

J A H R E S B E R I C H T 2 0 2 2

S E L B S T H I L F E B Ü R O K O R N E . V .



Selbstwirksamkeit



KORN
Selbsthilfebüro

Selbsthilfebüro KORN e. V.

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9
89073 Ulm

Fon: 07 31 / 88 03 44 10

kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

 selbsthilfebuero.korn
 selbsthilfe.ulm

Jahresbericht 2022 Aufgaben & Ergebnisse

Verfasst von
Christine Lübbers, Lydia Ringshandl
und Olivia Schmid

April 2023

Inhalt

Selbsthilfebüro KORN e. V.

Verein	6
Funktionsträger*innen	7
Team	8
Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm	10
Kontaktzeiten	11
Finanzen	12

Aufgabenfelder

Wegweiser für die Selbsthilfe	14
Information & Vermittlung	15
Datenbank	15
Anzahl der Anfragen / Kontakte	15
Entwicklung der Anfragen / Kontakte	16
Wer fragte nach?	16
Anliegen / Was wurde vermittelt?	17
Wohnort der Infosuchenden	17
Selbsthilfeunterstützung	18
Was ist Selbsthilfe?	18
Jahresmotto: Selbstwirksamkeit	20
Beratung von Selbsthilfeaktiven	21

Beratung bei der Gruppengründung	22	Vernetzung	39
Gründungsthemen	23	Mitarbeit in Gremien & Arbeitskreisen	39
Räume für Selbsthilfegruppen	25	Kooperationen & Mitgliedschaften	40
„Feuerwehrtopf“ – Starthilfe für neue Gruppen	26	Öffentlichkeitsarbeit	41
Arbeitskreis Selbsthilfe	27	Jahresbericht 2021	41
Veranstaltungen	28	Neuer Flyer	41
Eigene Veranstaltungen und Fortbildungen	28	Internetauftritt	42
Kooperationsveranstaltungen	33	SelbsthilfeZEITung	43
Vorträge / Präsentationen / Infostände	36	Social Media-Profile	44
Teilnahme an Fortbildungen / Veranstaltungen	37	Selbsthilfe-Kinospot	45
Weitere Fortbildungen des KORN-Teams	38	Danksagung	47
		Pressespiegel und Veröffentlichungen	48

Verein

Das Selbsthilfebüro KORN (KOordinationsstelle Regionales Netzwerk, kurz SHB KORN) ist eine von bundesweit rund 300 professionell arbeitenden Selbsthilfekontaktstellen und die zentrale Anlaufstelle in Bezug auf Selbsthilfe und psychosoziale Hilfsangebote in der Region Ulm, Neu-Ulm und im Alb-Donau-Kreis.

Das SHB KORN wurde 1989 gegründet. Seit 1996 ist KORN ein eingetragener, gemeinnützig anerkannter Verein. Zugeordnet ist das SHB KORN der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm, deren ärztlicher Leiter Prof. Dr. Harald Gündel zugleich Vorsitzender des SHB KORN ist.

Alle Bürger*innen der Region, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden, können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail an das SHB KORN wenden. Das SHB KORN informiert und berät Hilfesuchende über die bestehenden Selbsthilfegruppen (SHG) und die psychosozialen Hilfsangebote der Region. Die Gründung von Selbsthilfegruppen wird auf Wunsch vom Team des SHB KORN intensiv begleitet und unterstützt.

Die ehrenamtlich engagierten Menschen aus den gut 200 bestehenden Selbsthilfegruppen der Region erhalten vom SHB KORN professionelle Unterstützung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit.

Herzlichen Dank an die Vorstandsmitglieder, die Kassenprüferinnen und die Vereinsmitglieder für die Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

Funktionsträger*innen



Lydia Ringshandl

Mitarbeiterin SHB KORn e.V.
Dipl.-Sozialpädagogin

Prof. Dr. Harald Gündel

Vorsitzender SHB KORn e.V.
Ärztlicher Direktor der Klinik für Psycho-
somatische Medizin und Psychotherapie Ulm

Christine Lübbers

Geschäftsführung SHB KORn
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Sparkassenbetriebswirtin

Ehrenamtlicher Vorstand

Prof. Dr. Harald Gündel	Vorsitzender
Dr. Klaus Hönig	Stellvertretender Vorsitzender
Reinhold Hudak	Schriftführer
Karin Elsäßer	Schatzmeisterin
Elisabeth Geyer	Beisitzerin
Edith Pfeiffer	Beisitzerin
Ronald Stolz	Beisitzer

Kassenprüferinnen

Gabriele Knöpfle	1. Kassenprüferin
Rosi Weidenbacher	2. Kassenprüferin bis 10.05.22
Silvia Veronese	2. Kassenprüferin seit 10.05.22

Mitglieder

Anzahl der Vereinsmitglieder 70
(Stand: Dez. 2022, davon 33 Selbsthilfegruppen, 33 Einzelpersonen,
2 Kooperationspartner und 2 Ehrenmitglieder)

Team

Name	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen		
Christine Lübbers	Dipl.-Sozialarb. (FH), Sparkassenbetriebs- wirtin, 70 %, 01.01. – 31.12.	Geschäftsführung Selbsthilfe-Beratung Gremienarbeit Öffentlichkeitsarbeit Projekte/Aktionen
Lydia Ringshandl	Dipl.-Sozialpäd. (FH), 100 %, 01.01. – 31.12.	Selbsthilfe-Unterstützung Information und Vermittlung Internetauftritt Öffentlichkeitsarbeit Datenpflege, Verwaltung
Olivia Schmid	M.A. Ethnologie, Musikwissenschaft und Musikpädagogik, 45 %, 01.07. – 31.12.	Selbsthilfe-Unterstützung Information und Vermittlung Internetauftritt, Social Media Öffentlichkeitsarbeit Datenpflege, Verwaltung

Name	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
Geringfügig beschäftigte Mitarbeiterinnen		
Cornelia Mayer	5,68 Std./Woche, 01.01. – 30.06.	Datenpflege, Verwaltung
Agnes Fackler	5,46 Std./Woche 01.01. – 30.06.	Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben
Ehrenamtliche Mitarbeiterin		
Agnes Fackler	stundenweise, nach Bedarf, seit 01.07.	Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben

Team

Herzlichen Dank an Agnes Fackler

Schon von Beginn an, inzwischen über 30 Jahre, ist Agnes Fackler mit viel Herzblut die „gute Seele“ des Selbsthilfebüros. Jahrzehnte war sie als Verwaltungskraft sehr engagiert tätig und seit Mitte 2022 nun als ehren-

amtliche Mitarbeiterin. Bei vielfältigen Verwaltungsaufgaben geht sie dem Team nach wie vor zur Hand. Nur durch ihren tatkräftigen Einsatz beim Ein- und Auspacken zahlreicher Kartons konnte unser Umzug in die Kornhausgasse so zügig bewältigt werden. Auch größere Versandaktionen und das Verteilen von Infomaterial in der Stadt sind für das KORN-Team nur mit ihrer Hilfe zu leisten. Ebenso wertvoll ist ihr reicher Wissensschatz um die Anfänge des SHB KORN.



Qualitätssicherung und Weiterbildung

Um die Qualität der Arbeit zu sichern und darüber hinaus zu optimieren, führen die Mitarbeiterinnen des SHB KORN regelmäßig Team- und Fallbesprechungen durch. Zur Erweiterung der fachlichen Kompetenzen nimmt das Team an Fortbildungen und Supervision teil. Ein fachbezogener Austausch der Mitarbeiterinnen auf regionaler und auf Landesebene ist sichergestellt durch die aktive Teilnahme und Mitwirkung an Sitzungen der Landeskontaktstellen für Selbsthilfe in Baden-Württemberg (SEKiS e. V.) und in Bayern (SeKo Bayern e. V.). Fachbezogener Austausch auf Bundesebene erfolgt zudem durch die Teilnahme an Sitzungen der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).

Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm

Trotz des Umzuges des SHB KORN in neue Büroräume wird die bestehende und gelungene Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm fortgeführt. Insbesondere zur Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie besteht eine enge Verbindung, dessen Ärztlicher Direktor, Prof. Dr. Harald Gündel, zugleich Vorsitzender des SHB KORN ist. Gemeinsames Ziel ist es, Patient*innen bei der nachhaltigen Krankheitsbewältigung zu unterstützen und deren Selbstwirksamkeit auch über den Klinikaufenthalt hinaus zu stärken. Dazu trägt das Beratungsangebot des SHB KORN über mögliche SHG und ggf. weitere psychosoziale Hilfsangebote bei. In regelmäßigen Zeitabständen informiert eine Mitarbeiterin des SHB KORN im Patientenplenum der Psychosomatischen Klinik über das Angebot des SHB KORN und die regionalen Selbsthilfegruppen. Das KORN-Team beteiligt sich gelegentlich an Veranstaltungen und an (Forschungs-)Projekten des Universitätsklinikums.



Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Oberen Eselsberg

Kontaktzeiten

In den Büroräumen in der Kornhausgasse waren die Mitarbeiterinnen zu folgenden Kontaktzeiten erreichbar:

Telefonische Sprechzeiten:

Mo.: 10:00 – 12:00 Uhr
 Di.: 10:00 – 12:00 Uhr
 + 14:00 – 16:00 Uhr
 Mi.: 10:00 – 12:00 Uhr
 Do.: 14:00 – 17:30 Uhr

Persönliche Beratung in Präsenzform:

Di.: 10:00 – 12:00 Uhr
 Do.: 14:00 – 17:30 Uhr
 sowie nach Vereinbarung



Eingang Selbsthilfebüro KORN
 (zwischen Wohnbau Christ und dem Reisebüro)

Außensprechstunde in Neu-Ulm

In der Außensprechstunde werden Menschen beraten, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren, sowie Selbsthilfefaktive mit Unterstützungsbedarf in Gruppenangelegenheiten. Die Außensprechstunde wird in Neu-Ulm angeboten, jeweils am 1. Donnerstag im Monat (außer Januar, August und September) von 16 – 18 Uhr im Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in 89231 Neu-Ulm.

Finanzen

Finanzierung des Selbsthilfebüro KORN – Mischfinanzierung

Das SHB KORN wird länderübergreifend finanziert durch institutionelle Mittel, Projektmittel und durch Eigenmittel (Spenden, Bußgeldzuweisungen und Mitgliedsbeiträge). Die Finanzierung im Jahr 2022 im Einzelnen:

Institutionelle Fördermittel

188.201,87 €

Eigenmittel

17.240,00 €

Gesamtbetrag

205.441,87 €



Institutionelle Mittel

Selbsthilfeberatung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen, Datenpflege, Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperation und Vernetzung zählen zu den Kernaufgaben unserer Kontaktstelle. Um diese fachlich fundiert und kontinuierlich zu bewältigen, ist eine beständige Finanzierung nötig. Die Basisarbeit des SHB KORN wird möglich gemacht durch eine gemischte Finanzierung von Krankenkassen sowie Geldgebern aus Land und Kommunen. Da das SHB KORN länderübergreifend für die Stadt Ulm und den Alb-Donau-Kreis (Baden-Württemberg) sowie den Landkreis Neu-Ulm und die Stadt Neu-Ulm (Bayern) zuständig ist, besteht auch eine länderübergreifende Finanzierung.

Geldgeber für institutionelle Fördermittel im Jahr 2022

▪ Krankenkassenverbände:	
– GKV-Gemeinschaftsförderung	
Selbsthilfe Baden-Württemberg	78.092,27 €
– ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern	64.240,60 €
▪ Land Baden-Württemberg	16.500,00 €
▪ Stadt Ulm	15.200,00 €
▪ Landkreis Alb-Donau	5.000,00 €
▪ Landkreis Neu-Ulm	7.669,00 €
▪ Stadt Neu-Ulm	1.500,00 €

Eigenmittel

Spenden

Als gemeinnütziger Verein ist es für uns nicht leicht, die erforderlichen Eigenmittel aufzubringen. Spenden sind deshalb willkommen und nötig, um den Fortbestand unserer Arbeit zu sichern. Spenden erhielt das SHB KORN im Jahr 2022 von der Südwest Presse Aktion 100.000 und von anonymen Spender*innen.

Bußgeldzuweisungen

Im Jahr 2022 erhielt das SHB KORN Bußgeldzuweisungen von der Staatsanwaltschaft Ulm.

Ein herzliches Dankeschön

an alle Unterstützer*innen und Geldgeber*innen!

Wegweiser für die Selbsthilfe

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Alle Bürger*innen der Region, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden, können sich persönlich, telefonisch, per Post oder E-Mail an das SHB KORN wenden.

Das SHB KORN informiert die Hilfesuchenden über die bestehenden psychosozialen Hilfsangebote und vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen der Region. KORN nimmt somit als professionelle Beratungseinrichtung eine „Wegweiser-Funktion“ ein und erfüllt eine wichtige soziale Aufgabe in der Region.

Sowohl in der Gründungsphase als auch bei der laufenden Selbsthilfearbeit erhalten die ehrenamtlich Engagierten aus den rund 200 Selbsthilfegruppen der Region vom SHB KORN auf Wunsch professionelle Unterstützung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit.

Als Drehscheibe für Selbsthilfe laufen im SHB KORN alle Fäden von Hilfesuchenden, Interessierten, Selbsthilfeaktiven und Profis zusammen. Die Vernetzung und Kooperation mit den Akteur*innen aus dem Gesundheitswesen gehört ebenfalls zum Auftrag der Selbsthilfekontaktstelle. Das SHB KORN hat somit eine Mittlerrolle zwischen den Selbsthilfegruppen und den Gesundheits- und Beratungseinrichtungen der Region. Viele Beratungsstellen, Ärzt*innen und Therapeut*innen wenden sich an das SHB KORN, um für ihre Klient*innen und Patient*innen ergänzende Hilfsangebote zu finden.

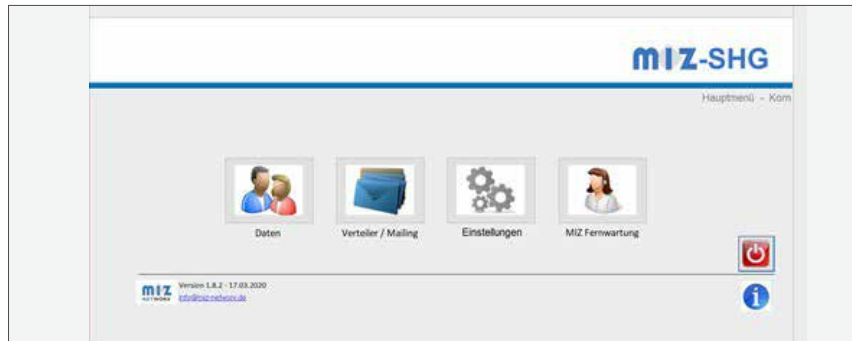


Wenn das Leben in „Schiefelage“ gerät, hilft das SHB KORN mit Selbsthilfeangeboten weiter

Information & Vermittlung

Datenbank

Basis und Herzstück der Arbeit des SHB KORN ist die umfassende Datenbank. Dort sind psychosoziale Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen der Region Ulm, Neu-Ulm, des Landkreises Neu-Ulm und des Landkreises Alb-Donau erfasst. Nahezu alle Einträge wurden im Jahr 2022 überprüft und gegebenenfalls aktualisiert. So kann das Team des SHB KORN Hilfesuchende bestmöglich informieren und aktuelle Daten weitergeben.



Datenbank

Anzahl der Anfragen / Kontakte

Die Anfragen, die das KORN-Team erreicht, sind vielfältig. Folgende Fragen von hilfesuchenden Bürger*innen und Selbsthilfeaktiven werden u.a. beantwortet:

- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Gibt es in der Nähe eine passende Gruppe? Wie kann ich Kontakt aufnehmen?
- Sollte ich lieber fachliche Hilfe in Anspruch nehmen und welche psychosozialen Hilfsangebote gibt es im Raum Ulm, Neu-Ulm und im Alb-Donau-Kreis?
- Wie kann ich selbst eine SHG gründen? Wie werde ich dabei unterstützt?
- Ich bin bereits aktiv in einer SHG und habe Unterstützungsbedarf in Gruppenbelangen. Kann mich das KORN-Team unterstützen?

Gesamt im Jahr 2022

Hilfesuchende, Selbsthilfeaktive und Fachkräfte: 1.220 (2021: 1.101)

Entwicklung der telefonischen und persönlichen Kontakte

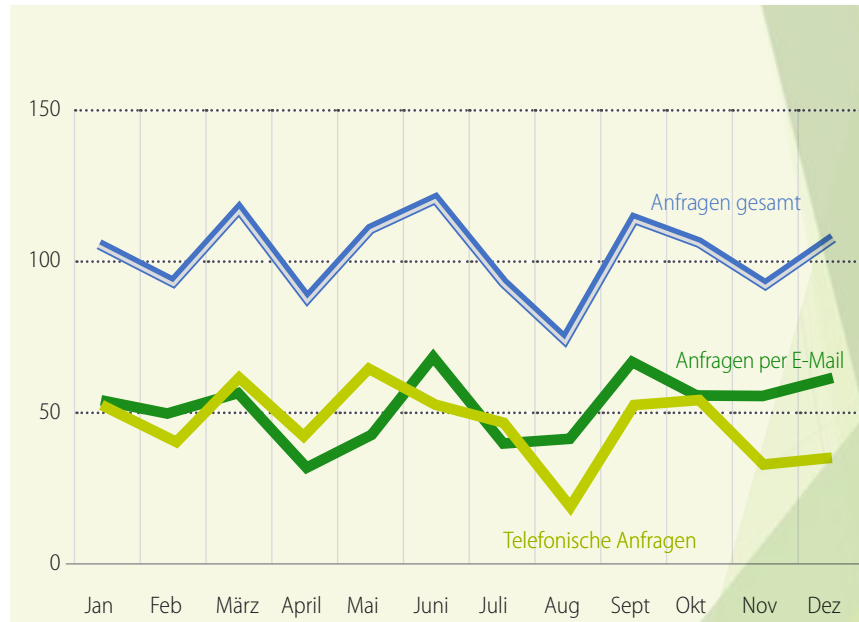
2022: 583 Anrufe (2021: 440 Anrufe)

Entwicklung der Kontakte per E-Mail

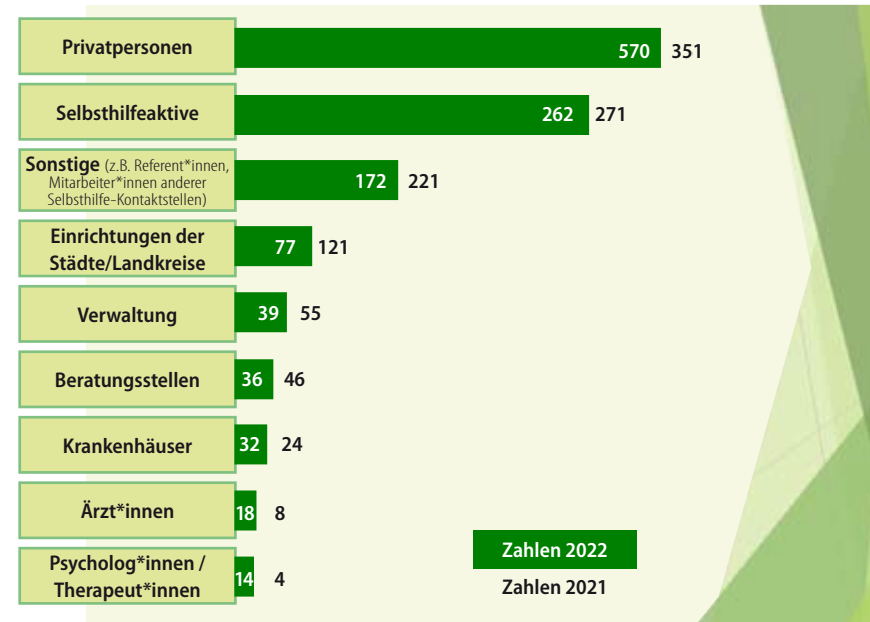
2022: 637 E-Mail-Kontakte (2021: 661 E-Mail-Kontakte)

Information & Vermittlung

Entwicklung der Anfragen / Kontakte 2022

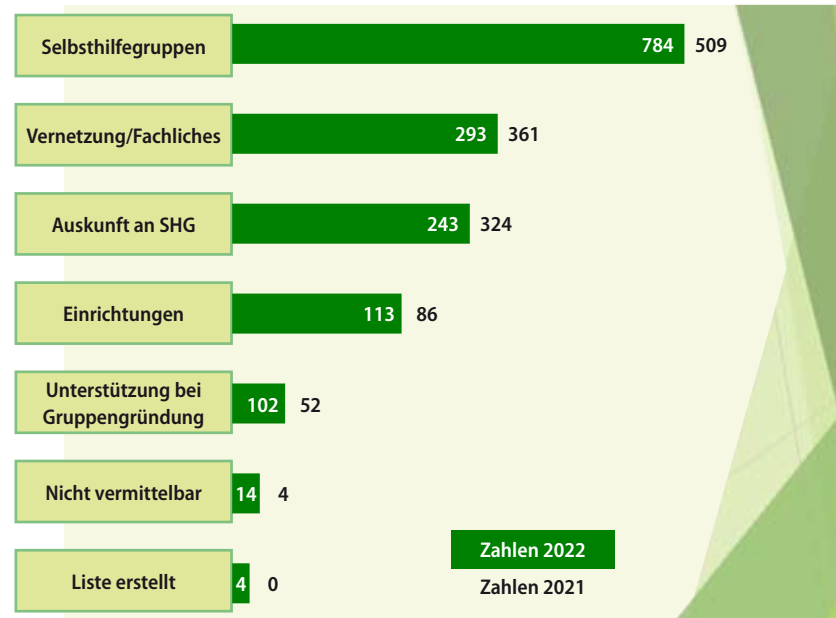


Wer fragte nach?

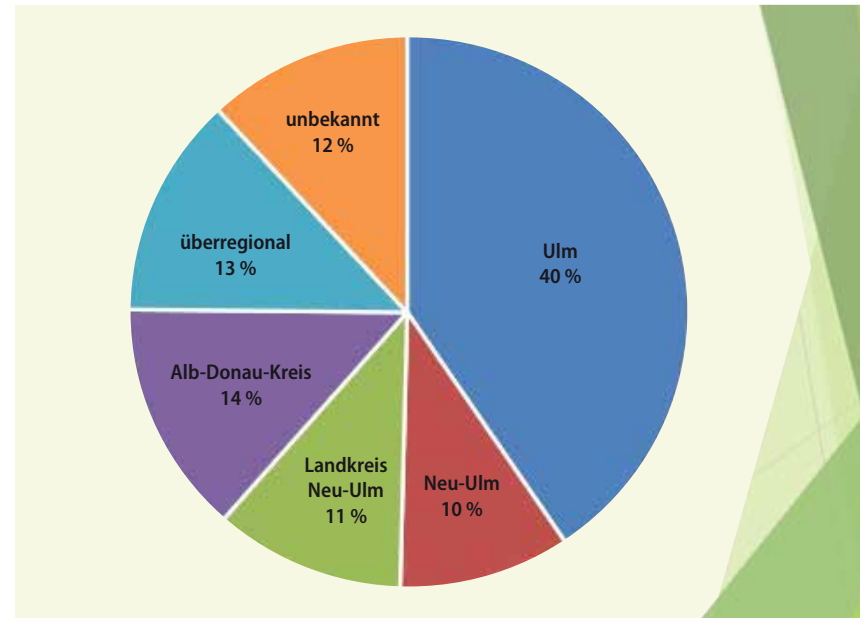


Information & Vermittlung

Anliegen / Was wurde vermittelt?



Wohnort der Infosuchenden



Selbsthilfeunterstützung

Was ist Selbsthilfe?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist bunt und vielfältig

Das SHB KORN fördert die Vielfalt und die Chancengerechtigkeit in der Region und bezieht, soweit möglich, alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, sexueller Orientierung, sozialer, kultureller und religiöser Herkunft mit in seine Angebote und Leistungen ein. Die Vision, dass alle Menschen gleichermaßen ihre Potentiale und ihre Persönlichkeit frei entfalten können, wird auch in der Arbeit des SHB KORN unterstützt und gefördert. Allein die Vielfalt der SHG zu den unterschiedlichsten Themen macht dies deutlich.

Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, sein Schicksal eigenverantwortlich und aktiv in die Hand zu nehmen. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen gelingt dies leichter als allein. In SHG schließen sich Menschen zusammen, die an der gleichen körperlichen oder psychischen Krankheit leiden (gesundheitsbezogene SHG) oder die ein gemeinsames Thema verbindet (soziale SHG oder Selbsthilfeinitiativen). SHG gibt es sowohl für direkt Betroffene als auch für deren Angehörige. Die Teilnehmer*innen engagieren sich nicht nur für sich, sondern auch solidarisch für andere Betroffene. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ werden die Teilnehmer*innen aktiv und finden so Wege zur Bewältigung von Krisen oder Erkrankungen.

Im Erfahrungsaustausch und in der Begegnung mit Gleichbetroffenen erfahren Selbsthilfeaktive Verständnis für ihre Lage und schöpfen wieder Mut, sich ihrer

Selbsthilfeunterstützung

Lebenssituation anzunehmen. Selbsthilfegruppen sind meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, einige auch häufig Teil von regionalen oder bundesweiten Selbsthilfeorganisationen oder als Verein organisiert. Alle Selbsthilfegruppierungen haben gemeinsam, dass sie eigenverantwortlich organisiert sind und die Treffen ohne professionelle Leitung stattfinden.

SHG können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber um die so wertvolle Betroffenenperspektive ergänzen. In Anbetracht überlasteter Gesundheitssysteme, der Vereinsamung vieler Menschen aufgrund des Auseinanderbrechens familiärer Strukturen und des bevorstehenden demographischen Wandels wird gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr denn je gebraucht. Selbsthilfe ist eine wesentliche Säule einer aktiven Bürgergesellschaft und ein Netz, das trägt.

Was passiert in Selbsthilfegruppen?

Jede Gruppe entscheidet selbst, wo und wie oft sie sich trifft. Manche SHG treffen sich wöchentlich in dafür angemieteten Räumen zur Gesprächsrunde, andere treffen sich nur einmal im Monat in einem Café oder einer Gaststätte. Viele Gruppen treffen sich nur zum Gespräch, andere laden zusätzlich Fachleute für Vorträge ein oder organisieren Aktionen, um auf ihr Thema aufmerksam zu machen. Die Gruppengröße ist variabel, häufig treffen sich zwischen fünf und 20 Personen. Die Teilnahme an einer SHG ist kostenlos, eine verpflichtende Mitgliedschaft nicht erforderlich. Eine regelmäßige Teilnahme wirkt sich positiv auf den Einzelnen und auf die Gruppengemeinschaft aus. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip – alles, was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

Auch die Selbsthilfe ist in der Digitalisierung angekommen. Einige Selbsthilfegruppen nutzen virtuelle Plattformen, um miteinander in Verbindung zu bleiben.

Selbsthilfeunterstützung

Jahresmotto: „Selbstwirksamkeit“

Selbstwirksamkeit ist für unsere Lebensgestaltung von immenser Bedeutung. Denn der Glaube daran, etwas bewirken zu können, sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, werden in unserer schnelllebigen, sich ständig wandelnden Welt immer wichtiger.

Dabei ist die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit eine lebenslange Aufgabe. Dazu bedarf es Widerstandskraft, Mut, Dinge zu wagen, und einen zuversichtlichen Blick auf Herausforderungen. Die Gewissheit, vieles (mit)gestalten zu können, sowie die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, wenn etwas doch nicht so gelaufen ist, wie man es sich vorgestellt hat. Je bewusster wir uns unsere Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit jeden Tag machen, desto präsenter wird sie. Und indem wir den Glauben an sie tief in uns tragen und die Zuversicht, dass wir die Dinge wieder hin zum Besseren bewegen können, bewahren wir uns auch in schwierigen Zeiten die Ruhe und die Kraft, unser Leben positiv zu gestalten.

SHG tragen dazu bei, die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit der Selbstwirksamkeit und des „Selbst-Einfluss-Nehmen-Könnens“ zu aktivieren und

zu verstärken. Indem Selbsthilfeaktive aus eigener Kraft aktiv werden, nehmen sie ihr Leben selbst in die Hand, stärken ihre gesunden Anteile und gewinnen neue Lebensenergie.



Auch kleine Schritte stärken die Selbstwirksamkeit

Selbsthilfeunterstützung

Beratung von Selbsthilfeaktiven

Die ehrenamtlich Engagierten der SHG erhalten vom SHB KORN auf Wunsch professionelle Unterstützung und Begleitung in allen Angelegenheiten rund um die Selbsthilfe, von der Gruppengründung bis zur Unterstützung der laufenden Gruppenarbeit.

Beratung in schwierigen Gruppensituationen

Beratung und Begleitung von SHG in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit sind eine Kernaufgabe der Mitarbeiterinnen des SHB KORN. Das SHB KORN unterstützt SHG dabei, Konflikte innerhalb der Gruppe als Chance für Veränderungen und Weiterentwicklung zu nutzen. Dabei ist der Balanceakt zwischen Ermutigung zur Selbstorganisation und professioneller Unterstützung immer wieder eine Herausforderung. Die Beratung erfolgt entweder in einem Einzelgespräch, mit ausgewählten Mitgliedern der Gruppe, oder in Form von Begleitung eines Gruppentreffens.

Beratung zu finanziellen Fragen

Das Team des SHB KORN informiert SHG über finanzielle Fördermöglichkeiten nach § 20h SGB V. Es leistet Hilfestellung beim Ausfüllen von Antragsformularen für die Krankenkassen in Baden-Württemberg bzw. bei der Erstellung der Förderanträge an die Runden Tische für bayerische SHG. Infos und weiterführende Links finden sich auf der Internetseite des SHB KORN.

Selbsthilfeunterstützung

Beratung bei der Gruppengründung

Bei der Gründungsberatung unterstützt das Team des SHB KORN Selbsthilfe-Interessierte bei der Realisierung ihrer Idee zur Gruppengründung. Gerade in der Startphase werden Gruppengründer*innen ausführlich zur Gruppengründung und Gruppenarbeit beraten. Folgende Fragen werden besprochen:

- Was sind SHG und wie arbeiten sie?
- Welche Aufgaben kommen auf mich als Gruppengründer*in zu?
- Wie mache ich die Gruppe bekannt und finde Gruppenmitglieder?
- Wie gestalte ich ein Gruppentreffen und was muss datenschutzrechtlich beachtet werden?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Infomappe für Neugründer*innen

Gruppengründer*innen erhalten eine hilfreiche Informationsmappe, die all-herhand Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Gruppenarbeit enthält.



Infomappe für Gruppengründer*innen

Selbsthilfeunterstützung

Gründungsthemen

2022 hat das SHB KORN zu folgenden Gründungsthemen beraten und Unterstützung angeboten:

- Long Covid / Post Covid
- Vorhofflimmern
- Schizophrenie
- Frauen mit Posttraumatischer Belastungsstörung
- Freizeitgruppe für Menschen mit und ohne Behinderung
- Angehörige von „Querdenkern“
- „Plaudertelefon“, Telefonpatenschaften
- Essstörungen
- Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom
- Lafora-Krankheit
- Chronische Rückenschmerzen
- Menschen mit schweren Nebenwirkungen nach der Corona-Impfung
- Online-SHG für psychisch kranke Menschen
- SHG „Sonnengrau“ für Menschen mit psychischen Erkrankungen

- Depression
- Eltern essgestörter Kinder
- Hochsensible Menschen, Langenau
- Wiedereingliederung nach Depression / Angsterkrankung
- Verdeckte Partnerschaftsgewalt

Begleitung für einen gelungenen Start

Erste Treffen neuer SHG werden auf Wunsch vom KORN-Team begleitet. Im Rahmen dieser Treffen werden oftmals inhaltliche und organisatorische Fragen beantwortet. Gemeinsam können Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer*innen geklärt, Handlungsempfehlungen für die Gruppenarbeit weitergegeben und organisatorische Abläufe besprochen werden. Auf Wunsch können erste Treffen in den neuen Räumen in der Kornhausgasse stattfinden.

Selbsthilfeunterstützung

Gruppenauflösungen

Im Jahr 2022 haben sich 13 Gruppen aufgelöst. Die Gründe sind vielfältig:

- nach der Gründung kam mangels Teilnehmer*innen keine SHG zustande
- die SHG hat sich auf eigenen Wunsch aufgelöst
- die Kontaktperson ist verstorben und keine neue bekannt
- die SHG war unter den bei uns angegebenen Kontaktdaten nicht mehr erreichbar
- die Kontaktperson hat keine Einwilligungserklärung zur Datenspeicherung und -verarbeitung zurückgesandt



Der Felix-Fabri-Saal stand Selbsthilfegruppen für Treffen zur Verfügung

Selbsthilfeunterstützung

Räume für Selbsthilfegruppen

Das SHB KORN ist mit vielen verschiedenen Einrichtungen in der Region vernetzt, die SHG freundlicherweise Räume für Gruppentreffen zur Verfügung stellen. Hierzu pflegt das SHB KORN eine Raumlise, die Gruppengründer*innen bei der Gründungsberatung erhalten. Auf Anfrage wird diese Liste auch bestehenden SHG bereitgestellt. Die Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V., das Familienzentrum Neu-Ulm und der Generationentreff Ulm stellten dem SHB KORN kostenlos einen Raum zur Weitervermietung an SHG zur Verfügung.

engagiert in ulm e. V.

Jeweils Mittwohabend sowie am Samstagvormittag steht ein Raum den SHG in der Radgasse 8 bei engagiert in ulm e. V. zur Verfügung. Der Raum bietet Platz für ca. 12 bis 15 Teilnehmer*innen.

Familienzentrum Neu-Ulm

Über das SHB KORN können Gruppen werktags einen hellen, ansprechenden Raum im Neu-Ulmer Familienzentrum in der Kasernstraße 54 kostengünstig anmieten. In Ausnahmefällen steht der Raum auch am Wochenende zur Verfügung.

Generationentreff Ulm e. V.

Bei den Treffen des Corona-Forums im Jahr 2021, welche vom Generationentreff organisiert wurden, hat das SHB KORN die coronabedingte Raumnot vieler SHG thematisiert. Daraufhin hat der Vorstand des Generationentreffs spontan und unbürokratisch entschieden, den SHG übergangsweise jeden Mittwohabend den wunderschönen Felix-Fabri-Saal unentgeltlich zur Verfügung zu stellen. Im Jahr 2022 trafen sich dort folgende SHG: Rheuma, Vorhofflimmern, Migräne und Long Covid.

Selbsthilfeunterstützung

Synergieeffekte durch Kooperation

An dieser Stelle bedanken wir uns bei der Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V., dem Familienzentrum Neu-Ulm und dem Generationentreff in Ulm ganz herzlich für die Bereitstellung der Räumlichkeiten. Dank dieser Kooperation hatten Selbsthilfeaktive der Region die Möglichkeit, mittels ihrer Gruppentreffen die Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Ansporn und Motor für gegenseitige, freiwillige Hilfe und Teilhabe. Das ehrenamtliche Engagement in SHG ist eine wesentliche Säule einer aktiven Bürgergesellschaft.

Verleih von Infostandzubehör

Für öffentlichkeitswirksame Aktionen verleiht das Team des SHB KORN an SHG kostenlos Stellwände, Stehtische, Stehhilfen und Prospektständer. Viele SHG nutzen gerne die Gelegenheit, sich bei öffentlichen Veranstaltungen zu präsentie-

ren. Alternativ legt das SHB KORN vertretungsweise Infomaterial am eigenen Stand aus und informiert Interessierte über das vielfältige Selbsthilfeangebot in unserer Region.

„Feuerwehrtopf“ – Starthilfe für neue Gruppen

Der „Feuerwehrtopf“ ist ein Fördertopf, der regionale SHG in der Gründungsphase unterstützt, ebenso Fortbildungen und Aktionen von mehreren Gruppen. Dieser Fördertopf wird aus Spendenmitteln, vor allem der Südwest Presse Aktion 100.000 gespeist. Über die Geldvergabe berät das 5-köpfige „Feuerwehrtopf“-Gremium in Absprache mit dem SHB KORN. Das Gremium wird jährlich aus der Runde der AK-Teilnehmer*innen gewählt. Das Gremium entscheidet stets nach sorgfältiger Einzelprüfung und gemeinsamer Absprache über die Geldvergabe. Wir danken dem Gremium für die engagierte Arbeit.

Selbsthilfeunterstützung

Arbeitskreis Selbsthilfe

Gut vernetzt und informiert

Selbsthilferelevante Informationen austauschen, mit anderen Selbsthilfeaktiven ins Gespräch kommen, neue Themen für die Gruppenarbeit entdecken und Kooperationen stärken – all das können Selbsthilfeaktive bei dem vom SHB KORN organisierten Arbeitskreis. Das Team des SHB KORN moderiert die Treffen.

Arbeitskreistermine

- 7. April 2022 **Austausch über aktuelle Selbsthilfethemen**
Präsenzveranstaltung
- 3. Nov. 2022 **Austausch über aktuelle Selbsthilfethemen**
Präsenzveranstaltung



Raum für die Arbeitskreis-Treffen im Familienzentrum Neu-Ulm

Veranstaltungen

Eigene Veranstaltungen und Fortbildungen

24. Januar 2022

Neujahrstreffen für Selbsthilfeaktive Online-Veranstaltung

Beim virtuellen Neujahrstreffen gab das KORN-Team aktuelle Infos weiter. Die Selbsthilfeaktiven hatten die Möglichkeit, sich über Aktuelles und über die geplanten Gruppenaktivitäten des Jahres auszutauschen.

22. Februar 2022

Krankenkassenförderung nach § 20 h SGB V Online-Fortbildung

In Kooperation mit der KIGS Ulm-Biberach fand am 22. Februar 2022 eine Online-Fortbildung rund um das Thema Krankenkassenförderung für Selbsthilfeaktive statt. Im Fokus standen aktuelle Änderungen der Förderung, deren Inhalte an praxisnahen Beispielen veranschaulicht wurden. Zugleich wurden bei der Veranstaltung fünf neue Selbsthilfevertreter*innen für die nächsten vier Jahre gewählt. Die Selbsthilfevertreter*innen wirken bei der jährlichen Vergabesitzung mit, bei der über die Anträge der Region Ulm-Biberach auf pauschale Fördermittel beraten wird.

Bei Fragen zur Krankenkassenförderung sowie beim Ausfüllen der Antragsformulare ist das KORN-Team gerne behilflich.

25. März 2022

Erstkontakte per Telefon oder E-Mail gestalten Präsenz-Fortbildung

Der erste Eindruck entscheidet wesentlich über den weiteren Verlauf des Kontaktes zu Selbsthilfeinteressierten. Welche Chancen im Erstkontakt am Telefon oder per E-Mail liegen und wie dieser gelingend gestaltet werden kann, erfahren die Teilnehmer*innen in diesem Workshop mit Claudia Köpf (Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin, systemischer Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin (DGSF) und Leiterin der TelefonSeelsorge Ulm/Neu-Ulm). Zugleich gab es konkrete Tipps für die Gesprächsinhalte am Telefon sowie für die Textinhalte von E-Mails. Gemeinsam wurde die Struktur der Gespräche, von der Klärung des Anliegens bis zum guten Beenden eines Gesprächs, näher betrachtet.

Veranstaltungen

10. Mai 2022

Mitgliederversammlung des SHB KORN e. V. Präsenz-Veranstaltung

Die Mitgliederversammlung des SHB KORN e. V. tagte am 10. Mai 2022 im Felix-Fabri-Saal des Generationentreffs Ulm, moderiert vom stellvertretenden Vorsitzenden Dr. Klaus Hönig. Christine Lübbers und Lydia Ringshandl berichteten über die vielfältigen Aktivitäten der professionellen Selbsthilfekontaktstelle im

vergangenen Jahr sowie über das aktuelle Geschäftsjahr und den Umzug in die Kornhausgasse 9 in Ulm. Nach dem Tätigkeits- und Kassenbericht des Vorstands standen turnusgemäß Neuwahlen an. Mit großer Zustimmung wurden die bisherigen ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitglieder im Amt bestätigt und für die kommenden zwei Jahre wiedergewählt.



Versammlungsleiter Dr. Klaus Hönig begrüßt die anwesenden Vereinsmitglieder



Christine Lübbers berichtet vom KORN-Umzug

Veranstaltungen

8. Juli 2022

Walderleben mit allen Sinnen Präsenz-Fortbildung

Bei der Fortbildung mit Alexander Rothenbacher (Waldpädagoge und Jäger) konnten die Teilnehmer*innen in die heilsame Atmosphäre des Waldes eintauchen. Während eines ausgedehnten Spaziergangs gab es immer wieder Zeit zum Innehalten, um den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Die Teilnehmer*innen konnten so die entspannende und wohltuende Wirkung der Natur erfahren, die auch die Wissenschaft belegt: Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt. Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltenen Terpene verstärkt Widerstandskräfte, insbesondere sogenannte „Killerzellen“, die gegen Krebs wirken können. Studien haben ferner ergeben, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände und Depressionen verringern und Stresshormone abgebaut werden können. Dem „Bad in der Waldesluft“ wird somit eine positive und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele zugesprochen.

Ziel der Fortbildung war es, den Selbsthilfeaktiven gesundheitsfördernde Erfahrungen im Wald zu ermöglichen, Gelegenheit zur Vernetzung sowie Impulse zur Gestaltung eines Gruppentreffens im Freien zu geben.



Stockbrotgrillen am Lagerfeuer

Veranstaltungen

17. Oktober 2022

Vortrag für Selbsthilfeaktive zum Thema Selbstwirksamkeit mit anschließendem Austausch Präsenz-Fortbildung

Bei dem interaktiven Vortrag für Selbsthilfeaktive von Prof. Dr. Gündel im Generationentreff zum Thema Selbstwirksamkeit kam ein interessanter Austausch zustande. Zusammenfassend im Folgenden einige Impulse aus dem Vortrag, wie wir unsere Selbstwirksamkeit stärken können:

Eigene Erfahrungen

Indem wir Herausforderungen selbstständig bewältigen, machen wir positive Erfahrungen, die uns in der Zukunft ermutigen. Schon kleine Dinge, mit denen wir anfangen, können dabei eine große Wirkung entfalten. Es geht darum, ins „Tun“ zu kommen, so Prof. Dr. Harald Gündel. Dabei zähle jeder noch so kleine Schritt, denn häufig haben nur diese eine Chance, umgesetzt zu werden. Auch durch Visualisierungen, Fantasien, innere Bilder, positive Glaubenssätze und dadurch, „mal was Neues zu wagen“, können selbstwirksame Erfahrungen gemacht werden, so die Beiträge der Teilnehmer*innen an diesem Abend.

Feedback

Wenn wir Menschen um uns haben, die uns in unseren Zielen und unserem Streben unterstützen, uns Zuspruch schenken, stärkt dies unser Vertrauen in unser Können. Sich selbst zu spüren und bei sich selbst zu sein, sei eine Grundlage für die Frage: „Was tut mir gut?“ und für die bewusste Erschließung von Kraftquellen, so Prof. Dr. Harald Gündel. Auch Vorbilder spielen eine Rolle. Wenn wir etwas für uns Neues wagen, können wir durch die Beobachtung anderer Menschen, die bereits Ähnliches geschafft haben, bestärkt werden.

Die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit kann ganz besonders in Selbsthilfegruppen aktiviert und gestärkt werden durch den vertrauens- und verständnisvollen Kontakt, den Informationsaustausch und die gegenseitige Hilfe unter Gleichbetroffenen. Ganz im Sinne von „Gemeinsam geht's leichter“, einem bekannten Leitspruch aus der Selbsthilfe, entfalte sich dadurch die Kraft der Gruppe durch die Gemeinschaft, so Prof. Dr. Harald Gündel. Der Besuch einer SHG kann somit zu einer besseren Lebensgestaltung beitragen.

Veranstaltungen



26. November 2022

Tipps und Tricks für Treffen von Selbsthilfegruppen Präsenz-Fortbildung

Für die Arbeit in Selbsthilfegruppen gibt es kein Patentrezept. Was für die eine Gruppe hilfreich und richtig ist, passt für die andere Gruppe weniger. Bestimmte Regeln und Strukturen haben sich jedoch in der Gruppenarbeit bewährt. Sie schaffen Sicherheit und ermöglichen ein vertrauensvolles Miteinander. Nach einem kurzen Impulsvortrag vom SHB KORN konnten sich erfahrene Selbsthilfegruppenteilnehmer und neue Engagierte in der Selbsthilfe in dieser Fortbildung rund um die Gruppenarbeit austauschen, ihr Wissen einbringen oder auffrischen und ihren Erfahrungsschatz erweitern.

Veranstaltungen

Kooperationsveranstaltungen

8. April 2022

Aktionstag Long Covid

Der von der Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm organisierte Aktionstag informierte Long-Covid-Betroffene ganzheitlich über die Erkrankung und über gemeinschaftliche Selbsthilfe als eine Möglichkeit der Krankheitsbewältigung. Neben zahlreichen Vorträgen, unter anderem ein Vortrag von Prof. Dr. Gündel über die bestmögliche Bewältigung des Post Covid Syndroms, waren auch Gruppenmitglieder der Long Covid Selbsthilfe vertreten. Mitglieder der durch Unterstützung des SHB KORN neu entstandenen SHG Long Covid Ulm/Neu-Ulm berichteten über das Gruppenangebot. Das SHB KORN war mit einem Infostand vor Ort.



Christine Lübbers und Cornelia Mayer
am KORN-Infostand

6. Mai 2022

Musik und Information im Alten Friedhof

Im Ulmer Sozialraum Mitte/Ost entstand die Idee, das Zugehörigkeitsgefühl im Sozialraum zu stärken und regelmäßige, von April bis Oktober 2022, niederschwellige Angebote und Aktionen durch Engagierte und Akteur*innen aus dem Sozialraum im Alten Friedhof anzubieten.

Am 6. Mai 2022 waren Christine Lübbers und Cornelia Mayer vom SHB KORN e. V. an einem Infostand in der Parkanlage des Alten Friedhofs Ulm vertreten und standen Interessierten für Fragen, rund um das Thema Selbsthilfe, zur Verfügung. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit Frauen helfen Frauen e.V. und der Telefonseelsorge Ulm statt.

Für gute Laune sorgte nebenbei das musikalische Duo ViaKlass mit swingenden Oldies, Musettewalzern, Tangos und Wienerliedern. Besucher*innen des Parks hatten die Möglichkeit, mit

Veranstaltungen

den Mitarbeiter*innen ins Gespräch zu kommen und sich beim Vorübergehen oder Verweilen im Park von der wunderschönen Musik verzaubern zu lassen.



Das SHB KORN mit Beteiligten der TelefonSeelsorge und von Frauen helfen Frauen sowie Musikern von ViaKlass

7. Juni 2022

Das Kreuz mit dem Kreuz – Was kann Selbsthilfe leisten?

Bundesweiter Aktionstag gegen den Schmerz

Gemeinsame Veranstaltung der Schmerztagesklinik der Kreisspitalstiftung an der Donauklinik in Neu-Ulm mit der Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Neu-Ulm sowie dem SHB KORN. Das Thema „Chronischer Rückenschmerz“ wurde von ärztlich-schmerztherapeutischer Seite von Dr. Hege-Scheuing, Leiter der Schmerztagesklinik Neu-Ulm, beleuchtet. Herr Löchner, Leiter der Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm moderierte die Veranstaltung und wies auf die große Bedeutung einer guten Vernetzung gerade im Gesundheitsbereich hin. Wie hilfreich bei der Schmerzbewältigung das Engagement in einer SHG sein kann, betonte Christine Lübbers, Geschäftsführerin des SHB KORN, in einer Präsentation über gemeinschaftliche Selbsthilfe. Interessierte hatten an diesem Abend die Möglichkeit, sich zu einem ersten SHG-Treffen zum Thema „Chronischer Rückenschmerz“ anzumelden. Mit Unterstützung des SHB KORN durch die Begleitung der ersten vier Treffen entstand eine neue SHG zum Thema Rückenschmerzen.

Veranstaltungen

11. Juli 2022

„Die Puppenspielerin“ Lesung

Kooperationsveranstaltung der Psychosozialen Krebsberatungsstelle (KBS Ulm) mit dem SHB KORN e. V., dem Generationentreff e. V. und der Autorin Sibylle Schleicher.

Die Puppenspielerin ist eine traurig-schöne, bewegende Zwillingsgeschichte, die auf charmante Weise die Tragfähigkeit gemeinsamer Beziehungserfahrung beleuchtet, Kosten und Nutzen psychischer Abwehrreaktionen behutsam abwägt und damit den Blick wieder frei macht auf unsere eigentlichen Werte und Bedürfnisse. Neben der Lesung bestand Zeit für Fragen und Austausch mit den Ansprechpartner*innen der KBS Ulm, des SHB KORN und des Generationentreffs e. V. Betroffene hatten an diesem Abend die Möglichkeit, sich über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und das Angebot der regionalen SHG zu informieren.

7. Oktober 2022

Kinoabend im Obscura Ulm mit Wikinger Kinospot des SHB KORN

**„Selbst der Stärkste schafft es manchmal nicht allein“
und dem Film „Ein Mann namens Ove“**

Kooperationsveranstaltung mit dem Seniorenrat Ulm und dem Paritätischen Regionalverband im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen (die ursprünglich für Nov. 2021 geplante Veranstaltung fiel pandemiebedingt aus). Die im Rahmen des Festivals gezeigten Filme sollen Chancen und Möglichkeiten des Alterns aufzeigen, das Bewusstsein für den demografischen Wandel und den Dialog der Generationen fördern sowie zur Bereitschaft für bürgerschaftliches Engagement motivieren. Mit einführenden Worten stellte sich je ein*e Ansprechpartner*in des Seniorenrats Ulm, des Paritätischen Regionalverbandes sowie des SHB KORN vor. Teilnehmer*innen konnten Infomaterial zur gemeinschaftliche Selbsthilfe mitnehmen.

Veranstaltungen

Sonstige Kooperationsveranstaltungen / Unterstützung von Forschungsprojekten des Universitätsklinikums Ulm

April 2022 Forschungsprojekt „RehaCat+“

Das Forschungsprojekt „RehaCAT+“ ist ein deutschlandweites Projekt in orthopädischen und kardiologischen Rehabilitationseinrichtungen mit dem Ziel die Gesundheitsversorgung der Patient*innen zu verbessern. Verschiedene Selbsthilfeeinheiten wirkten bei der Entwicklung eines webbasierten Testsystems mit und beantworteten verschiedene Fragebögen, die dem Klinikpersonal zukünftig dabei helfen sollen, psychische Belastungen der Patient*innen zu erkennen.

Vorträge / Präsentationen / Infostände

23. Juni 2022

Symposium Palliativmedizin

Infostand des SHB KORN

17. Oktober 2022

Qualitätszirkel Sozialmedizin

Vorstellung des SHB KORN und der Selbsthilfe im Rahmen einer Präsentation

22. Oktober 2022

Informationstag für Patient*innen und Angehörige des Zentrums für personalisierte Medizin des Universitätsklinikum Ulm

Beteiligung an der Diskussionsrunde der Expert*innen und Präsenz mit einem Infostand

22. Oktober 2022

Allmendinger Gesundheitstage

Infostand des SHB KORN

14. November 2022

Fachgruppe Ressourcenmanagement der Stadt Ulm

Vorstellung SHB KORN und der Selbsthilfe im Rahmen einer Präsentation

Veranstaltungen

Teilnahme an Fortbildungen / Veranstaltungen

21. März 2022

Kommunale Pflegekonferenz der Stadt Ulm
Online-Pflegekonferenz

12. Mai 2022

**Teilnahme an der jährlichen Vergabesitzung
der GKV-Gemeinschaftsförderung**

26. Juli 2022

**Teilnahme an der Arbeitsgruppe Seelische
Gesundheit der Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm**

28. Juli 2022

**Teilnahme an der Jubiläumsveranstaltung
der Selbsthilfekoordination Bayern
„20 Jahre am Puls der Zeit“**

2. August 2022

**Besuch beim Tag der offenen Tür der
Kinderintensivpflege-Einrichtung „Bärenfamilie“**

11. September 2022

**Teilnahme am Online-Seminar der
DAG SHG zur „Pflege-Selbsthilfe“**

28. September 2022

**Besuch der Ausstellungseröffnung „Wir alle“
Vorstellung des Ulmer Vielfaltskonzepts im m25**

19. Oktober 2022

**Teilnahme an der Jubiläumsveranstaltung
der Psychosomatischen Klinik Ulm**



Lydia Ringshandl am KORN-Infostand
bei den Allmendinger Gesundheitstagen

Veranstaltungen

22. November 2022

**Teilnahme an der
Online-Fachtagung der
Selbsthilfekontaktstellen
Baden-Württemberg (SEKiS)
„Dranbleiben
– Selbsthilfe updaten!“**

16. Dezember 2022

**Teilnahme an der 5. kommunalen
Gesundheitskonferenz des
Alb-Donau-Kreises und
der Stadt Ulm**

Weitere Fortbildungen des KORN-Teams

Online-Workshopreihe „Digital ist menschlich“

Im 4. Quartal 2022 hatte das Team vom SHB KORN die Möglichkeit, an dieser, durch die EU geförderten Workshopreihe teilzunehmen. Diese richtete sich speziell an Fachkräfte in der Sozialen Arbeit und vermittelte im Rahmen individuell buchbarer, bedürfnisorientierter und niederschwelliger Workshops Wissen zu digitalem Know-how.

Die Workshopinhalte reichten von Anleitungen zur technischen Umsetzung und Bedienung von Geräten und Software, über Tipps für die Einrichtung digitaler Infrastrukturen bis hin zu der zielgerichteten methodischen Gestaltung von Online-Veranstaltungen und der Formulierung von Richtlinien zur Qualitätssicherung. Eine praxisnahe Schulung zur legalen Nutzung von Medien, der

Bewusstmachung datenschutzrechtlicher Bestimmungen und Praxistipps für eine reibungslose Umsetzung der DSGVO rundeten die Workshopreihe ab.

Freiwillig Engagierte gewinnen

Das Team des SHB KORN steht vor der Herausforderung, Ehrenamtliche für die Selbsthilfe zu gewinnen und langfristig für die Arbeit in einer SHG zu begeistern. Diesem Thema widmete sich das SHB KORN in mehreren Gruppenworkshops und Einzelberatungen, moderiert durch einen externen Prozessberater und gefördert vom Paritätischen Wohlfahrtsverband (Der PARITÄTISCHE). Gemeinsam wurden Maßnahmen und Konzepte zur Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen erarbeitet und Impulse für die Arbeit mit Ehrenamtlichen gewonnen.

Mitarbeit in Gremien & Arbeitskreisen

Bürgerschaftliches Engagement

- FaRBE Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement Ulm
- Netzwerk Ehrenamt Neu-Ulm

Gesundheitswesen

- Arbeitskreis Patientenvertretung, CCCU (Comprehensive Cancer Center Ulm)
- Arbeitsgruppe Selbsthilfe des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis, Fachdienst Gesundheit
- Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Neu-Ulm

Inklusion

- Inklusionsbeirat der Stadt Ulm
- IG Mittendrin Ulm
- Runder Tisch Behindertenarbeit Neu-Ulm
- Eingliederungshilfeforum – Teilhabeplanung der Stadt Ulm und des Alb-Donau-Kreises

Selbsthilfe-Gremien

- Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKiS)
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS)
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SeKo)
- Regionale Fördergemeinschaft Ulm-Biberach der ARGE GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Baden-Württemberg, beratende Teilnahme am Vergabe-Ausschuss

Sonstige

- Ulmer Frauenforum
- Arbeitsgruppe „Die Stadt Ulm als Partnerin“, Diversity-Forum der Stadt Ulm

Vernetzung

Kooperationen

- Universitätsklinikum Ulm
- Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V.
- Familienzentrum Neu-Ulm
- Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ulm
- KOSA (Kooperationsberatung für Ärzte und Selbsthilfegruppen) der KVBW (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)

Mitgliedschaften

Mitgliedschaften in folgenden Vereinen ermöglichen dem Team des SHB KORN neben der Vernetzung zugleich fachlichen Austausch und Qualitätsentwicklung im Bereich der Selbsthilfeunterstützung.

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)
- Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKiS)
Vorstandsmitglied: Christine Lübbers
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS)
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (SeKo)
- Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e. V.
- Der PARITÄTISCHE Regionalverbund Alb-Donau-Riss
- Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V.
- Frauenforum Ulm
- ZEBRA e. V.

Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit ist es dem Team des SHB KORN wichtig, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und den Selbsthilfegedanken in der Region zu verankern. Ziel ist es, die Bürger*innen der Region zu motivieren, in herausfordernden Lebenssituationen aktiv zu werden und im Sinne der Selbstwirksamkeit die eigenen Selbsthilfekräfte zu mobilisieren.

Hilfe anzunehmen und sich ein Netz aus Unterstützungs- und Hilfsangeboten zu knüpfen, ist eine Stärke und hilft dabei, neue Perspektiven zu schaffen, Handlungsspielräume zu erweitern und somit Krisen lebensweltorientiert zu bewältigen. Mit unterschiedlichen Kanälen der Öffentlichkeitsarbeit möchten wir vielfältige Bevölkerungsgruppen erreichen.

Jahresbericht 2021

Mitte des Jahres veröffentlichte das SHB KORN den Jahresbericht 2021 mit den Vereinsaufgaben und Tätigkeitsberichten. Der Jahresbericht wurde überwiegend digital versandt.

Neuer Flyer

Komplett überarbeitet und im neuen, frischen Design ist Ende des Jahres der Flyer „Hilf Dir selbst – wir helfen mit“ erschienen. Der Flyer informiert über die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle KORN e. V. und über Selbsthilfe im Allgemeinen. Im Zuge des Versandes der SelbsthilfeZEITung wurde der Flyer an Selbsthilfeaktive und -interessierte sowie an Netzwerkpartner*innen und öffentliche Stellen versandt.



Neuer, ansprechender Flyer des SHB KORN e. V.

Öffentlichkeitsarbeit



Internetauftritt

Die Webseite **www.selbsthilfebueuro-korn.de** informiert Selbsthilfeaktive sowie Selbsthilfeinteressierte rund um das Angebot des SHB KORN. Zudem enthält der Internetauftritt allerhand Wissenswertes über das regionale Angebot gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Insbesondere folgende Inhalte wurden kontinuierlich gepflegt:

- Spruchbild auf der Startseite
- Themenübersicht „Selbsthilfe von A-Z“
- Übersicht „Gruppen in Gründung“
- Veranstaltungskalender
- Materialien zum Download
- Beiträge unter „Aktuell und interessant“
- Pinnwand

Öffentlichkeitsarbeit



SelbsthilfeZEITung

Die 19. Ausgabe der beliebten SelbsthilfeZEITung erschien im Herbst und wurde in einer Auflage in Höhe von 4.000 Stück insbesondere an folgende Zielgruppen verteilt:

- Selbsthilfegruppen
- Kooperations- und Netzwerkpartner*innen in der Region
- Krankenhaussozialdienste
- Rathäuser der Städte und Gemeinden
- Beratungsstellen
- Selbsthilfeinteressierte

Einblick in die SelbsthilfeZEITung bekommen Sie am Ende des Jahresberichtes unter „Pressemitteilungen und Veröffentlichungen“.

Unter **www.selbsthilfebuero-korn.de** können Sie die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeZEITung downloaden.

Öffentlichkeitsarbeit

Social Media-Profil



Neues KORN-Instagram-Profil



Adventskalender-Beitrag auf Social Media

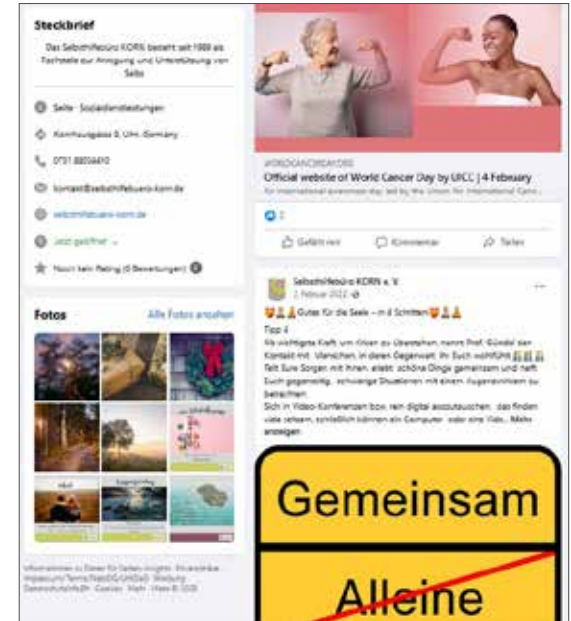
Facebook-Profil

Unter **Selbsthilfebuero.KORN** ist unser Facebook-Profil zu finden. Die Seite ermöglicht es dem SHB KORN, das Angebot und die SHG der Region in den sozialen Medien sichtbar zu machen und neue Zielgruppen anzusprechen, die mit Printmedien eher weniger zu erreichen sind.

Mittlerweile zur Tradition geworden ist der jährliche digitale Adventskalender. So hat das SHB KORN auch 2022 einen Kalender gestaltet, um Interessierte durch die Adventszeit zu begleiten. Dieses Mal drehte sich dabei alles um das Jahresmotto „Selbstwirksamkeit“. In vielen kleinen Übungen rund um die Themen Selbstberuhigung, Abstand gewinnen, Innere Stärke entwickeln, sich selbst besser kennenlernen und die Kraft von Beziehungen sollte Selbstwirksamkeit erfahrbar gemacht werden. Und zur Auflockerung und Entspannung gab es wie in den Vorjahren an jedem Adventssonntag wieder ein Rezept zum Ausprobieren.

Instagram-Profil

Den diesjährigen Adventskalender hat das SHB KORN auch als Startschuss für ein Instagram-Profil genutzt. Seit Dezember 2022 ist das SHB KORN dort unter **selbsthilfe.ulm** präsent und erschließt sich hierüber weitere neue Zielgruppen.



KORN-Facebook-Seite

Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfe-Kinospot

Der Wikinger-Kinospot „Auch der Stärkste schafft es manchmal nicht allein“ wurde im Jahr 2022 bei folgenden Veranstaltungen gezeigt:

2. Oktober 2022 – 12-Stunden-Rennen im Ecodrom (Kartbahn) in Neu-Ulm. Beim 12-Stunden-Rennen gab es einen Livestream und für zivilgesellschaftliche Organisationen die Möglichkeit, sich an diesem Tag über Werbefilme zu präsentieren. Der Wikingerspot wurde an diesem Tag mehrfach gezeigt.

7. Oktober 2022 – Kinoabend im Obscura Ulm mit Wikinger Kinospot des SHB KORN „Selbst der Stärkste schafft es manchmal nicht allein“ und dem Film „Ein Mann namens Ove“, Kooperationsveranstaltung mit

dem Seniorenrat Ulm und dem Paritätischen Regionalverband im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen.

12. November 2022 – Filmabend der Initiative für hochsensible Menschen im m25. Organisiert wurde der Abend von der SHG „Initiative für Hochsensible“. Gezeigt wurde der Film „Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm“, ein Dokumentarfilm über Hochsensibilität. Der Film begleitet hochsensitive Menschen, die eine starke innere Wahrnehmung haben und ihre Umwelt sehr detailreich erfahren. Die Betroffenen erzählen, wie sie sich fühlen und ihre Umwelt wahrnehmen. Sie werden in ihrem Alltag und teilweise bei ihren Gruppentreffen für Hochsensibilität mit der Kamera begleitet. Ziel der Veranstaltung war es, für das Thema zu sensibilisieren und weitere Gruppenteilnehmer*innen zu gewinnen.



Titelbild der Kinospot-Postkarte

Öffentlichkeitsarbeit

30. November 2022 – Filmabend der Gesundheitsregion^{plus} und der AOK Neu-Ulm zum Thema Depression. An diesem Abend wurde der Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ gezeigt. Der Film führte vor Augen, „dass sich depressiv erkrankte Menschen von der empfundenen „Erstarrung im Eis“ befreien und die eigene „innere Rose“ wieder zum Blühen bringen können“, so der Wortlaut in der Pressemitteilung des Landratsamtes Neu-Ulm im Nachgang zur Veranstaltung.

In einem Podiumsgespräch im Anschluss an den Film tauschten sich die Psychotherapeutin Michaela Kaiser und Isabell Schick, Leiterin der SHG Seelische Gesundheit, zum Thema Depressionen und den verschiedenen Möglichkeiten der Bewältigung aus. Sich in einer SHG zu engagieren, könne hilfreich sein und dazu beitragen, seine Mitte wieder zu finden, so die Teilnehmer*innen der Runde. Marc Löchner, Leiter der Gesundheitsregion^{plus} und Moderator der Gesprächsrunde, brachte es auf die Formel „Seelische Gesundheit ist Lebensqualität“. Christine Lübbers, Geschäftsführerin des SHB KORN, informierte über den Aufbau einer neuen SHG zum Thema Depression und lud die Anwesenden ein, sich zu einem Treffen anzumelden.

Kernbotschaft des Spots

Bei allen Filmabenden berichtete jeweils eine Mitarbeiterin des SHB KORN über die Kernbotschaft des Kinospots, nämlich in herausfordernden Lebenssituationen aktiv zu werden und sich Hilfe zu suchen. Hilfe anzunehmen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Im Falle des Kinospots sucht sich der Wikinger Olav Hilfe bei einer SHG. Sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, kann helfen, den Alltag besser zu meistern. SHG sind Orte, wo Menschen Verständnis erfahren und sich so zeigen können, wie sie sind, sich nicht verstellen müssen. Dies setzt Kräfte frei, lässt Hoffnung wachsen und neue Perspektiven sehen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe verändert in der Regel das Leben hin zu mehr Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein. Bei der Erstellung eines Films gibt es eine*n Regisseurin, ein Drehbuch und eine kameraführende Person. Der/Die Regisseur*in entscheidet, was im Film passiert, welche Szenen wo gedreht werden, aus welcher Perspektive gefilmt wird und wo das Licht hin fällt. In der Analogie zum Film können auch wir Menschen unser Leben aktiv gestalten, „Regie führen“ und so Einfluss nehmen. Näheres zum Kinospot und dessen Botschaft ist nachzulesen im Artikel des SHB KORN in der Ausgabe der Agzente plus, siehe Pressespiegel im Anhang.

Danksagung

Förderer – Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Geldgeber*innen und Förderern ohne deren Unterstützung unsere Arbeit für und mit den Selbsthilfeaktiven gar nicht möglich wäre.

Selbsthilfeaktive – Ein besonderer Dank geht an all die Menschen in den Selbsthilfegruppen, die sich mit großem Einsatz ehrenamtlich und solidarisch engagieren, oft im Verborgenen. Trotz einer Erkrankung oder einer herausfordernden Lebenssituation unterstützen sie sich gegenseitig, um ihre Lebenssituation zu verbessern und wieder Mut, Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

Kooperations- und Netzwerkpartner*innen – Selbsthilfe braucht neben dem Engagement der Einzelnen auch die Unterstützung von Vernetzungs- und Kooperationspartner*innen. Ein herzliches Dankeschön daher auch an alle selbsthilfeinteressierten Menschen aus Kliniken, Beratungsstellen, Arztpraxen, Therapieeinrichtungen und Heilpraxen sowie aus weiteren Einrichtungen der Region. Indem diese auf die Selbsthilfe aufmerksam machen, Informationsmaterial rund um die Selbsthilfe auslegen oder uns für Vorträge / Präsentationen bei Veranstaltungen einladen, unterstützen sie die Verbreitung des Selbsthilfegedankens in der Region.



Sind Sie es leid, alles mit sich selbst auszuwachen? SelbsthilfeZEITung AUSGABE 19 FÜR 2022 / 2023 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.



SELBSTWIRKSAMKEIT: VOM VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN

Pandemie, Krieg, Inflation, Klimawandel... Es scheint, als reichte sich endlich eine Krise an die nächste. Wenn dann auch noch im Privaten Konflikte auftreten, Krankheiten und Sorgen überwältigend wirken, wird uns manchmal alles zu viel. Wir verlieren uns, fühlen uns hilflos, wie ein Spielball des Schicksals. In diesen Momenten kommt eine Fähigkeit zum Tragen, die man Selbstwirksamkeit nennt und die wir bereits in jungen Jahren entwickeln.

Entinnen Sie sich noch daran, wie Sie als Kind zum 1. Mal bei dem/der besten Freund*in übernatürliche Eigenschaften einer tolle Sache, man war voller Vorfreude... Doch dann beim Zähneputzen vor dem Schlafengehen, da kam plötzlich ein unwohles Gefühl hoch. Das Kinderzimmer wirkte im Dunkeln fremd, im Bett lag es sich anders an. Daheim. Und später, wenn man nachts aufwachte, für einen Moment orientierungslos, bis sich langsam die Umrisse der Möbelstücke abzeichneten, da war es dann meist dahin mit dem eigenen Mut. Vielleicht haben Sie damals angefangen zu weinen und nach den Eltern gerufen. Vielleicht aber haben Sie sich selbst beruhigt, das eigene Kuscheltier im Arm gespürt und sind wieder eingeschlafen – Sie waren also selbstwirksam.

Selbstwirksamkeit ist in jedem* von uns angelegt. Da bei spielen bei ihrer Entwicklung die ersten Begegnungen, also die eigenen Eltern, eine herausragende Rolle. Aber auch andere, vertraute Menschen können Selbstwirksamkeit in uns fördern oder verhindern. In der Welt erleben wir Lebenssituationen aktiv beeinflussen und mitgestalten können, desto mehr Vertrauen in uns fassen wir. Und desto selbstbewusster und selbstwirksamer werden wir.

Geprägt hat den Begriff Ende der 1970er Jahre der kanadisch-amerikanische Psychologe Albert Bandura. Dabei arbeitete er viel Voraussetzungen zur Entwicklung der

eigenen Selbstwirksamkeit heraus: Eigene Erfolgserfahrungen. Die Beobachtung entsprechender Erfahrungen bei anderen Personen. Die Ermutigung durch andere im Sinne von „Ich weiß, dass Du das kannst!“ Und die bewusste Wahrnehmung körperlicher Empfindungen. Das gibt uns die Möglichkeit, etwas dafür zu tun, dass wir uns wieder besser fühlen und an Körper und Seele gesünder werden.

Selbstwirksamkeit ist für unsere Lebensgestaltung von immenser Bedeutung. Denn der Glaube daran, etwas bewirken zu können, sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden in unserer schnelllebigen, sich ständig wandelnden Welt immer wichtiger. Es mag jene geben, die schon von Kindesbeinen an sich ruhen, optimistisch, durch die Welt gehen und scheinbar jede noch so große Herausforderung, jeden Schicksalsschlag, zu meistern wissen. Und es gibt jene, die sich durch Sport oder Meditation ruhiert selbst-wirklich beruhigen können, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten und ihnen alles zu viel wird. Für alle anderen von uns bleibt das Training unserer Selbstwirksamkeit eine lebenslange Aufgabe. Dazu bedarf es Widerstandskraft, Mut, Dinge zu wagen, und einen zuversichtlichen Blick auf Herausforderungen. Die Gewissheit, vieles mitgestalten zu können, sowie die Fähigkeit zur Selbstbeziehung, wenn etwas doch nicht so gelaufen ist, wie man es sich vorgestellt hat.

Meist sind es dabei gar nicht die großen Veränderungen, die uns selbstwirksam tätig werden lassen. Vielmehr sind es eine positive innere Einstellung und viele kleine aktive Handlungen während des Tages, die ineinander greifen und zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung beitragen. Je bewusster wir unsere Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit also jeden Tag machen, desto präsenter wird sie. Und indem wir den Glauben an sie tief in uns tragen und die Zuversicht, dass wir die Dinge wieder

hin zum Besseren bewegen können, bewahren wir uns auch in schwierigen Zeiten der Ruhe und die Kraft, unser Leben positiv zu gestalten.

Professor Dr. Harald Göndel, 1. Vorsitzender von KORN und Leiter der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm, empfiehlt:

„Selbstwirksamkeitserleben entsteht dadurch, dass ich etwas tue, und am Ende eine positive Erfahrung mache. Ich überlege mir also, was gerade wichtig für mich ist, was ich mir wünsche, was gelöst oder bewirkt werden muss. Und dann gehe ich es in kleinen Schritten an. Nur diese haben oft eine Chance, realisiert zu werden. Wenn es alleine schwierig fällt, kann ich nahestehenden Menschen davon erzählen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe, und mir hier noch zusätzliche Kraft holen. In der Psychotherapie nennen wir dieses Gruppenphänomen „Containment“: Sorgen, Ängste, Schwierigkeiten in einer Gruppe an- und auszusprechen, kann entlasten und innerlich erleichtern, Kraft für Neues geben. Mit dem konkreten Gehen der kleinen Schritte, also mit wirklichen Handlungen im Alltag, die eventuell gegen alle Gewohnheiten sind, stellt sich schon bei kleinen Erfolgen die Gewissheit ein, dass ich etwas bewirken kann. Dazu gehört auch, draußenzuhören an dem, was man möchte. Und nach Rückschlüssen durchzuhalten – wieder aufzustehen und weiterzumachen.“

Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit der Selbstwirksamkeit und des „Selbst-Einfluss-Nehmen-Könnens“ zu aktivieren und zu verstärken. Indem Selbsthilfegruppen aktiv werden, nehmen sie ihr Leben selbst in die Hand, stärken ihre gesunden Anteile und gewinnen neue Lebensenergie.

Olivia Schimid

WAS IST SELBSTHILFE?

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Selbsthilfe gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als alleine. In Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeeinheiten kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Das kann eine körperliche Erkrankung sein wie z. B. Krebs, eine psychische Erkrankung, z. B. Depression, aber auch eine gleiche soziale Lebenssituation (z. B. Tod eines* Angehörigen, Trennung oder Scheidung) oder dieselben Umstände im Umfeld (z. B. krank machende Luft). Im Mittelpunkt steht dabei die gemeinsame Betroffenheit. Gleichbetroffene können sich besonders gut in den oder die anderen einfühlen und gegenseitiges Verständnis vermitteln.

» Kein Mensch kann das beim anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat. «

Hildegard Heise

WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

In der Gruppe tauschen die Teilnehmenden Ängste, Hoffnungen, Erfahrungen und wichtige Informationen aus. Sie erleben somit das Gefühl, nicht alleine zu sein mit ihrer schwierigen Lebenssituation. Sie werden aktiv, um mit weiteren Kräften ihre herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Dabei entwickeln sie neue Perspektiven und verbessern ihre Lebensqualität.

Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfer*innen geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Fachkräfte zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Die Teilnehmenden werden somit Expert*innen in eigener Sache.

„In der Gruppe habe ich erfahren, wie gut es tut, über seine Probleme zu sprechen.“ (Paul, 36 Jahre alt).

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

INTERVIEW

DIE HAND REICHEN ZUM „AUFRICHTEN“

KONFLIKT- UND MOBBINGHILFE ULM / NEU-ULM

Januar 2020, Corona taucht in Europa auf und verbreitet sich rasend schnell. In den kommenden zwei Jahren erlebt Deutschland mehrere sogenannte Lockdowns, die mit erheblichen Einschränkungen im Alltag einhergehen. Ich merke, vielen Leuten viele Menschen unter den angeordneten Kontaktbeschränkungen. Auch Selbsthilfegruppen, die so sehr vom persönlichen Austausch leben, sehen sich dazu gezwungen, Treffen anders zu gestalten. Edith Pfeiffer von der Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm hat mit uns über diese herausfordernde Zeit gesprochen.

Was hat Sie dazu bewegt, die Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm zu gründen?

Ich habe meine erste Hilfe in einer Selbsthilfegruppe gefunden. Dort habe ich mich verstanden gefühlt und erkannt, wie wichtig der persönliche Erfahrungsaustausch ist. Festzustellen, dass man nicht selbst schuld ist an den Geschehnissen am Arbeitsplatz und dass es den anderen genauso geht. Das zu erkennen war für mich eine große Hilfe. Ich war in einer Emotions Anonymous Gruppe in Ulm und in der Mobbing Selbsthilfegruppe in Laupheim. Es meinten aberments dort zwei Teilnehmenden, dass sie gerne eine eigene Gruppe in Ulm gründen möchten. Darüber hatte ich auch nachgedacht, aber es einfach noch nicht in die Tat umgesetzt. So spielt das Schicksal: hatte ich diese beiden nicht kennengelernt, hätte ich vielleicht ewig vor mich hingeblickt. Da kann ich nur jedem* raten, die sie* mit dem Gedanken eine Gruppe zu gründen spielt: Einfach tun. Einfach ansetzen. Man verpflichtet sich zu nichts. Wenn's nicht klappt, kann man ja wieder aufhören!

Die Selbsthilfegruppe in Ulm wurde 2018 gegründet. Was hat sich bei Beginn der Pandemie 2020 geändert? Wie sind die Gruppenmitglieder mit der Pandemie umgegangen?

Wir haben uns jede Woche digital über „Jitsi meet“ getroffen, um den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit zu

geben, in Kontakt bleiben. Der Nachteil bei den digitalen Treffen ist, dass die Wahrnehmung der Gefühle, die Mimik und der Blickkontakt fehlen. Zudem verzerrt das Internet, insbesondere das gemeinsame Sprechen und Singen. Ich empfand die Moderation schwieriger als bei den Präsenztreffen. Manche, von denen ich wusste, dass sie sich in einer kritischen Situation befinden, habe ich angehen oder ihnen geschrieben. Wir hatten auch einen Spätsitzung organisiert und sind für einen Ausflug ins Allgäu gefahren. Ein Mitglied unserer Gruppe hatte uns zum Frühstück und einer anschließenden Bergwanderung eingeladen.

Gerade in schwierigen Zeiten, großen Bedrohungen und Krisen, wie in der Pandemie, kann die eigene Selbstwirksamkeit helfen, sich raus aus der Opferrolle, rein ins Aktive zu begeben und den Halt nicht zu verlieren. Wie drückt sich Selbstwirksamkeit für Sie persönlich und in der Moderation der Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm aus?

Wir wollen allen Menschen beibringen, ihren Weg zu finden, ihnen durch unsere eigenen Erfahrungen Türen aufzuzeigen, durch die sie gehen können. Wir unterstützen und beurteilen nicht. Jeder* muss selbst erkennen, was er* sie sieht. Als Gruppenmitglieder können wir nur die Hand reichen zum „Aufrichten“. Entscheidungen treffen und weiterlaufen muss jede*r den eigenen Weg. Mobbing kann jeder* treffen, egal welche Ausbildung er* sie ge-

SIE MÖCHTEN MEHR INFOS ZUR SELBSTHILFE?

Das Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionale Netzwerke) ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe sowie Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis.

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
- » Mitbetroffene suchen, die sich mit Ihnen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen wollen
- » bereits eine Selbsthilfegruppe besuchen und Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen
- » gesundheitliche / psychosoziale Hilfsangebote in der Region suchen
- » eine eigene Gruppe gründen möchten

Wir beraten und unterstützen Sie gerne.

nossen hat. Oft sind Menschen nach Mobbinghandlungen in einer Angst oder Depression gefangen. Draußen scheint die Sonne, aber sie können das gar nicht mehr wahrnehmen und genießen. Das Wichtigste in der Selbsthilfegruppe ist es, erst einmal nur zuzuhören. Viele, die von Mobbing betroffen sind, haben ein Problem mit ihrem Selbstwert. Zahlreiche Menschen neigen ohnehin dazu, auf das zu blicken, was sie nicht können – statt auf das, was sie können. Kein Mensch hat alle Fähigkeiten! Aber es ist so wichtig, sich selbst immer wieder bewusst zu machen, was man alles kann. Auch, wenn man in einer dunklen, traurigen Phase steckt, daran zu glauben, dass diese Phase vorübergeht. Das versuchen sich die Gruppenmitglieder immer wieder gegenseitig zu vermitteln. Und finden die Menschen, die zu uns kommen, einen Weg aus ihrem Tod, sieht man, wie sie sich verändern. Da ist dann plötzlich eine ganz andere Person. Das ist schön zu sehen, wie die Menschen verändern, wenn es ihnen wieder besser geht!

Was konnten Sie für sich mitnehmen aus diesen bisher zwei Coronajahren?

Alles Negative hat auch etwas Positives. Wir setzen uns gemeinsam mit der Technik auseinander und erkannten trotz Anfangsschwierigkeiten: Es klappt! Hier konnten wir danken. Zudem haben wir, seit die Präsenztreffen wieder stattfinden, zusätzlich einmal im Monat ein digitales Treffen. Mit diesem digitalen Angebot erreichen wir auch die Gruppenmitglieder, die einen weiteren Anlaufweg zu den Treffen haben.

Wie geht es nun mit der Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm weiter?

Wir planen derzeit einen Infostand auf der Gesundheitsmesse und sind jedes Jahr wieder auf dem Weltmarkenmarkt. Meine Meinung ist, man muss präsent sein, mit den Menschen reden, ihre Fragen beantworten, für sie da sein. Das macht Selbsthilfe aus und das macht auch uns als Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm aus.

Frau Pfeiffer, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch! Das Interview führte Olivia Schmid.

Kontakt zu dieser Selbsthilfegruppe über: www.mobbinghilfe-ulm.de. Eine 2. Selbsthilfegruppe finden Sie auf der Pinwand.

SELBSTHILFE-PINNWAND



Was SUCHT ihr?

Ob Alkohol, Drogen oder nicht-stoffliche Abhängigkeiten – das Selbsthilfebüro KORn informiert Suchtkranke und deren Angehörige über die vielfältigen Gruppen im Suchtbereich, wie z. B. die Anonymen Alkoholiker, anonyme Co-Abhängige, das Blaue Kreuz, den Freundeskreis für Suchtkrankenteile, den Konsumbund oder eine Fatsanggruppe.

Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORn
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Gemeinsam sind wir stärker

Zu ihrem Thema gibt es noch keine Selbsthilfegruppe oder die bestehende Selbsthilfegruppe kann aktuell keine neuen Teilnehmer*innen aufnehmen?

Gerne unterstützen wir interessierte bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Wir suchen Mitbetroffene, begleiten auf Wunsch die ersten Treffen und sehen bei der Gruppenarbeit jederzeit mit und tat zur Seite. Melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie mehr erfahren möchten.

Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORn
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Wir halten dir den Schirm, damit du nicht im Regen stehen musst

Immer mehr Menschen steigern ihre tägliche Bildschirmzeit. Studien belegen, dass sich die Zahl seit 2019 vervierfacht hat. Aktiv gegen Medien sucht e.V. hilft nicht nur sich die Zahl seit 2019 vervierfacht hat. Aktiv gegen Medien sucht e.V. hilft nicht nur sich die Zahl seit 2019 vervierfacht hat. Aktiv gegen Medien sucht e.V. hilft nicht nur sich die Zahl seit 2019 vervierfacht hat.

Kontakt: Aktiv gegen Medien sucht e.V., www.aktiv-gegen-medien-sucht.de
Rosalind Stolz, Tel 08337 / 34 20 742 oder 0157 / 50 99 24 94

Hilfe bei Mobbing

Hast du Probleme am Arbeitsplatz? Fühlst du dich täglich elend, wenn du nach Hause kommst? Hast du den Eindruck, dass sich trotz Anstrengung nichts zum Besseren wendet? Dann können doch mal bei uns vorbei!

Wir sind eine Selbsthilfegruppe mit Schwermetall Mobbing am Arbeitsplatz und unterstützen und helfen uns gegenseitig, denn nur gemeinsam bringen wir uns weiter!

Kontakt: Selbsthilfegruppe Anti-Mobbing Alti-Donau-Riß
Rüdiger Hübner, Tel 07305 / 62 74, anti.mobbing@korn.de

Infektion überstanden aber noch lange nicht gesund!

Eine Corona-Erkrankung hinterlässt nicht selten Spuren. Die Symptome dieses sogenannten Post-Covid-Syndroms sind unterschiedlich und reichen von Erschöpfung, Kurzatmigkeit, über Husten bis hin zu Depression, Angst, Schlaf- und Konzentrationstörungen.

In unserer Selbsthilfegruppe können Betroffene und Angehörige Erfahrungen und Informationen teilen, um einen besseren Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORn
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Bist du auch „sonnengrau“?

Etwa jeder vierte Mensch wird einmal in seinem Leben psychisch krank, vielleicht bist du es auch! Nummer 4 und suchst Gleichgetroffene zum Austausch?

Wir von der Selbsthilfegruppe „Sonnengrau“ in Blaubeuren sind eine junge Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Wir kennen sonstige, wie auch uns gegenseitig durch schwierige Lebenssituationen zu begleiten und vor allem schöne Erlebnisse miteinander zu teilen.

Kontakt: www.sonnengrau-shg.de

Zusammen glücklich sein

Ob Borderline-Persönlichkeitsstörung, Depression, soziale Phobie oder Angststörung – viele junge Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen, die deren Alltag auf vielfältige Weise beeinflussen. Oft fühlen sich die Betroffenen von der Gesellschaft unverstanden und ausgegrenzt.

Um dies zu ändern, bietet die neue Online-Selbsthilfegruppe „Unverstanden glücklich“ für junge Erwachsene mit psychischen Krankheiten Raum für virtuellen Austausch. Ist dein Interesse geweckt? Dann melde dich und lass uns zusammen glücklich werden.

Kontakt: www.unverstanden-gluecklich.de

selbsthilfebuero-korn.de

Emotions Anonymous – Seelische Genesung

Wir arbeiten mit dem abgewandelten Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker zur Lösung emotionaler und seelischer Probleme (z. B. bei Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen, Zwängen u. v. m.).

Im Vordergrund steht der Austausch zu Themen, die uns beschäftigen und weniger einzelne Diagnosen. Wir treffen uns monatlich in Ulm.

Kontakt: Über das Selbsthilfebüro KORn
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Nichts Passendes dabei? Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z oder unter www.selbsthilfebuero-korn.de

SELBSTHILFE VON A-Z

Die Selbsthilfelandchaft der Region Ulm / Neu-Ulm / Albi-Donau ist bunt und vielfältig.

Auf dieser Seite finden Sie eine Themenübersicht der aktuellen Selbsthilfegruppen von A-Z. Infos zu Selbsthilfe und den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORn telefonisch, per E-Mail persönlich zu unseren Kontaktzeiten oder auch unter www.selbsthilfebuero-korn.de sowie unter www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORn/

A

- » Adipositas
- » AIDS
- » Alkoholabhängigkeit, Betroffene
- » Alkoholabhängigkeit, Angehörige
- » Alzheimersche Demenz
- » Amyotrophe Lateralsklerose
- » Arthritis
- » Augenerkrankungen

B

- » Bauchspeicheldrüsenkrankungen
- » Behinderung
- » Beziehungsstörung / -sucht
- » Blasenlebens
- » Blindheit
- » Borderline
- » Brustkrebs
- » Burnout

C

- » Chronisches Fatigue Syndrom
- » Co-Abhängigkeit
- » Cochlea Implantat
- » Computerspielsucht
- » Congenitale Schilddrüse
- » Corona-Infektionskrankheiten
- » Corona-Langzeitfolgen (Post-Covid / Long-Covid)

D

- » Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche
- » Demenz
- » Depression, Betroffene und Angehörige
- » Diabetes
- » Diabetes, Kinder
- » Drogenabhängigkeit

E

- » Eltern, epileptischer Kinder
- » Eltern, frühkindlicher Autismus
- » Eltern, herzkranke Kinder
- » Eltern, intersektionsbedingter Kinder
- » Eltern, Kinder mit Asperger-Syndrom
- » Eltern, Kinder mit Down-Syndrom
- » Eltern, leishanischer Kinder
- » Eltern, leishanischer Kinder
- » Eltern, Sorge- und Umgangsgrecht bei Trennung
- » Eltern, suchtfähigkeitsbedingter und suchtkranker Kinder
- » Eltern, traumatische
- » Emotionale Gesundheit
- » Epilepsie
- » Epilepsie, Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene

F

- » Fehlgeburt
- » Fibromyalgie
- » Freizeit, behinderte Menschen

G

- » Geburt, seelische Krise
- » Gefühlsregung
- » Gefährdung, Eltern inhaftierter Kinder
- » Geschlechtsverkehr

H

- » Haarausfall, kreisrund
- » Herzkrankung
- » Hochsensibilität
- » Hörschädigung
- » Huntington-Krankheit
- » Hypophysenkrankungen

I

- » Inklusion, Elterninitiative

K

- » Kehlkopfentzündung
- » Kindertagesstätte, ungewollt
- » Körperbehinderung
- » Krebs, Betroffene und Angehörige
- » Kypnose

L

- » Laktoseintoleranz
- » Lebererkrankung
- » Long-Covid / Post-Covid
- » Lupus Erythematoses

M

- » Männergruppe
- » Makuladegeneration
- » Medienabhängigkeit
- » Medikamentenabhängigkeit
- » Migräne
- » Mobbing
- » Morbus Bechterew
- » Morbus Crohn
- » Morbus Osler
- » Multiple Sklerose
- » Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom (ME-CFS)
- » Myasthenie

N

- » Nebeninfektionskrankung
- » Netzhauterkrankungen
- » Neurofibromatose / Morbus Recklinghausen

O

- » Online- und Online-Telefonat
- » Osteoporose

P

- » Parkinson
- » Perinatale Krisen / Krisen rund um die Geburt
- » Pflegende Angehörige
- » Post-Covid / Long-Covid
- » Kypnose
- » Posttraumatische Belastungsstörung, Frauen
- » Prostatakrebs
- » Prothesenträger*innen
- » Psoriasis
- » Psychiatrie-Erfahrung
- » Psychische Erkrankung, Angehörige
- » Psychische Erkrankung, Betroffene
- » Psychische Erkrankung / seelische Krise, Online-Gruppe
- » Psychische Erkrankung, Online-Gruppe für junge Betroffene

R

- » Reisen mit Behinderten
- » Restless-Legs-Syndrom
- » Retinitis Pigmentosa
- » Rheuma
- » Rheuma, junge Betroffene
- » Rückenschmerzen

S

- » Sauerstoff-Langzeit-Therapie
- » Säuglingsstift
- » Scheuermann-Krankheit
- » Schlaganfall
- » Schmerzen
- » Schuppenflechte
- » Selbstbehinderung
- » Sex- und Liebesucht
- » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen

IMPRESSUM

Herausgeber:
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/

Kontaktzeiten:

Mo 1000 – 1200 Uhr
Di 1000 – 1200 Uhr und 1400 – 1600 Uhr
Mi 1000 – 1200 Uhr
Do 1400 – 1730 Uhr
Außersprechstunde in Neu-Ulm

Redaktion (V. I. S. d. P.):

Lydia Ringhand, Olivia Schmid und Christine Lühbers

Druck: Druckerei Graß, Ebnach

Das Selbsthilfebüro KORn e.V. wird unterstützt und finanziert

- » durch das Ministerium für Soziales und Integration Ba-Wi
- » von den Städten Ulm und Neu-Ulm
- » dem Landkreis Neu-Ulm und Albi-Donau
- » dem Geistlichen Krankenhaus Ba-Wi und Bayern
- » dem Universitätsklinikum Ulm

Zudem erhielt das Selbsthilfebüro KORn 2022

- » eine Spende von der „Aktion 1000000 / Ulmer hilft“

HERZLICHEN DANK ALLEN UNTERSTÜTZER*INNEN!

O

- » Online- und Online-Telefonat
- » Osteoporose

P

- » Parkinson
- » Perinatale Krisen / Krisen rund um die Geburt
- » Pflegende Angehörige
- » Post-Covid / Long-Covid
- » Posttraumatische Belastungsstörung, Frauen
- » Prostatakrebs
- » Prothesenträger*innen
- » Psoriasis
- » Psychiatrie-Erfahrung
- » Psychische Erkrankung, Angehörige
- » Psychische Erkrankung, Betroffene
- » Psychische Erkrankung / seelische Krise, Online-Gruppe
- » Psychische Erkrankung, Online-Gruppe für junge Betroffene

R

- » Reisen mit Behinderten
- » Restless-Legs-Syndrom
- » Retinitis Pigmentosa
- » Rheuma
- » Rheuma, junge Betroffene
- » Rückenschmerzen

S

- » Sauerstoff-Langzeit-Therapie
- » Säuglingsstift
- » Scheuermann-Krankheit
- » Schlaganfall
- » Schmerzen
- » Schuppenflechte
- » Selbstbehinderung
- » Sex- und Liebesucht
- » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen

- » Sklerodermie
- » Skoliose
- » Sorgerecht / Umgangsgerecht bei Trennung
- » Spielsucht
- » Spinale Muskelatrophie
- » Stoma
- » Suchtenkrankung, Angehörige
- » Suchtenkrankung, Betroffene
- » Suizid, Hinterbliebene
- » T
- » Tagesmutter
- » Tauchbörse
- » Tinnitus
- » Transsexualität / Transidentität
- » Trauer
- » Triple-X-Syndrom

V

- » Väter, Trennung
- » Verwaiste Eltern
- » Vorfällen

W

- » Wirbeläußenkrankung

Z

- » Zöliakie, Elterngruppe
- » Zöliakie, erwachsene Betroffene

Ihr Thema ist nicht dabei?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe!

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9 89073 Ulm
Telefon: 07 31 - 88 03 44 10 Telefax: 07 31 - 37 99 15 09
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de



„Auch der Stärkste schafft es manchmal nicht allein“

– Kinospot des Selbsthilfebüros KORN e. V.

In Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis gibt es aktuell rund 200 Selbsthilfegruppen. Ob eine körperliche oder psychische Erkrankung, eine Beeinträchtigung, eine Sucht, eine Lebenskrise oder der Wunsch, mit anderen ein gemeinsames Ziel zu verfolgen – die Selbsthilfethemen sind bunt wie das Leben. Leider wissen viele Bürgerinnen und Bürger nicht, dass ein solch umfangreiches Selbsthilfeangebot besteht.

Mit dem Wikinger-Kinospot „Auch der Stärkste schafft es manchmal nicht allein“ möchte das Selbsthilfebüro KORN e. V. ungewöhnlich und in überraschender Weise auf die regionalen Selbsthilfegruppen aufmerksam machen. Im November letzten Jahres war die Premiere des Kinospots im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen geplant. Aufgrund der stark angestiegenen Infektionszahlen der 4. Pandemiewelle wurde der Filmabend leider abgesagt und auf das Jahr 2022 verschoben. Der Spot war von Mitte November bis Ende Dezember 2021 in den regionalen Kinos zu sehen. Sie sind neugierig geworden? Aktuell ist der Spot auf dem YouTube-Kanal des Selbsthilfebüros KORN e. V. sowie direkt auf der Webseite zu finden unter: <https://www.selbsthilfebuero-korn.de/selbsthilfe-kinospot-selbst-der-staerkste-schafft-es-manchmal-nicht-allein/>.

Der Kinospot macht Mut, das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen und sich in herausfordernden Situationen, welcher Art auch immer, Hilfe zu suchen. Denn Hilfe anzunehmen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist ein Film. Analog zum Film geht es auch im wahren Leben darum, in Krisenzeiten die wichtigen Entscheidungen selbst zu treffen und „Regie“ zu führen: Welche Rolle nehmen wir im Film unseres Lebens ein? Werden wir aktiv oder fühlen wir uns als Spielball des Lebens? Welche Rolle spielen andere Menschen in unserem Leben? Wer spielt eine tragende Rolle? Welche Menschen tun uns gut? Worauf möchten wir unsere „Scheinwerfer“ richten? Was soll dabei beleuchtet werden? Schauen wir auf das, was möglich ist oder nur auf das Negative? Manchmal muss das Drehbuch im „Lebensfilm“ umgeschrieben, Szenen gestrichen oder andere eingefügt werden: Möglicherweise entsteht mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe eine neue Szene? Eine Selbsthilfegruppe war vielleicht im Drehbuch ursprünglich nicht vorgesehen, kann aber den Film ungemein bereichern, durch die Gemeinschaft mit



Auch der Stärkste schafft es manchmal nicht allein © Silbersalz Film

den anderen Teilnehmenden, durch das Gefühl, mit seinen Problemen nicht alleine zu sein, Entlastung und Verständnis zu erfahren und neue Perspektiven zu sehen. Selbsthilfegruppen geben Kraft – Gemeinsam geht's leichter.

Christine Lühbers

Sie sind auf der Suche nach einem psychosozialen Hilfsangebot oder einer Selbsthilfegruppe?

Das Team des Selbsthilfebüros KORN e. V. informiert hilfesuchende Bürgerinnen und Bürger gerne telefonisch oder per E-Mail. Ebenso sind persönliche Beratungsgespräche in Präsenzform sowie Online-Beratungen nach Vereinbarung möglich. Unterstützung finden auch Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten. Auf Wunsch wird auch der Aufbau von Online-Selbsthilfegruppen begleitet. Das Angebot des Selbsthilfebüros KORN e. V. ist kostenlos und vertraulich.

Zum Jahreswechsel ist das Selbsthilfebüro KORN e. V. in die Kornhausgasse 9 in Ulm umgezogen.

Telefonische Sprechzeiten:

Mo: 10:00 – 12:00 Uhr + 14:00 – 16:00 Uhr
Di: 10:00 – 12:00 Uhr
Mi: 10:00 – 12:00 Uhr
Do: 14:00 – 17:30 Uhr

Persönliche Beratung in Präsenzform

(mit Voranmeldung unter Tel.: 07 31 – 88 03 44 10 oder per E-Mail an: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)
Di: 10:00 – 12:00 Uhr
Do: 14:00 – 17:30 Uhr



© istockphoto.com/CatLane

Selbsthilfe: Büro in der Stadtmitte

Soziales „Korn“ ist vom Oberen Eselsberg in die Kornhausgasse gezogen. Dort gibt es jetzt mehr Platz für die Beratungen.

Ulm. Das Selbsthilfebüro Korn ist in die Stadtmitte umgezogen: Jetzt hat es seine Büroräume in der Kornhausgasse 9. Bislang hatte die Einrichtung ihren Sitz in der psychosomatischen Klinik auf dem Oberen Eselsberg.

„Es ist ein Glücksfall für uns, dass wir hier zur Untermiete sein können“, freut sich Christine Lübbers, Geschäftsführerin von Korn. Hauptmieter ist das Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz (LPCU) der Uni Ulm. Denn vormals hatte Korn einen gerade mal 14 Quadratmeter großen Raum für alles zur Verfügung. „Das war schon vor Corona immer eine Herausforderung und beschwerlich“, so Lübbers. Auch weil in dem einen Raum auch Beratungen stattgefunden haben.

In der Kornhausgasse hat die Einrichtung jetzt zwei separate Büros, und einen Besprechungsraum teilen sich Korn und LPCU. Die zentrale Lage hat auch den Vorteil, „dass wir für Bürgerinnen und Bürger, Hilfesuchende und Aktive in der Selbsthilfe besser erreichbar sind“, zählt Lübbers auf. Mit den neuen Räumen ändern sich auch die Kontaktzeiten (siehe Info).

Trotz des Umzugs bleibt die Kooperation von Korn mit der psychosomatischen Klinik bestehen. Mehr noch: Durch die Nähe mit der psychosozialen Krebsberatungsstelle, die ihr Büro einen Stock über Korn in der Kornhausgasse 9 hat, wird der Kontakt enger. Lübbers: „Es gibt ja viele Krebs-Selbsthilfegruppen.“

Bei Korn finden Menschen Rat, die auf der Suche für Hilfsangebote für sich sind. Neben rund 200 Selbsthilfegruppen vermittelt Korn Kontakte zu Beratungsstellen und therapeutischen Hilfen.

Verena Schühly

Info Erreichbar ist das Selbsthilfebüro Korn, Kornhausgasse 9 in Ulm, ab sofort unter Tel. (0731) 88 03 44 10 montags, dienstags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr sowie montags von 14 bis 16 Uhr und donnerstags von 14 bis 17.30 Uhr. Eine persönliche Beratung vor Ort ist nach vorheriger Terminvereinbarung dienstags von 10 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 14 bis 17.30 Uhr möglich.



Christine Lübbers räumt im neuen Büro die letzten Kisten aus.

Foto: Volkmar Körneke

Ulmer Selbsthilfebüro Korn zieht um

Soziales Der alte Raum war eng und schlecht erreichbar, nun sitzt das Büro im Stadtzentrum. Was sich noch verbessert.

VON SEBASTIAN MAYR

Ulm Nach zehn Jahren in einem engen Büro auf dem Gelände der Uniklinik ist das Selbsthilfebüro Korn umgezogen. Für das Budget ist das eine Herausforderung, für die Arbeit dagegen ein Gewinn. Denn in der Kornhausgasse 9 steht endlich ausreichend Platz zur Verfügung – und der Ort ist für fast alle, die sich beraten lassen sollen, besser erreichbar. Ganz aufgegeben werden soll der alte Standort auf dem Eselsberg aber nicht.

Korn berät Menschen, die eine für sie passende Selbsthilfegruppe suchen, und unterstützt Selbsthilfegruppen sowie deren Leitungsteams in ihrer Arbeit. Das alte Büro hatte keine 14 Quadratmeter, berichtet Geschäftsführerin Christine Lübbers. Sie, ihre Kollegin Lydia Ringshandl und an manchen Tagen eine 450-Euro-Kraft arbeiteten dort gleichzeitig. Spätestens bei Beratungsgesprächen platzte der Raum aus seinen Nähten. Doch er war kostenlos, die Uniklinik überließ ihm dem Büro als Teil der Kooperation mietfrei. Die Kooperation soll bestehen bleiben. Während es früher eine wöchentliche Sprechstunde im Ulmer Stadtzentrum gab, soll es künftig eine Sprechstunde auf dem



Geschäftsführerin Christine Lübbers in den neuen Räumen des Selbsthilfebüro Korn in der Ulmer Kornhausgasse.

Foto: Alexander Kaya

Klinikgelände geben. Viele Selbsthilfegruppen setzen sich mit Krankheiten auseinander. Für manche Menschen ist eine Behandlung in der Uniklinik Anstoß, in einem solchen Kreis Anschluss zu suchen.

Auch die Uniklinik profitiert von der Kooperation, berichtet Lübbers. Denn immer wieder werden Probandinnen und Probanden für wissenschaftliche Studien gesucht. Oft gehen die Forscherteams dazu auf die Gruppen zu. Wie die Kooperation künftig läuft, ist offen. Bleiben soll die monatliche Außensprechstunde im Familienzentrum

in der Kasernstraße 54 in Neu-Ulm am ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr (außer im Januar, August und September).

Bei der Suche nach den neuen Büroräumen hat Professor Harald Gündel geholfen. Der Ärztliche Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm ist auch Vorsitzender des Vereins, der Korn trägt. Gündel vermittelte den Kontakt zum LPCU, dem Kompetenzzentrum der Uni Ulm für seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz. Korn und LPCU bil-

den nun eine Bürogemeinschaft. Jede Einrichtung hat zwei Räume zur Verfügung. Dazu kommt ein Konferenzzimmer, das auch die Technik für Hybridveranstaltungen bietet: Menschen können dort an Fortbildungen und anderen Treffen teilnehmen, während andere digital zugeschaltet werden. Ein Angebot, das nicht nur angesichts der Coronapandemie attraktiv ist. Denn manche, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen und sich bei Korn beraten lassen, sind in ihrer Mobilität eingeschränkt.

Das neue Büro ist barrierearm. Der Aufzug ist allerdings schmal, nicht jeder Rollstuhl hat dort Platz. Wer ihn nicht nutzen kann, bekommt bei Korn dennoch Hilfe und Beratung. Für solche Fälle haben die beiden Beraterinnen mit der Vh vereinbart, dass ein Raum dort genutzt werden kann.

Attraktiver sind nicht nur Anbindung und zentrale Lage. Das alte Büro war in der Psychosomatik des Uniklinikums untergebracht – zum einen war der Weg von Tramstation oder Parkhaus umständlich. Zum anderen glaubt Christine Lübbers, dass der Ort manche Hilfesuchende abgeschreckt haben könnte. Nicht jeder fühle sich wohl dabei, ein solches Krankenhausgebäude zu betre-

ten, meint sie. Dass die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ulm jetzt im gleichen Gebäude sitze, ist ein weiterer Vorteil: Für manche Menschen sind beide Anlaufstellen wichtig.

Umgezogen ist Korn bereits Mitte Dezember, offiziell ist das Selbsthilfebüro seit 1. Januar Untermieter in der Kornhausgasse 9. Seit Mitte Januar ist das neue Büro offen, zwei Beratungsgespräche haben bereits stattgefunden. 15.000 Euro jährlich werden für die Miete fällig. Die Krankenkassenverbände Bayerns und Baden-Württemberg schießen dafür mehr Geld zu, Lübbers hofft aber auch auf weitere Unterstützung anderer, wie der Stadt Ulm und des Landkreises Neu-Ulm.

📞 Kontakt Das Selbsthilfebüro Korn ist telefonisch unter der Nummer 0731/88034410 erreichbar am Montag von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr, am Dienstag und Mittwoch von 10 bis 12 Uhr sowie am Donnerstag von 14 bis 17.30 Uhr. Persönliche Treffen sind nach vorheriger Vereinbarung am Dienstag von 10 bis 12 Uhr und am Donnerstag von 14 bis 17.30 Uhr möglich. In Ausnahmefälle können andere Termine vereinbart werden. Per E-Mail kann das Büro via kontakt@selbsthilfebuero-korn.de erreicht werden.



Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9
89073 Ulm

Telefon 0731 / 88 03 44 10

kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de
Facebook: Selbsthilfebuero.KORN
Instagram: selbsthilfe.ulm

Kontaktzeiten

Mo – Mi 10:00 – 12:00 Uhr
Di 14:00 – 16:00 Uhr
Do 14:00 – 17:30 Uhr

Außensprechstunde
in Neu-Ulm