sein wie ich bin und Kraft schöpfen.“

Irmtraud Tarr wird in ihrem Vortrag darauf eingehen, dass ein Mensch, der stark belastet ist oder sich verausgabt, davon nicht ausbrennen muss. Was ihn krank macht, ist das Gefühl, nichts „zurückzubekommen“, sich isoliert und von allem Lebendigen abgeschnitten zu fühlen. Heilsam kann die Frage sein: Was berührt mich? Was bewegt mich im Inneren? Das kann Musik sein, die Natur, Sport, Kunst oder Gespräche. Es macht Sie nicht zum Egoisten, sich auf diese Weise sich selbst zuzuwenden. Im Gegenteil, Sie werden empfänglicher für andere Menschen und was in ihnen vorgeht. So können menschliche Begegnungen eine Quelle der Kraft sein. Ob in der Familie, im Freundeskreis oder in Selbsthilfegruppen.

Anita Radi-Pentz