

J A H R E S B E R I C H T 2 0 2 5

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



Vertrauen



KORN
Selbsthilfebüro

Selbsthilfebüro KORN e.V.

Selbsthilfebüro KORN e.V.
Kornhausgasse 9
89073 Ulm

Tel: 07 31 / 88 03 44 10

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

 [selbsthilfebuero.korn](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn)
 [selbsthilfe.ulm](https://www.instagram.com/selbsthilfe.ulm)

Jahresbericht 2025

Jahresmotto: Vertrauen

Verfasst von
Christine Lübbers, Lydia Ringshandl und Olivia Schmid

Mai 2026

Inhalt

Vorwort	6	Aufgabenfelder	13
Selbsthilfebüro KORN e. V.	7	Wegweiser für die Selbsthilfe	13
Verein	7	Information & Vermittlung	14
Funktionsträger*innen	7	Datenbank	14
Team	8	Anzahl der Anfragen / Kontakte	15
Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm	9	Entwicklung der Anfragen/Kontakte	16
Kontaktzeiten	10	Selbsthilfeunterstützung	18
Außensprechstunde in Neu-Ulm	10	Was ist Selbsthilfe?	18
Finanzen	11	Jahresmotto: „Vertrauen“	21
Finanzierung des SHB KORN – Mischfinanzierung	11	Beratung von Selbsthilfeaktiven	22
Institutionelle Mittel	11	Beratung bei der Gruppengründung	22
Eigenmittel	12	Gründungsthemen	24
Spenden	12	Gruppenauflösungen	25
Bußgeldzuweisungen	12		

Räume für Selbsthilfegruppen	26	Öffentlichkeitsarbeit	49
„Feuerwehrtopf“ – Starthilfe für neue Gruppen	27	Jahresbericht 2024	50
Arbeitskreis Selbsthilfe	27	SelbsthilfeZEITung	51
Selbsthilfe Infobrief	28	Social Media-Profile	51
Veranstaltungen	28	Schaufenstergestaltung	52
Fortbildungsangebote & Veranstaltungen	28	Adventskarte	53
Mitwirken bei Kooperationsveranstaltungen	38	Danksagung	54
Vorträge / Präsentationen / Infostände / Workshops	40	Pressespiegel & Veröffentlichungen	55
Teilnahme an Veranstaltungen / Fortbildungen	41		
Vernetzung	45		
Mitarbeit in Gremien & Arbeitskreisen	45		
Kooperationen & Mitgliedschaften	47		

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2025 stand für uns ganz im Zeichen des Mottos „Vertrauen“. Als grundlegende Voraussetzung für gelingende Beziehungen prägt Vertrauen insbesondere die Arbeit in der Selbsthilfe: Es schafft den Raum für Offenheit, gegenseitiges Verständnis und nachhaltige Unterstützung.

Dieses Leitmotiv zog sich durch unsere vielfältigen Aktivitäten – von Veranstaltungen und Qualifizierungsangeboten bis hin zu unseren Veröffentlichungen. Wir konnten zahlreiche Impulse setzen, die Selbsthilfeaktive stärkten, vernetzten und in ihrer Arbeit inspirierten.

Ein besonderer Höhepunkt war der öffentliche Vortrag des Medizinethikers und Philosophen Prof. Dr. Giovanni Maio im Ulmer Stadthaus, der das Thema Vertrauen eindrucksvoll aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtete und auf große Resonanz stieß. Auch unsere bewährten Formate zur Qualifizierung für Selbsthilfeaktive wie die Modulreihe zur Selbsthilfegruppenarbeit, Workshops und Austauschtreffen boten wertvolle Gelegenheiten zur Weiterentwicklung und Begegnung.

Die hohe Nachfrage nach unseren Angeboten – mit insgesamt 1.384 Anfragen ein deutlicher Zuwachs gegenüber dem Vorjahr (1163) – zeigt eindrucksvoll die wachsende Bedeutung der Selbsthilfe und unserer Arbeit.

Einen Meilenstein in der Digitalisierung haben wir mit der umfassenden Neugestaltung unserer Webseite mit Barrierefreiheit sowie der Neustrukturierung unserer Datenbank erreicht. Dadurch konnten wir unsere Angebote deutlich zugänglicher und benutzerfreundlicher machen.

Wir danken allen Selbsthilfeaktiven, Netzwerkpartner*innen und Unterstützer*innen für ihr Vertrauen, ihr Engagement und die gelungene Zusammenarbeit.

Herzlichst,

Christine Lübbers
Geschäftsführerin

Lydia Ringshandl
Selbsthilfeberatung
Vereinsorganisation

Olivia Schmid
Selbsthilfeberatung
Qualifizierung

Verein

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

Das SHB KORN wurde 1989 gegründet. Seit 1996 ist KORN ein eingetragener, als gemeinnützig anerkannter Verein. Zugeordnet ist das SHB KORN der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm, deren ärztlicher Direktor Prof. Dr. Harald Gündel zugleich Vorsitzender des SHB KORN ist. Herzlichen Dank an die Vorstandsmitglieder, die Kassenprüferinnen und die Vereinsmitglieder für die Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

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 ehrenamtlich engagierten Menschen aus den rund 190 bestehenden SHG der Region erhalten vom SHB KORN fachliche Beratung und Unterstützung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit. Insbesondere Gründungsinitiativen werden intensiv begleitet.

Funktionsträger*innen

Ehrenamtlicher Vorstand

Prof. Dr. Harald Gündel	Vorsitzender
Dr. Klaus Hönig	Stellvertretender Vorsitzender
Edith Pfeiffer	Schriftführerin
Karin Elsäßer	Schatzmeisterin
Elisabeth Geyer	Beisitzerin
Joachim Schmidt	Beisitzer
Ronald Stolz	Beisitzer

Kassenprüferinnen

Gabriele Knöpfle	1. Kassenprüferin
Marianne Lerch	2. Kassenprüferin

Mitglieder

Anzahl der Vereinsmitglieder: 81
(Stand: Dezember 2025, davon 35 Selbsthilfegruppen, 41 Einzelpersonen, 3 Kooperationspartner und 2 Ehrenmitglieder)

Team

Name	Qualifikation Stellenrahmen	Aufgabengebiet schwerpunktmäßig
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen		
Christine Lübbers	Dipl.-Sozialarb. (FH), Sparkassenbetriebswirtin, 70 %, 01.01. – 31.12.	Geschäftsführung
Lydia Ringshandl	Dipl.-Sozialpäd. (FH), 100 %, 01.01. – 31.12.	Selbsthilfeberatung und Vereinsorganisation
Olivia Schmid	M. A. Ethnologie, 50 %, 01.01. – 31.12.	Öffentlichkeitsarbeit und Qualifizierung
Ehrenamtliche Mitarbeiterin		
Agnes Fackler	stundenweise, nach Bedarf, 01.01. – 31.12.	Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben



Olivia Schmid , Christine Lübbers
und Lydia Ringshandl, (v. l. n. r.)

Kooperation mit dem Universitätsklinikum Ulm

Qualitätssicherung und Weiterbildung

Um die Qualität der Arbeit zu sichern und kontinuierlich weiterzuentwickeln, führen die Mitarbeiterinnen des SHB KORN Team- und Fallbesprechungen durch. Zur Erweiterung ihrer fachlichen Kompetenzen nutzt das Team regelmäßig Fortbildungsangebote. Ein fachbezogener Austausch auf regionaler und Landesebene wird durch die aktive Mitwirkung an Sitzungen der Landeskontaktstellen für Selbsthilfe in Baden-Württemberg (SEKiS e. V.) und in Bayern (SeKo Bayern e. V.) gewährleistet. Auf Bundesebene erfolgt der Austausch zudem im Rahmen von Tagungen und Fortbildungen der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).

Mit dem Universitätsklinikum Ulm besteht ein Kooperationsvertrag. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit erhält das SHB KORN eine nichtmonetäre Unterstützung des Klinikums, insbesondere durch das Engagement von Prof. Dr. Harald Gündel, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, sowie von Dr. Klaus Hönig, Leiter der Konsiliar- und Liaisonpsychosomatik und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ulm, die sich ehrenamtlich für KORN im Vorstand engagieren.

Die Mitarbeiterinnen des SHB KORN informieren im Klinikum auf vielfältige Weise rund um die Selbsthilfe. 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. Etwa einmal im Quartal informiert eine Mitarbeiterin des SHB KORN im Patientenplenum der Psychosomatischen Klinik über das Angebot des SHB KORN und die regionalen SHG. Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist für Kliniken grundsätzlich ein wichtiges Qualitätsmerkmal im Sinne der Patient*innen-Orientierung. Das Team des SHG KORN beteiligt sich gelegentlich an Veranstaltungen und an (Forschungs-) Projekten des Universitätsklinikums.

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 zum KORN-Büro
(zwischen Wohnbau Christ und dem Reisebüro)

Außensprechstunde in Neu-Ulm

In der Außensprechstunde werden Menschen beraten, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren, sowie Selbsthilfeaktive mit Unterstützungsbedarf in Gruppenangelegenheiten. Die Außensprechstunde wird nach Anmeldung in Neu-Ulm angeboten, jeweils am 1. Donnerstag im Monat (außer Januar, August und September) von 16:00 bis 18:00 Uhr im Familienzentrum Neu-Ulm, Kasernstraße 54 in 89231 Neu-Ulm.

Finanzierung des Selbsthilfebüros KORN – Mischfinanzierung

Das SHB KORN wird länderübergreifend finanziert durch institutionelle Mittel, Eigenmittel (Spenden, Bußgeldzuweisungen und Mitgliedsbeiträge) und ggf. Projektmittel.

Die Finanzierung im Jahr 2025 im Einzelnen:

Institutionelle Fördermittel	245.439,11 €
Eigenmittel	25.592,52 €
Gesamtbetrag	271.031,63 €

Projektmittel wurden 2025 nicht beantragt.

Institutionelle Mittel

Selbsthilfeberatung und Unterstützung der SHG, Datenpflege, Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperation und Vernetzung zählen zu den Kernaufgaben unserer Kontaktstelle. Um diese fachlich fundiert und kontinuierlich bewältigen zu können, 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.



Finanzen

Geldgeber für institutionelle Fördermittel im Jahr 2025

▪ Krankenkassenverbände:	
– GKV-Gemeinschaftsförderung	
Selbsthilfe Baden-Württemberg	120.719,86 €
– ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern	76.250,25 €
▪ Land Baden-Württemberg	16.500,00 €
▪ Stadt Ulm	17.800,00 €
▪ Landkreis Neu-Ulm	7.669,00 €
▪ Landkreis Alb-Donau	5.000,00 €
▪ 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 2025 von der Südwest Presse Aktion 100.000 und Ulmer hilft, vom Systemhaus Ulm, von der Aktion Mensch sowie von privaten und anonymen Spender*innen.

Bußgeldzuweisungen

Im Jahr 2025 erhielt das SHB KORN Bußgeldzuweisungen von der Staatsanwaltschaft Ulm.

**Ein herzliches Dankeschön an alle Unterstützer*innen
und Geldgeber*innen!**



Information & Vermittlung

Wegweiser für die Selbsthilfe

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. Auch online-Beratungen sind möglich.

Das SHB KORN informiert die Hilfesuchenden über die bestehenden psychosozialen Hilfsangebote und vermittelt Interessierte in SHG der Region. Das SHB 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 SHG der Region vom SHB KORN auf Wunsch professionelle Unterstützung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit.



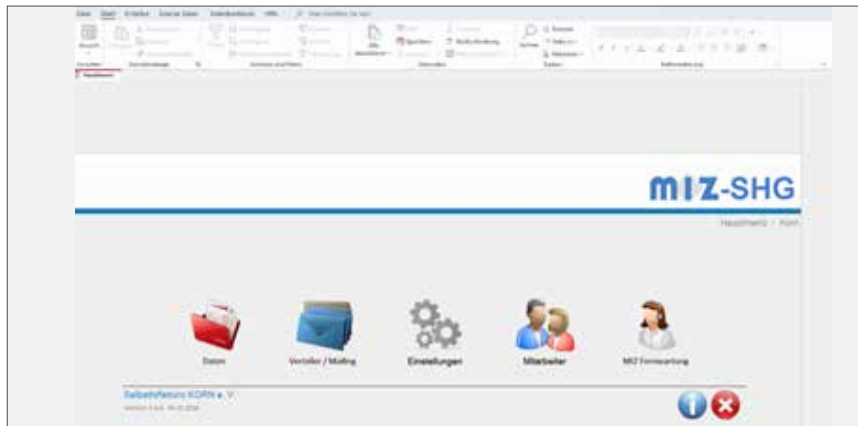
Das SHB KORN hilft wegweisend

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 SHG und den Gesundheits-, Versorgungs- 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.

Information & Vermittlung

Datenbank

Basis und Herzstück der Arbeit des SHB KORN ist eine umfassende Datenbank. Dort sind SHG und psychosoziale Hilfsangebote der Region Ulm, Neu-Ulm und des Alb-Donau-Kreises erfasst. Ebenso hinterlegt sind dort einzelne Kontaktpersonen, die auf der Suche nach Austausch mit Gleichbetroffenen sind.



Neue Datenbank MIZ-SHG

Große Datenbankumstellung

Unsere 10 Jahre alte Webseite wurde 2024 bereits komplett überarbeitet, modernisiert und verschlankt. Sie erstrahlt nun in neuem Design. 2025 erfolgte die komplette Überarbeitung und Neustrukturierung unserer Datenbank, um die Selbsthilfegruppen und die Hilfsangebote besser zu kategorisieren und vielseitiger nutzbar zu machen. Zudem schufen wir in Zusammenarbeit mit unserer Webdesignerin, dem IT-Service und dem Anbieter der Datenbank eine neue Schnittstelle, welche die Einträge der Selbsthilfegruppen in der Datenbank mit der neuen Webseite verknüpft. Die Einträge der Gruppen in der Datenbank werden künftig auf die Webseite übertragen, sodass sich Hilfesuchende direkt auf unserer Webseite umfassend über das Angebot der regionalen Selbsthilfegruppen informieren können. Hierzu wurde an alle Selbsthilfegruppen ein neu konzipierter, umfangreicher Datenerhebungsbogen versandt, auf welchem die Gruppen festlegen konnten, welche Daten nur intern für die Mitarbeiterinnen gespeichert werden und welche auf der Webseite veröffentlicht werden dürfen. Die Schnittstelle wird voraussichtlich im April 2026 freigeschaltet und ist ein weiterer Meilenstein im Zuge der Digitalisierung des SHB KORN.

Information & Vermittlung



Die Anfragen von Hilfesuchenden sind vielfältig

Anzahl der Anfragen / Kontakte

Im vergangenen Jahr konnten wir einen starken Zuwachs der Anfragen verzeichnen. Insgesamt haben uns 221 Anfragen mehr als im Jahr zuvor erreicht. Überwiegend handelte es sich dabei um Anfragen nach SHG sowie um Anfragen von Netzwerk- und Kooperationspartnern.

Die Themen der Anfragen waren vielfältig. Folgende Fragen wurden u.a. beantwortet:

- Kommt eine SHG in meinem Fall infrage?
- 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 mir das KORN-Team helfen?

Information & Vermittlung

Gesamt im Jahr 2025

Hilfesuchende, Selbsthilfeaktive
und Fachkräfte: 1.384 (2024: 1.163)

E-Mailkontakte 2025

823 E-Mail-Kontakte (2024: 605)

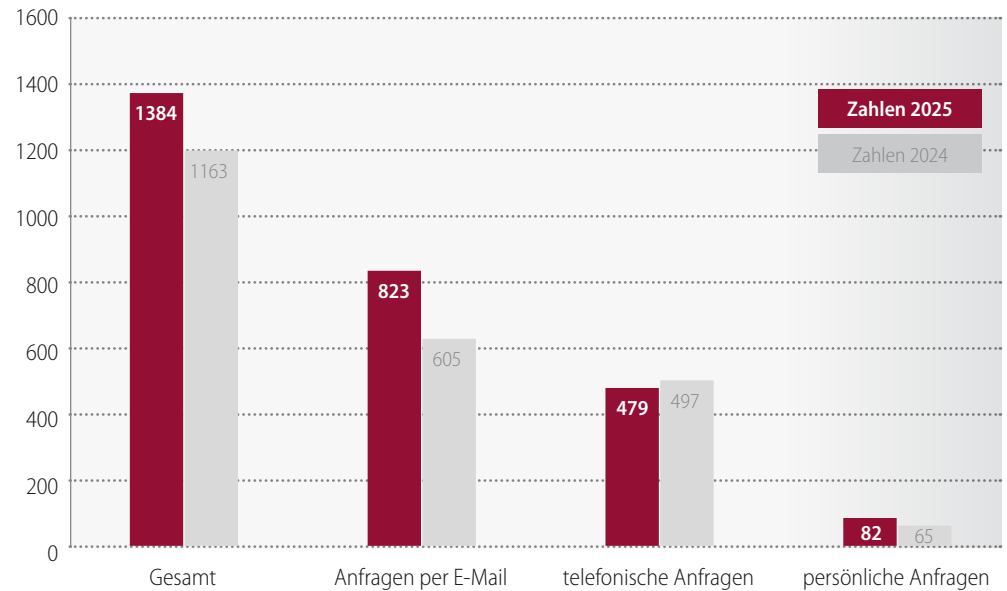
Telefonkontakte 2025

479 Anrufe (2024: 497)

Persönliche Kontakte 2025

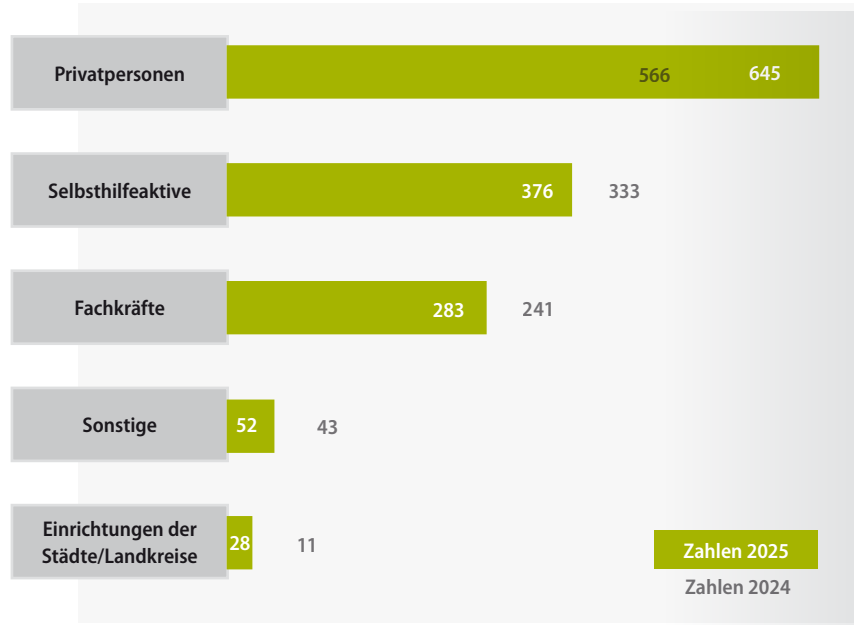
82 persönliche Kontakte (2024: 65)

Entwicklung der Anfragen / Kontakte 2025

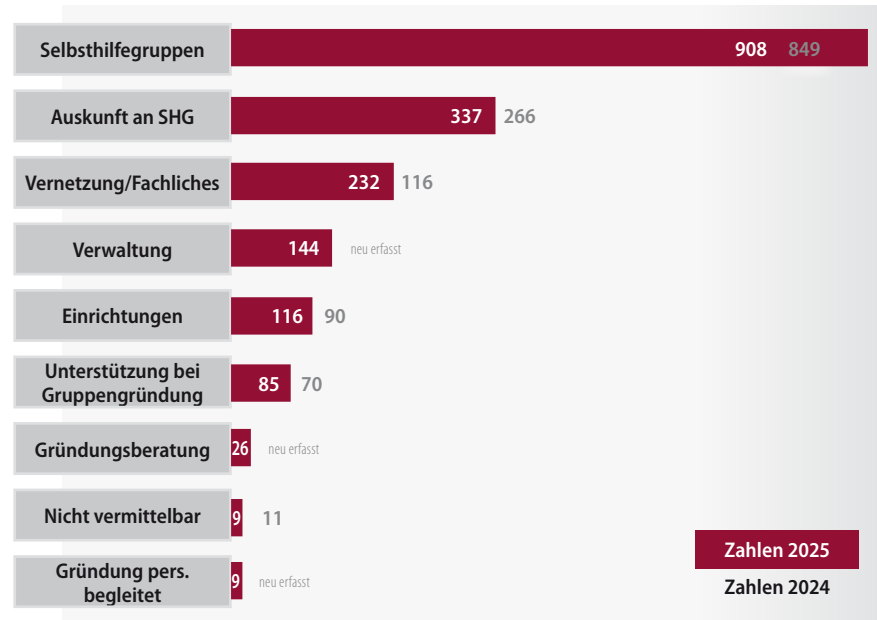


Information & Vermittlung

Wer fragte nach?



Anliegen / Was wurde vermittelt?



Selbsthilfeunterstützung

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, sein Schicksal eigenverantwortlich und aktiv in die Hand zu nehmen, um eine herausfordernde Lebenssituation oder Erkrankung besser zu bewältigen. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen gelingt dies leichter als allein.

Was ist gemeinschaftliche Selbsthilfe?

In SHG schließen sich Menschen ehrenamtlich 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 Lebenssituation anzunehmen. SHG 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 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.

SHG sind ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. In SHG erfahren Menschen, wie gut Gemeinschaft tut. Sie erleben, wie entscheidend es sein kann, bisher fremden Einstellungen, Herangehensweisen und Menschen Raum im eigenen

Selbsthilfeunterstützung



Selbsthilfe ist bunt und vielfältig

Leben und Denken zu geben. SHG repräsentieren einen Querschnitt unserer Gesellschaft und sind Orte der Demokratie. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden.

Das SHB KORN fördert die Vielfalt und die Chancengerechtigkeit in der Region und bezieht, so weit 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.

Selbsthilfeunterstützung

Was passiert in Selbsthilfegruppen?

Jede Gruppe entscheidet selbst, wo, wie und in welchen Abständen ihre Zusammenkünfte stattfinden. Manche SHG kommen wöchentlich in angemieteten Räumen zu Gesprächsrunden zusammen, andere einmal im Monat in einem Café oder einer Gaststätte. Einige SHG nutzen zudem virtuelle Plattformen, um sich online zu treffen, andere ziehen diese Möglichkeit ergänzend hinzu. Viele Gruppen legen den Schwerpunkt auf den Austausch, während andere zusätzlich Fachleute für Vorträge einladen oder Aktionen organisieren, um auf ihr Anliegen aufmerksam zu machen. Die Gruppengröße variiert, häufig umfasst sie zwischen fünf und 20 Personen. Die Mitwirkung ist kostenfrei, eine verpflichtende Mitgliedschaft besteht nicht. Eine regelmäßige Beteiligung wirkt sich in der Regel positiv auf die Einzelnen sowie auf die Gemeinschaft aus. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt innerhalb des geschützten Rahmens.



Gemeinschaftliche Selbsthilfe stärkt

Selbsthilfeunterstützung

Jahresmotto: „Vertrauen“

Vertrauen ist ein zentrales Thema im Leben – insbesondere dann, wenn es darum geht, es aufzubauen, zu bewahren oder wiederzugewinnen. Es bildet eine grundlegende Voraussetzung für persönliche Entwicklung und zwischenmenschliche Beziehungen. Vertrauen vermittelt Sicherheit und Stabilität, eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht die Entfaltung von Potenzialen.

Besonders gestärkt wird es durch das Erleben von Zugehörigkeit und Miteinander. SHG kommt dabei eine wichtige Rolle zu: Wenn es gelingt, sich in einem geschützten Rahmen verletzlich zu zeigen und „gesehen“ zu werden, entstehen tiefe Verbindungen, die Vertrauen wachsen lassen. Menschen, die zuhören, wertschätzen und das Gegenüber so annehmen, wie sie/er wirklich ist – wie es beispielsweise in SHG geschieht – tragen dazu bei, dass Vertrauen in die eigene Person und in die Welt wiedergefunden werden kann. Unsere Veranstaltungen rankten in diesem Jahr in vielfältiger Weise rund um dieses Thema.



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 Selbsthilfearbeit, von der Gruppengründung bis zur Unterstützung der laufenden Gruppenarbeit.

Beratung bei der Gruppengründung

Im Rahmen der Gründungsberatung unterstützt das Team des SHB KORN Selbsthilfe-Interessierte bei der Umsetzung ihrer Idee zur Gründung einer Gruppe. Besonders in der Anfangsphase werden angehende Gruppengründer*innen umfassend zu Fragen der Initiierung und Gestaltung der 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-erhand Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Gruppenarbeit enthält.

Beratung zu finanziellen Fragen

Das Team des SHB KORN informiert SHG über finanzielle Fördermöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 h SGB V im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und persönlichen Beratungen. Es leistet Hilfestellung beim Ausfüllen von Antragsformularen für die Krankenkassen in Baden-Württemberg bzw. bei der Erstellung der Förderanträge an die Runden Tische in Bayern.



Infomappe

Selbsthilfeunterstützung

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.



Das SHB KORN unterstützt und begleitet neue SHG

Selbsthilfeunterstützung

Gründungsthemen

2025 hat das SHB KORN zu folgenden Gründungsthemen beraten und Unterstützung angeboten:

- Altersarmut nein
- **Angst vor Ablehnung / Einsamkeit (20-45 Jahre) „Gemeinsam stark“**
- **BRCA – Erblicher Brustkrebs**
- CIDP Chronische inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie
- **Datingerfahrungen (18–28 Jahre) „Herz & Mut“**
- Depression / Hochsensibilität
- **Depression Laichingen**
- **Depression Schelklingen**
- **disabled & queer**
- **Häusliche Gewalt / Toxische Beziehungen**
- Hochsensibilität
- **Junge Erwachsene und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen**
- **Lungenkrebs**
- **ME-CFS Myalgische Enzephalomyelitis / chronisches Fatigue Syndrom**
- **Musikalische Selbsterfahrung „Klang-Raum“**
- **Psychische Erkrankungen, türkischsprachig**
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**
- **Skin Picking**
- **Sklerodermie**
- **Sucht (Frauen)**
- **Suizidversuch, Überlebende**
- **Ungewollte Kinderlosigkeit**
- **Verwaiste Eltern Laichingen**

Hinweis: Die fett formatierten Gruppenthemen haben sich tatsächlich gegründet bzw. befinden sich derzeit im Aufbau.

Selbsthilfeunterstützung

Begleitung für einen gelungenen Start

Die ersten Treffen neuer SHG werden vom KORN-Team begleitet. Neben der Klärung organisatorischer und inhaltlicher Fragen wird dabei bewusst Raum für gegenseitiges Kennenlernen und ersten Austausch geschaffen. In diesem Rahmen können Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden besprochen, Impulse für die Gruppenarbeit gegeben sowie organisatorische Abläufe gemeinsam geklärt werden. Auf Wunsch können die ersten Treffen in den Räumlichkeiten in der Kornhausgasse stattfinden.

Gruppenauflösungen

Im Jahr 2025 wurden 14 SHG und 6 einzelne Kontaktpersonen aus der Datenbank gelöscht. 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

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 eigene Raumliste, die Gruppengründer*innen bei der Gründungsberatung erhalten. Auf Anfrage wird diese Liste auch bestehenden SHG bereitgestellt.



Dank – Wir danken unter anderem der Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V., dem Familienzentrum Neu-Ulm und dem Generationentreff in Ulm recht herzlich für die kostengünstige bzw. kostenfreie Bereitstellung von Räumlichkeiten für Treffen von SHG.



Geeignete Räume sind die Basis für Gruppentreffen

Selbsthilfeunterstützung

„Feuerwehrtopf“ – Starthilfe für neue Gruppen

Der „Feuerwehrtopf“ ist ein Fördertopf des SHB KORN, 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.

Im Jahr 2025 erhielten folgende SHG im Rahmen der Neugründung eine Anschubfinanzierung aus dem Feuerwehrtopf:

- SHG ME/CFS Ulm & Neu-Ulm 308,00 €
- Klang-Raum – Kraft tanken mit musikalischer Selbsterfahrung 200,00 €

Arbeitskreis Selbsthilfe

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 organisiert und moderiert die Treffen.

Arbeitskreistermine

- 6. Februar 2025 Der Sozialverband VdK stellt sein Angebot vor
- 29. April 2025 Austausch mit der Telefonseelsorge
- 27. Juni 2025 Sommertreffen mit Fortbildung Walderleben
- 4. Dezember 2025 Weihnachtlicher Jahresausklang mit Jahresrückblick

Selbsthilfeunterstützung



Titelseiten der Infobriefe 2025

Selbsthilfe Infobrief

Insgesamt 3 Ausgaben unseres digitalen Infobriefes für Selbsthilfeaktive versandten wir im vergangenen Jahr. Diese enthielten gesammelte Informationen rund um die Selbsthilfe: Veranstaltungsberichte, Fortbildungsangebote sowie Termine und Neuigkeiten aus dem Netzwerk.

Darüber hinaus informierten wir in 35 Infomails über aktuelle Anlässe, wie z. B. Förderfristen oder Veranstaltungen von Netzwerkpartner*innen.

Veranstaltungen

Fortbildungsangebote & Veranstaltungen des SHB KORN

24. Januar 2025

Neujahrsempfang für Selbsthilfeaktive

Das SHB KORN lud am 24. Januar 2025 alle Selbsthilfeaktiven zum Neujahrsempfang ins Regionale Ausbildungszentrum Ulm der Stiftung Liebenau ein. Rund fünfzig Menschen aus vielfältigen SHG folgten der Einladung.

Eröffnet wurde der Neujahrsempfang von Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN. Sie dankte den Selbsthilfeaktiven für ihr wertvolles ehrenamtliches Engagement und betonte die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe, die mit Solidarität, Vertrauen und Zuversicht dazu beiträgt, Krisen gemeinsam zu bewältigen.

Veranstaltungen



Referentin Claudia Köpf

Vortrag „Immer wieder neu – Vertrauen gewinnen“

Vertrauen ist eine zentrale Grundlage für persönliche Entwicklung, Beziehungen und gesellschaftliches Miteinander. Es vermittelt Sicherheit, eröffnet Perspektiven und ermöglicht die Entfaltung von Potenzialen.

Die Referentin Claudia Köpf (Leitung TelefonSeelsorge Ulm/Neu-Ulm, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin, Supervisorin und Coach (DGSF)) machte deutlich, dass Vertrauen ein Prozess ist, der Mut und Vorsicht zugleich erfordert. Enttäuschungen und verletzende Erfahrungen können dazu führen, dass Menschen sich zurückziehen und Schutzmechanismen entwickeln. Diese können zwar hilfreich sein, erschweren jedoch oft Nähe und echte Begegnung. Entscheidend ist die Fähigkeit, bewusst zu wählen, wann Schutz nötig ist und wann Offenheit möglich wird. Vertrauen wiederzugewinnen bedeutet auch, schmerzhaften Erfahrungen Raum zu geben und eigene Prägungen zu hinterfragen. Verlässliche Strukturen, Rituale und stabile Beziehungen können dabei helfen, Sicherheit neu aufzubauen. Das sogenannte Urvertrauen, das idealerweise in der Kindheit entsteht, bildet hierfür eine wichtige Grundlage.

Veranstaltungen

Besondere Bedeutung kommt dem Blick auf positive Erfahrungen und sogenannte „Vertrauenszeichen“ zu – oft kleine, unscheinbare Momente von Zugewandtheit, Verbindung und Selbstfürsorge. Vertrauen wächst, indem solche Erfahrungen bewusst wahrgenommen und „gesammelt“ werden. Auch Zugehörigkeit und unterstützende Netzwerke spielen eine wichtige Rolle: In einem geschützten Rahmen – etwa in SHG – können Menschen sich öffnen, gehört fühlen und neue Zuversicht entwickeln. Wertschätzung, Verlässlichkeit und das Achten von Grenzen fördern dabei ein vertrauensvolles Miteinander.

Vertrauen entsteht schrittweise durch wiederholte positive Erfahrungen und lässt sich auch nach Krisen neu aufbauen. Es stärkt die Resilienz, reduziert Stress und ermöglicht Nähe. Letztlich erfordert Vertrauen Mut – doch es kann tragen, wenn der erste Schritt gewagt wird.

Abschließend zitierte Claudia Köpf Hilde Domin: „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trägt“ – ein Bild dafür, dass Vertrauen den Mut zum Aufbruch braucht und zugleich Halt geben kann.

In den anschließenden „Murmelgruppen“, erklärt von Olivia Schmid, hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in Kleingruppen näher kennenzulernen und einen Einblick in das ehrenamtliche Engagement der anderen zu bekommen. Zugleich gab es die Gelegenheit, sich mit Kaffee, Tee, Kuchen und herzhaften Snacks, die von Schüler*innen des regionalen Ausbildungszentrums zubereitet wurden, zu stärken.



Einladender Vorraum mit Buffet

Veranstaltungen

Thementische nach der „World Café Methode“

Daraufhin führte Lydia Ringshandl in die Arbeitsweise an den Thementischen ein. Dort kamen die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch und teilten ihren reichen wie vielfältigen Erfahrungsschatz im Bereich der Selbsthilfe und zum Thema Vertrauen. Jeder Tisch wurde moderiert und betreut. Insgesamt konnte jede*r drei der sechs Thementische besuchen. Zwei „Plaudertische“ luden zum offenen Austausch ohne Moderation ein. Im Anschluss wurden die Ergebnisse der jeweiligen Thementische an Stellwände gepinnt. Die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, diese in Form eines „Gallery Walks“ zu betrachten.



Stehetisch beim
Neujahrsempfang

26. Februar 2025

Krankenkassenförderung nach § 20 h SGB V

In Kooperation mit der AOK Ulm-Biberach informierte eine Mitarbeiterin des SHB KORN und der AOK rund um das Thema Krankenkassenförderung für SHG. Im Fokus standen aktuelle Änderungen der Förderung, deren Inhalte an praxisnahen Beispielen veranschaulicht wurden.

13. März 2025

Online-Seminar „Vertrauensvolle Beziehungen“

In unserer herausfordernden Zeit wird es immer wichtiger, sich innerlich zu sortieren. Wir suchen nach Halt und Orientierung in einer sich schnell drehenden Welt. Vertrauen in uns, in andere Menschen und in das Leben bringt Wärme und Zuversicht.

In diesem Online-Seminar mit Christine Pehl (systemischer Coach, Körpertherapeutin und Dozentin für innere und äußere Nachhaltigkeit) ging es um unsere Fähigkeit, vertrauensvolle Beziehungen zu gestalten, die uns persönlich stärken

Veranstaltungen

und unserem Engagement in der SHG mehr Freude und Tatkraft verleihen.

18. März 2025

Selbsthilfemodul: Grundlagen der Selbsthilfe

Jede SHG ist anders: was für die eine hilfreich ist, passt für die andere Gruppe weniger. Bestimmte Regeln und Strukturen haben sich jedoch in der Gruppenarbeit bewährt. Nach einem Impuls durch das SHB KORN e. V. wurden im gemeinsamen Austausch Rahmenbedingungen für ein vertrauensvolles Miteinander und einen gelungenen Dialog in der Gruppe erarbeitet.

1. April 2025

Selbsthilfe beWEGt – Spaziergang im Rahmen des Projektes „Gemeinsam unterwegs in Ulm“

Im Rahmen des Projektes der Stadt Ulm „Gemeinsam unterwegs in Ulm“ lud das SHB KORN zu einem geführten, barrierefreien Spaziergang entlang der Donau ein.

13. Mai 2025

Selbsthilfemodul: Gestaltung von SHG-Treffen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Treffen der eigenen SHG abwechslungsreicher zu gestalten. Bei diesem Modul konnten die Selbsthilfeaktiven einen bunten Blumenstrauß an Anregungen mitnehmen und abgleichen, was bei ihnen in den Gruppen schon umgesetzt wird und welche Erfahrungen sie damit gemacht haben. Zudem wurde thematisiert, wie neue Teilnehmende gut in die Gruppe integriert und Treffen aufgelockert werden können.

20. Mai 2025

Mitgliederversammlung des SHB KORN e. V. mit Vortrag

Vor unserer Mitgliederversammlung hielt Prof. Dr. Harald Gündel (Vorstandsvorsitzender des Selbsthilfebüro KORN e. V. und Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm) einen öffentlichen und inspirierenden Vortrag zum Thema Vertrauen.

Veranstaltungen



Prof. Dr. Harald Gündel spricht über Vertrauen

Vortrag „Trauen Sie sich zu vertrauen?! – Vom Vertrauen in Beziehungen und in der Gesellschaft“

Der vom SHB KORN organisierte öffentliche Vortrag fand im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe 2025 des PARITÄTISCHEN Gesamtverbandes im Club Orange der Ulmer Volkshochschule statt und stieß auf großes Interesse.

Prof. Gündel bezeichnete Vertrauen als „Grundstoff des Lebens“ und als Voraussetzung für gelingende Beziehungen. Vertrauensvolle zwischenmenschliche Kontakte seien ein zentraler Resilienzfaktor und wirkten sich sowohl positiv auf das emotionale Wohlbefinden als auch auf die körperliche Gesundheit aus. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen zudem, dass sich die Gehirnaktivitäten von Menschen, die einander vertrauen, annähern.

Vertrauen entsteht, wenn Menschen sich gegenseitig so wahrnehmen, wie sie wirklich sind und sich dadurch verstanden fühlen. Offenheit sowie das Teilen von Gedanken und Gefühlen fördern diesen Prozess. Gleichzeitig entwickelt sich Vertrauen schrittweise und ist nicht in jeder Situation gleichermaßen möglich. Auch der konstruktive Umgang mit Konflikten und Feedback unterstützt die Reflexion und Weiterentwicklung eigener Verhaltensmuster.

Als soziales Wesen ist der Mensch auf Gemeinschaft angewiesen. Gerade in belastenden Zeiten sind Zugehörigkeit und unterstützende Beziehungen von großer Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit. Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, in dem Menschen sich öffnen, Erfahrungen teilen und neue Verhaltensweisen erproben können.

Veranstaltungen

Der Vortrag machte deutlich: Vertrauen stärkt Gesundheit und persönliche Entwicklung, während fehlendes Vertrauen häufig zu Rückzug und Einsamkeit führt. Auch nach belastenden Erfahrungen kann Vertrauen durch neue Begegnungen wieder wachsen. Es ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine bewusste Haltung.

Zum Abschluss ermutigte Prof. Gündel: „Trauen Sie sich zu vertrauen. Seien Sie mutig und wagen Sie etwas Neues. Suchen Sie gute soziale Beziehungen und schließen Sie sich einer Gruppe an – das wirkt bis in die Zelle gesundheitsfördernd.“

Mitgliederversammlung des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Bei der Mitgliederversammlung berichteten der ehrenamtliche Vorstand und die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen über die vielfältigen Aktivitäten der professionellen Selbsthilfekontaktstelle im vergangenen Jahr sowie über das aktuelle Geschäftsjahr.



Bei der Fortbildung im Wald wurden mit verbundenen Augen Bäume ertastet

Veranstaltungen

27. Juni 2025

**Sommertreffen mit Fortbildung
„Wald – ein wundervoller Therapeut“**

Bei der Fortbildung mit Alexander Rothenbacher (Waldpädagoge und Jäger) konnten die Teilnehmer*innen in die heilsame Atmosphäre des Waldes eintauchen und praktische Übungen, als Anregung für Gruppentreffen in der Natur, mit nach Hause nehmen.

Während eines ausgedehnten Spaziergangs gab es immer wieder Zeit zum Innehalten, um die entspannende und wohltuende Wirkung der Natur mit allen Sinnen zu erfahren.

Das Grün der Blätter, die Natur-Geräusche und der Geruch der Bäume und der Erde trugen zur Entspannung bei. Auch die Wissenschaft belegt die positive und gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele: die Atem- und Herzfrequenz beruhigen sich, Blutdruck und Puls regulieren sich und durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird das Immunsystem gestärkt.



Mit einem Spiegel sahen die Teilnehmenden neue Perspektiven

8. September 2025

**Selbsthilfemodul: Herausforderungen
bei SHG-Treffen**

Immer wieder gibt es in Gruppen Situationen, die herausfordernd sind. Das kann die Integration von neuen Teilnehmenden sein, unterschiedliche Wünsche und Erwartungen der Teilnehmenden, die Abgrenzung bei emotional belastenden Themen oder auch persönliche Konflikte innerhalb der Gruppe. Nach einem Impuls durch das SHB KORN trugen die Selbsthilfeaktiven ihre Erfahrungswerte zusammen und sammelten gemeinsam Anregungen, um herausfordernden Gruppensituationen leichter zu begegnen und an ihnen zu wachsen.

Veranstaltungen

18. Oktober 2025

**Workshop „Vertrauen in Gruppen:
aufrichtig und offen im Miteinander“**

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen aus unterschiedlichen Gründen zusammen: Manche suchen Gemeinschaft, andere möchten neue Anregungen erhalten oder erleben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Die Beweggründe sind vielfältig. Gleichzeitig fällt es nicht immer leicht, sich in einer Gruppe zu öffnen – Fragen wie „Wie wird auf das, was ich sage, reagiert?“ oder „Werde ich verstanden?“ spielen dabei eine Rolle.

Im Workshop mit Adelheid Schmidt (Diplom-Psychologin sowie Trainerin und Coach für Gewaltfreie Kommunikation) setzten sich die Teilnehmenden mit diesen Fragen auseinander und lernten, wie sie selbst dazu beitragen können, Vertrauen in sich und in die Gruppe zu stärken. Anhand praxisnaher Beispiele wurden die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation vermittelt, um eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu fördern.



Gäste des Vortrags „Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“ im Stadthaus

Veranstaltungen

**11. November 2025 – Öffentlicher Vortrag
„Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel
der Verletzlichkeit des Menschen“**



Das KORN-Team am Infostand
(v. l. n. r. Lydia Ringshandl, Christine Lübbers und Olivia Schmid)

Der renommierte Medizinethiker und Philosoph Prof. Dr. med. Giovanni Maio, M.A. phil., zog die Zuhörer*innen im bis auf den letzten Platz gefüllten Ulmer Stadthaus in seinen Bann. In seinem Vortrag zeigte er eindrücklich, wie sehr Vertrauen den Zusammenhalt unserer Gesellschaft prägt und warum Selbsthilfegruppen dabei eine zentrale Rolle spielen. Seine Ausführungen überzeugten durch inhaltliche Tiefe und eine einfühlsame, klare Sprache. Die Worte bewegten das Publikum spürbar und regten zum Innehalten und Nachdenken an.



Vortragsplakat

Veranstaltungen

25. November 2025

Selbsthilfemodul: Öffentlichkeitsarbeit für SHG

Öffentlichkeitsarbeit bietet SHG die Chance, neue Mitglieder zu gewinnen und auf ihre Themen aufmerksam zu machen. In diesem Modul wurden verschiedene Wege sowie die Erfahrungen der Selbsthilfeaktiven in der Öffentlichkeitsarbeit beleuchtet.

Mitwirken bei Kooperationsveranstaltungen

Als Selbsthilfekontaktstelle ist das SHB KORN fach- und themenübergreifend tätig und wichtiges Bindeglied zwischen professionellen Versorgungseinrichtungen und SHG. Die Mitwirkung an Veranstaltungen unserer Kooperationspartner*innen schafft Synergieeffekte – die Selbsthilfe stellt sich aktiv vor und Interessierte wie Professionelle lernen die Selbsthilfe in ihrer Betroffenenkompetenz als wichtige Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Behandlung kennen.

Juli 2025

Vorstellung der Selbsthilfe bei Medizinstudent*innen der Universität Ulm

Jedes Jahr im Juli führt die Sektion Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Ulm im Fach Humanmedizin unter der Leitung von Prof. Steffen Walter einen Gesprächsführungskurs für Medizinstudierende im zweiten Semester durch. In diesem Kurs wurde das Modul „SHG und ihre praktische Arbeit“ erfolgreich integriert. Zunächst wurden die Arbeit des SHB KORN sowie die positiven Wirkungen der Selbsthilfe im Allgemeinen vorgestellt. Ein weiterer zentraler

Veranstaltungen

Bestandteil des Kurses war das Gespräch mit Vertreter*innen verschiedener SHG, die ihre Arbeit aus erster Hand präsentierten. So konnten die angehenden Mediziner*innen sowohl theoretische als auch praktische Einblicke in die Bedeutung und Arbeitsweise von SHG gewinnen – mit dem Ziel, diese in ihrem künftigen Berufsalltag als wertvolle Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Behandlungen empfehlen zu können.

Folgende Gruppen nahmen teil:

Dt. ILCO e.V., Gruppe Ulm; Dt. Huntington-Hilfe e. V., Gruppe Ulm; Erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien; Rheuma Liga Baden-Württemberg e. V., Arge Ulm; Verein Aktiv gegen Mediensucht; Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe; Junge Selbsthilfe für Psychische Erkrankungen „Unverstanden Glückliche“; SHG „EvA - Eltern von Autisten“; SHG Schlaganfall Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau; SHG für Menschen mit Depression und deren Angehörige Neu Ulm; Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V. (BSVW); Sucht-Selbsthilfe Kreuzbund Senden; Sternenkinder Ulm; Sucht-Selbsthilfe Kreuzbund Ulm.

Mit ihrem Besuch, ihren Erfahrungsberichten und der anschaulichen Darstellung ihrer Arbeit in der Selbsthilfe haben die Vertreter*innen der SHG den Studierenden nicht nur ein bestimmtes Krankheitsbild nähergebracht, sondern vor allem auch einen lebendigen Eindruck davon vermittelt, wie wichtig SHG für Betroffene und deren Angehörige sein können. Ihre Bereitschaft, sich offen und engagiert auf den Dialog mit den zukünftigen Ärztinnen und Ärzten einzulassen, hat die Lehrveranstaltung „Grundlagen der Gesprächsführung“ in besonderer Weise bereichert.

Das Projekt wurde gemeinsam von Prof. Walter und dem SHB KORN organisiert.

Veranstaltungen

Vorträge / Präsentationen / Infostände / Workshops

16. Januar 2025

Long-Covid Aktionstag

Infostand

12. Februar, 9. April, 9. Juli und 22. Oktober 2025

Vorstellung des SHB KORN im Patientenplenum der Universitätsklinik Ulm für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Der Besuch einer SHG kann für Patient*innen eine wertvolle Unterstützung im Alltag nach dem Klinikaufenthalt sein oder auch währenddessen. Eine Mitarbeiterin des SHB KORN stellte den Patient*innen das Angebot des SHB KORN vor, beantwortete Fragen zur Selbsthilfe und vermittelte Kontakte zu einzelnen SHG oder weiteren Selbsthilfekontaktstellen.

18. Februar 2025

Vorstellung des SHB KORN und der Selbsthilfe bei Pflegeschüler*innen der Onkologie des Universitätsklinikums Ulm

20. März 2025

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Vorstellung der Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen bei der digitalen Veranstaltung „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“

27. März 2025

Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung (ZAWIW)

Infostand bei der Frühjahrsakademie

10. April 2025

Informationsveranstaltung des Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU) „Krebserkrankung – Betroffene und Zugehörige im Blick“

Infostand & gemeinsames Workshopangebot mit Leiterin der Frauenselbsthilfe Krebs Baden-Württemberg/Bayern e. V., Gruppe Ulm

23. Mai 2025

Aktionstag „In Würde zu sich stehen“

Infostand

27. Mai 2025

Diversity Day 2025 des Sachgebiets Chancengerechtigkeit und Vielfalt der Stadt Ulm

Infostand und Vorstellung des SHB KORN

Veranstaltungen

Teilnahme an Veranstaltungen / Fortbildungen

05. November 2025

Fachtag Einsamkeit

Vortrag Prof. Bündel, Vorsitzender SHB KORN: „Einsamkeit verstehen und lindern“ und Workshop-Angebot des SHB KORN: „Die Kraft der Gruppe – Selbsthilfe verbindet“ sowie KORN-Infostand.

Im Rahmen des Fachtages der Stadt Ulm und der AOK Ulm-Biberach gaben Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis Einblicke in aktuelle Erkenntnisse, stellten Projekte vor und diskutierten, was Einsamkeit entgegengewirkt und wie bestehende Strukturen gestärkt werden können. Prof. Dr. Bündel bekräftigte in seinem Vortrag die positive Wirkung von SHG auf Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Teilhabe. Im Workshop des SHB KORN verdeutlichte Christine Lübbers den Wert von SHG für einsame Menschen. Das Gefühl, verstanden zu werden und nicht allein zu sein, kann entlasten und Verbundenheit schaffen. SHG bieten einen geschützten Raum für Austausch, in dem Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammenkommen und tragfähige Verbindungen sowie unterstützende Netzwerke entstehen können.

16. Januar 2025

Universitätsklinikum Ulm

Neujahrsempfang

21. Januar 2025

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Digitaler Selbsthilfetreffpunkt zum Thema Messengerdienste in der Selbsthilfe

28. Februar 2025

DER PARITÄTISCHE

Fachgruppensitzung Selbsthilfe

3. März 2025

Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS)

Fortbildung „Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“

17. März 2025

AK Patientenvertretung am Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)

18. März 2025

Inklusionsbeirat

Veranstaltungen

20. März 2025

Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (SEKiS)

Schulung MS-Teams

26. März 2025

Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm

Netzwerkgruppensitzung

3. April 2025

Netzwerk Ehrenamt Neu-Ulm

Teilnahme an Sitzung

8. April 2025

Fachkräfte regional für Bürger-schaftliches Engagement in Ulm (FaRBE)

Teilnahme an Sitzung

8. April 2025

Selbsthilfeoordination Bayern (SeKo)

Fachlicher Austausch für Selbsthilfe-kontaktstellen

10. April 2025

Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg (SEKiS)

Schulung MS-Teams

10. Mai 2025

SHG Hypophysen- und Nebennie-renerkrankungen e. V. (HITS) Ulm

Jubiläumsfeier zum 25-jährigen Bestehen

28. Mai 2025

Kommunale Gesundheits-konferenz des Alb-Donau-Kreises

Teilnahme an der Sitzung

28. Mai 2025

GKV-Gemeinschaftsförderung

Teilnahme an der jährlichen Vergabebesitzung für SHG

2. – 4. Juni 2025

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)

45. Jahrestagung in Berlin „Die Gruppe – zeitgemäß und unverzichtbar“

6. Juli 2025

SHG Sternenkinder

Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Bestehen

Veranstaltungen

16. September 2025

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Online-Veranstaltung anlässlich des bundesweiten Tages der Selbsthilfe „Selbsthilfe – Lückenbüßer oder wichtige Ergänzung im Sozial- und Gesundheitswesen? Wie kann die Politik unterstützen?“

2. Oktober 2025

7. Gesundheitsforum der Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Neu-Ulm

Teilnahme an der Sitzung

7. Oktober 2025

Gründung „Netzwerk gegen Einsamkeit“ der Stadt Ulm

Teilnahme an der Veranstaltung



Ballons mit Botschaften für Sternenkinder steigen zum Himmel

10. Oktober 2025

Psychoziale Krebsberatungsstelle Ulm

Jubiläumsfeier zum 10-jährigen Bestehen

13. Oktober 2025

Arbeitskreis Patientenvertretung am Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)

13. Oktober 2025

engagiert in Ulm e. V.

Jubiläumsfeier zum 15-jährigen Bestehen

15. – 16. Oktober 2025

Veranstaltungen

Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Infostellen für SHG in Baden-Württemberg (LAG KISS)

Im Rahmen der Klausurtagung und Fortbildung im Hohenwart Forum in Pforzheim standen die vielfältigen Aufgaben und Anforderungen der Mitarbeitenden in Kontaktstellen im Mittelpunkt. Häufig werden sie als „Zehnkämpfer*innen“ bezeichnet, da ihr Tätigkeitsfeld sehr breit ist und zahlreiche Bereiche umfasst – von Information, Beratung und Vermittlung von Selbsthilfeinteressierten über die Unterstützung bei der Gründung und Begleitung von SHG bis hin zu Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzungsarbeit, Kooperationen, Fördermittelakquise, Verwaltung und Dokumentation. Diese Themen bildeten einen zentralen Schwerpunkt der Veranstaltung. Dabei wurde auch gemeinsam reflektiert, wie es gelingen kann, den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden, Prioritäten zu setzen und die unterschiedlichen Aufgaben im Rahmen der verfügbaren Arbeitszeit zu bewältigen – ohne dabei die eigene Gesundheit aus dem Blick zu verlieren.

22. Oktober 2025

Mitgliederversammlung Paritätischer Kreisverband Ulm / Alb-Donau-Kreis

24. Oktober 2025

Jubiläum 25 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs, Landesverband Baden-Württemberg / Bayern e.V.

Gruppe Ulm

27. November 2025

Mitgliederversammlung SeKo Bayern

28. November 2025

Mitgliederversammlung engagiert in ulm e.V.

28. November 2025

Paritätischer Baden-Württemberg

Online Austausch von Vertreter*innen der regionalen Vergabeausschüsse der Selbsthilfeförderung für SHG

11. Dezember 2025

KI im Ehrenamt – Strategien für die tägliche Arbeit

Mitarbeit in Gremien & Arbeitskreisen

Als Koordinationsstelle Regionales Netzwerk (KORN) wirken wir im Rahmen unserer vielfältigen Kooperationen in zahlreichen Gremien und Arbeitskreisen aktiv mit, um die Selbsthilfe in der Region sichtbar zu machen und eine gute Vernetzung mit den Einrichtungen und Akteur*innen zu erreichen. Da KORN länderübergreifend für Ulm (Baden-Württemberg) und Neu-Ulm (Bayern) zuständig ist, besuchen wir Gremien zu ähnlichen Themen rechts und links der Donau:

Bürgerschaftliches Engagement

- **FaRBE** (Fachkräfte regional für Bürgerschaftliches Engagement in Ulm): Neben fachlichem Input zum Thema Ehrenamt besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und sich zu vernetzen. Es ist uns ein großes Anliegen, das herausfordernde ehrenamtliche Engagement in SHG bestmöglich zu fördern und zu unterstützen. Hierfür bietet das Forum wichtige Impulse.
- **Netzwerk Ehrenamt Neu-Ulm:** Das Netzwerk Ehrenamt zielt ab auf die Stärkung des Ehrenamts in Neu-Ulm. Es bringt Einrichtungen, Vereine und Organisationen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten, zusammen,

ermöglicht den Austausch und die gemeinsame Nutzung von Synergien.

Gesundheitswesen

- **Arbeitskreis des Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU) am Universitätsklinikum Ulm**
 - **Arbeitskreis Patientenvertretung:** In diesem Arbeitskreis unter der Leitung von Prof. Stilgenbauer (Ärztlicher Direktor des CCCU), treffen sich Vertreter*innen onkologischer SHG, Patientenvertreter*innen und Mitarbeiter*innen des CCCU, der Krebsberatungsstelle sowie des SHB KORN. Bei den Treffen findet eine intensive Vernetzung zwischen Betroffenen und Professionellen statt.
 - **Arbeitskreis psychosozialer Runder Tisch:** Mitglieder des Arbeitskreises sind Vertreter*innen aus allen Bereichen, die die Versorgung der onkologischen Patient*innen betreffen. Sie treffen sich mit dem Ziel, die psychosoziale Begleitung von krebserkrankten Menschen und deren Angehörigen zu verbessern.

Vernetzung

- **Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Ulm und des Alb-Donau-Kreises:** An der Kommunalen Gesundheitskonferenz unter der Leitung von Landrat Heiner Scheffold und der Sozialbürgermeisterin der Stadt Ulm, Iris Mann, nehmen Vertreter*innen der Stadt Ulm, des Alb-Donau-Kreises, der Kreis- und Gemeinderatsfraktionen, der Kliniken, der Kassenärztlichen Vereinigung, der Kreisärzteschaft, des Rettungswesens sowie der Notärzteschaft, der Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes, des öffentlichen Gesundheitsdienstes und weiterer Organisationen aus dem Gesundheitsbereich teil. Die Kommunale Gesundheitskonferenz dient als Plattform zur Beratung, Vernetzung und Koordination von Fragen der Gesundheitsversorgung und -vorsorge.
- **Netzwerkgruppen der Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Neu-Ulm:** Das SHB KORN wirkt bei den Netzwerkgruppen Gesundheitskompetenz und Seelische Gesundheit mit, die vom Geschäftsstellenleiter Marc Löchner organisiert werden.

Inklusion

- **Inklusionsbeirat der Stadt Ulm:** Die Sitzungen des Inklusionsbeirates der Stadt Ulm finden unter der Leitung des Behindertenbeauftragten Oliver Arnold und der Sozialbürgermeisterin der Stadt Ulm Iris Mann statt. Der Inklusionsbeirat hat eine beratende Funktion für die gemeinderätlichen Gremien der Stadt Ulm. Er unterstützt diese durch Anregungen, Empfehlungen und Stellungnahmen in allen Fragen, die für Menschen mit Behinderungen von Belang sind. Außerdem gibt er wichtige Impulse für die Inklusion von Menschen mit Behinderungen.
- **Runder Tisch Behindertenarbeit Neu-Ulm:** In Anlehnung an den Ulmer Inklusionsbeirat setzt sich der Runde Tisch Behindertenarbeit in Neu-Ulm ebenfalls für das Thema Inklusion und Teilhabe ein. Die offene Behindertenarbeit Neu-Ulm lädt dazu zweimal jährlich verschiedene Fachkräfte aus dem Bereich der Behindertenhilfe sowie Betroffene und Interessierte zu gemeinsamen Sitzungen ein.

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 Vergabeausschuss

Sonstige

- Ulmer Frauenforum

Kooperationen & Mitgliedschaften

Kooperationen

- **Universitätsklinikum Ulm:** Das SHB KORN ist dem Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Psychosomatik, zugeordnet, arbeitet jedoch als gemeinnütziger Verein völlig eigenständig. Die enge Zusammenarbeit ist in einem Kooperationsvertrag geregelt. Im Rahmen dieser Kooperation präsentiert eine Mitarbeiterin des SHB KORN beim Patientenplenum in der Psychosomatik die Selbsthilfe. Ergänzend werden Informationsmaterialien im gesamten Klinikum ausgelegt und an die Sozialdienste weitergegeben. Darüber hinaus ist das Team des SHB KORN regelmäßig im Klinikum präsent, informiert über Selbsthilfe und beteiligt sich auf Anfrage auch an selbsthilferelevanten Forschungsprojekten.
- **Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU):** Das CCCU ist seit 2023 Mitglied beim SHB KORN. Das CCCU ist ein von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziertes Spitzenzentrum. In einem solchen Zentrum stehen die Bedürfnisse der Patient*innen im Mittelpunkt aller Aktivitäten. Neben Diagnose, Therapie und Nachsorge gehören auch die psycho-

Vernetzung

onkologische Betreuung sowie die Einbindung der Krebselbsthilfe zu den zentralen Bestandteilen der Versorgung. Das KORN-Team wirkt an Zertifizierungsgesprächen des CCCU mit und beteiligt sich an selbsthilfe-relevanten Arbeitskreisen.

- **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ulm (KBS Um):** Die KBS Ulm bietet an Krebs erkrankten Menschen und Angehörigen in sämtlichen Phasen der Erkrankung und Behandlung professionelle psychoonkologische Beratung und Begleitung. Insbesondere im Bereich der Krebs-SHG besteht zwischen dem SHB KORN und der KBS eine enge Zusammenarbeit aufgrund der Bürogemeinschaft in der Kornhausgasse 9 in Ulm.
- **Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm:** Die verschiedenen regionalen Akteu-r*innen aus dem Gesundheitswesen knüpfen dieses Netzwerk unter dem Dach der Gesundheitsregion^{plus} Neu-Ulm. Ziele sind neben der Ver-netzung konkrete Verbesserungen für die Gesundheitsversorgung der Menschen in der Region.
- **Freiwilligenagentur engagiert in ulm e. V.:** engagiert in ulm unter-stützt und entwickelt die Vielfalt des bürgerschaftlichen Engagements in Ulm und informiert über aktuelle Tätigkeitsfelder in den Bereichen Bil-dung, Kultur, Politik, Soziales, Sport oder Umwelt.
- **Familienzentrum Neu-Ulm:** Als zentrale Anlaufstelle für Kinder, Fami-lien und Alleinlebende im Stadtgebiet Neu-Ulm bündelt das Familien-zentrum Informationen, vermittelt an entsprechende Beratungsstellen, organisiert vielfältige Projekte und stärkt das bürgerschaftliche Engage-ment in Neu-Ulm. KORN kann die Räume im Familienzentrum für eige-ne Veranstaltungen kostenfrei nutzen und hat dort die Möglichkeit, SHG Räume für die Treffen zur Verfügung zu stellen. Im Familienzentrum fin-det nach Terminvereinbarung unsere Außensprechstunde statt.
- **KOSA (Kooperationsberatung für Ärzt*innen und SHG) der KVBW (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg):** Mit der KOSA werden regelmäßig Fortbildungen für medizinische Fachangestellte an-geboten.

Vernetzung / Öffentlichkeitsarbeit

Mitgliedschaften

Folgende Mitgliedschaften ermöglichen dem Team des SHB KORN Vernetzung, fachlichen Austausch und die Weiterentwicklung der Qualität in der Selbsthilfeunterstützung:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)
- Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKiS)
- 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

Mit einer vielfältigen Öffentlichkeitsarbeit möchten wir die Idee der Selbsthilfe verbreiten und den Selbsthilfgedanken in der Region 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 möchte das SHB KORN vielfältige Bevölkerungsgruppen erreichen.

Barrierefreie Webseite

Im Juni 2025 ist das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz in Kraft getreten, welches die Barrierefreiheit von Webseiten erforderlich macht. Als gemeinnützige Organisation, die sich der Teilhabe aller Menschen verpflichtet fühlt, ist es auch

Öffentlichkeitsarbeit

uns nicht nur eine Pflicht, sondern ein Anliegen, die Webseite allen Menschen zugänglich zu machen. Über die Aktion Mensch haben wir für die Umstellung auf Barrierefreiheit einen Zuschuss erhalten. Mit „Eye-Able®“ (einer Software für digitale Lösungen zur Barrierefreiheit im Internet) konnten wir dies umsetzen. Die Software hilft dabei, Inhalte für Menschen mit Einschränkungen inklusiver, also besser nutzbar, zu machen. Dazu gehören z. B. Anpassung von Schriftgröße und Kontrasten, Vorlesefunktion für Texte und Farbfilter. Die Software inkludiert eine Lifetime-Lizenz mit dauerhafter Nutzung und Support.

Jahresbericht

Mitte des Jahres veröffentlichten wir unseren Jahresbericht 2024, der einen Einblick in unsere Aufgaben gewährt. Der Jahresbericht wurde überwiegend digital versandt.



Webseite mit Eye-Able-Tool

Öffentlichkeitsarbeit

SelbsthilfeZEITung

Im Herbst erschien die 22. Ausgabe der beliebten SelbsthilfeZEITung. Mit einer Auflage in Höhe von 4.000 Stück wurde diese u. a. an SHG, Netzwerk- und Kooperationspartner*innen, Kliniken und Selbsthilfeinteressierte versandt.

Der Leitartikel zu unserem Jahresmotto „Vertrauen“ zeigte auf, dass Vertrauen ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens und menschlichen Miteinanders ist. SHG sind Orte, in denen Vertrauen aktiv gelebt wird. Einblick in die SelbsthilfeZEITung bekommen Sie am Ende des Jahresberichtes unter „Pressemitteilungen und Veröffentlichungen“.

Unter www.selbsthilfebuero-korn.de/materialien-zum-download/ können Sie die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeZEITung herunterladen.



Vielfältige Beiträge auf Instagram

Social-Media-Profil

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.

Instagram-Profil

Seit Dezember 2022 ist das SHB KORN auch auf Instagram präsent und erschließt sich über das Profil selbsthilfe.ulm neue Zielgruppen.

Öffentlichkeitsarbeit

Beide Profile dürfen auch von den SHG genutzt werden. Für Gruppen, die eine Veranstaltung oder ein Treffen bewerben möchten, gestaltet das SHB KORN in ihrem Auftrag Beiträge. Diese werden anschließend auf den beiden Social-

Media-Profilen des SHB KORN veröffentlicht. Mittlerweile zur Tradition geworden sind jährliche digitale Impulse zur Adventszeit. Auch 2025 gab es Beiträge, um Interessierte durch die Adventszeit zu begleiten.



Adventsbeiträge auf Social Media

Schaufenstergestaltung

Für unsere Öffentlichkeitsarbeit bekamen wir die Möglichkeit, ein Schaufenster im Erdgeschoss unseres Bürogebäudes in der Kornhausgasse 9 zu gestalten. Eine ansprechende visuelle Präsentation in Verbindung mit leicht verständlichen Informationen macht nun Passant*innen auf das Angebot des SHB KORN und auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam. Unter anderem gibt es einen Monitor, auf welchem wir ein informatives Video mit wechselnden Bildern zeigen. Das Schaufenster informiert niederschwellig über unser Angebot und stärkt unsere Präsenz im Stadtbild.

Öffentlichkeitsarbeit

Adventskarte

Als Dank für das Engagement gestalteten wir eine Adventskarte, die Bezug zu unserem Jahresmotto „Vertrauen“ nahm. Diese verschickten wir sowohl postalisch als auch digital an Engagierte in der Selbsthilfe, Mitglieder, Unterstützende und Netzwerkpartner*innen.



Schaufenster des SHB KORN



Adventskarte

Danksagung

Fördernde – Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Geldgeber*innen und Fördernden und Spendern, 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 SHG, 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 und uns oder SHG zu Veranstaltungen einladen, unterstützen sie die Verbreitung des Selbsthilfegedankens in der Region.



Save the Date: 12.11.2025
 Vortrag „Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“ mit Prof. Dr. Malo (Medizinethiker und Philosoph/Universität Freiburg) am **12. November 2025** um 19 Uhr, Stadthaus Ulm.



KORN
Selbsthilfëbüro

SelbsthilfeZEITung

ausgabe 22 fÜR 2025 / 2026 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.



Trauen Sie sich zu vertrauen!?

Es gibt Menschen, deren Vertrauen in das Leben nahezu unerschütterlich scheint. Sie gehen mit einer tief verwurzelten Zuversicht ihren Weg. Doch nicht jeder trägt diese innere Stärke in sich. Viele erleben Schicksalsschläge, die ihr Vertrauen erschüttern. Für sie ist Vertrauen kein fester Begleiter.

Ganz gleich, zu welcher dieser beiden Gruppen man sich selbst zählt – Vertrauen ist grundlegender Bestandteil unseres Lebens. Es beeinflusst, wie wir Krisen bewältigen, ob wir Rückfällige als Wendepunkt oder als Endpunkte begreifen und ob wir den Mut finden, uns anderen zu öffnen, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Gerade in schwierigen Lebensphasen kann daher eine vertrauensvolle Haltung eine enorme Kraftquelle sein.

Definition Vertrauen
 Vertrauen ist die Erwartung, dass man sich auf sich selbst, andere Menschen oder äußere Strukturen verlassen kann – auch in unsicheren Situationen. Es entsteht durch Erfahrung, Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit. Psychologisch gesehen ist Vertrauen ein wichtiger Schutzfaktor: Es stärkt unsere seelische Widerstandskraft, erleichtert zwischenmenschliche Beziehungen und bildet die Basis für Zuversicht, Heilung und Veränderung.

Vertrauensvoll durchs Leben gehen
 Vertrauen ist nicht nur ein Gefühl – es ist eine Haltung. Eine Entscheidung, mit welcher Grundeinstellung wir die Welt begegnen. Oftmals wird Vertrauen als eine Fähigkeit gesehen, die man erlernt. Doch es ist eine Haltung, die man erlernt. Sie ist eine Entscheidung, mit welcher Grundeinstellung wir die Welt begegnen. Oftmals wird Vertrauen als eine Fähigkeit gesehen, die man erlernt. Sie ist eine Entscheidung, mit welcher Grundeinstellung wir die Welt begegnen.

prägt, wie wir uns selbst sehen, wie wir mit anderen in Beziehung treten und wie wir Krisen bewältigen.

Selbstreflexion kann helfen, das Vertrauen in sich selbst zu festigen. Wer auf die eigenen Empfindungen achtet, sich mit den eigenen Stärken und Grenzen auseinandersetzt und im eigenen Körper „zu Hause“ ist, schafft ein stabiles Fundament. Zugleich lebt Vertrauen von Gegenseitigkeit. Oft sind es kleine Gesten – ein einfaches Wort, eine ehrliche Frage, das Teilen eines Geheimnisses, sie zeigen „Ich vertraue dir.“ Wer achtsam für solche Zeichen ist, kann Vertrauen nicht nur empfangen, sondern auch leichter zurückgeben.

Natürlich ist Vertrauen nicht frei von Risiko. Wenn wir jemandem vertrauen, glauben wir an ihre/seine guten Absichten – oft, ohne zu wissen, wie er oder sie sich in Zukunft verhalten wird. Misstrauen kann ein starker Schutzmechanismus sein – gerade, wenn wir Verletzungen erlebt haben. Aber: Wer sich nie traut zu vertrauen, bleibt allein. Dabei ist Vertrauen nicht mit Naivität gleichzusetzen, sondern bedeutet vielmehr, sich bewusst für eine offene Haltung zu entscheiden – mit der Bereitschaft, Enttäuschungen anzunehmen und bewältigen zu können.

Selbsthilfegruppen (SHG) als Orte des Vertrauens
 SHG sind sichere Räume, in denen Verschiebungen garantiert wird – eine wichtige Voraussetzung, um sich öffnen und Vertrauen entwickeln zu können. In SHG begegnen sich Menschen auf Augenhöhe, empathisch, vorurteilsfrei, verständnisvoll, getragen von der Haltung: Du bist nicht allein. Gerade der Austausch über den Umgang mit Erkrankungen oder schwierigen Lebenssituationen stärkt den Glauben daran, dass Veränderung möglich ist. SHG sind Orte in unserer Gesellschaft, wo sich Menschen verletzlich zeigen dürfen. Hier müssen sich die Teilnehmer*innen nicht verstecken,

sondern dürfen so sein, wie sie sind. Diese offenen und authentischen Begegnungen schaffen die Basis für echtes Vertrauen.

»Erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen sind der wichtigste Resilienzfaktor des Menschen, sie entstehen dort, wo Menschen einander vertrauensvoll begegnen.«

Prof. Gündel (Vorstand der Selbsthilfebüro KORN und Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm)

FAZIT
 Vertrauen ist eine bewusste Haltung, die wir einnehmen können. Es erfordert Mut, Vertrauen zu schenken, gerade wenn wir wissen, dass es verletzt werden kann. Vertrauen kann wachsen, ebenso wie erschüttert werden – um anschließend wieder neu zu entstehen. Unso wichtiger ist es, sich mit vertrauensvollen Menschen zu umgeben – sei es in der Familie, in Freundschaften oder in SHG. Diese vertrauensvollen Beziehungen bieten uns Halt, stärken unsere Zuversicht und zeigen uns, dass wir nicht allein sind.

Eine gesunde Balance zwischen Offenheit und Vorsicht ist dabei hilfreich – weder misstrausch noch naïv, sondern wachsam und gleichzeitig wohlwollend. Wer diese Haltung einnimmt, lebt nicht nur sicherer, sondern auch erfüllter.

Olivia Schmid

WAS IST SELBSTHILFE?

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Dies gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als allein. In Selbsthilfegruppen 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 Lebensumfeld.

Im Mittelpunkt steht dabei die besondere Betroffenheit, Gleichbetroffene können sich besonders gut in den oder die anderen einfühlen und gegenseitiges Verständnis vermitteln.

»In der Gruppe darf ich sein wie ich bin, ich erfahre Verständnis und Vertrauen.«

Tania, 51 Jahre alt

WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

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

Selbsthilfegruppen organisieren sich eigenverantwortlich und bestimmen die Inhalte ihrer Treffen selbst. Sie werden nicht von professionellen Helfer*innen geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Fachkräfte zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Die Teilnehmenden der Gruppe werden somit Expert*innen in eigener Sache.

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.

INTERVIEW

BLINDES VERTRAUEN INS LEBEN

Getrud Vaas ist Mitte 30, als sie durch eine Augen-erkrankung erblindet. Dennoch scheint ein unerschütterliches Vertrauen ihr Lebensbegleiter zu sein. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Gemeinschaft des Blinden- und Sehbehindertverbandes Württemberg. Im Interview hat sie uns verraten, wie sie ihren Alltag meistert und wie sie trotz des Sehverlusts vertrauensvoll durchs Leben geht.

Frau Vaas, ich kenne Sie stets als „Frohmutter“, die anderen Menschen mit Offenheit begegnet. Erfahren Sie ebenso positive Resonanz oder haben Sie den Eindruck, dass es Berührungspunkte gegenüber blinden Menschen gibt?

Ich mache eher positive Erfahrungen. Menschen begegnen mir in der Regel freundlich und sind hilfsbereit. Wenn ich z. B. im Bus nach einem freien Sitzplatz frage, bekomme ich eine Antwort. Hilfreich für mich dabei eine genaue Angabe zur Orientierung, in welcher Reihe sich der freie Platz befindet.

Wie hat sich Ihr Alltag durch die Erblindung geändert?

Da ich bereits schwer sehbehindert geboren wurde, bin ich langsam in die Situation „eingewachsen“. Mit Mitte 30 bin ich schließlich ganz erblindet und lebe inzwischen etwa 40 Jahre ohne meine Sehfähigkeit. Ich muss meinen Alltag sehr gut organisieren und kann nicht so spontan wie andere Menschen sein. Meist bin ich auf eine Begleitperson angewiesen, ich bin mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, da ich kein Ausfahren lernen konnte. Als hilfreich erweist sich mir für mich, dass ich mein Taxiunternehmen im Kindergarten sehr ausgesagt hat. Mit 12 Jahren habe ich in einem Internat für Sehbehinderte die Blindenschrift Braillenschrift gelernt. Im Laufe der Jahre hat mich dabei immer mehr interessiert, wie man sich schwerer erblindet als Brailleschrift zu erlernen, wie ich bei anderen blinden Menschen mitberlebe. Unternehmung bietet heutzutage insbesondere Sprachassistenz.

Das Jahresmotto des SHB KORN lautet: „Vertrauen“. Welchen Einfluss hatte der Sehverlust auf Ihr Selbstvertrauen und auf das Vertrauen in andere Menschen?

Ich habe immer schon versucht, anderen Menschen Vertrauen zu vermitteln. Ebenso hat man mir stets Vertrauen entgegengebracht. Eine Freundin hat mir mal gesagt, dass sie mich immer anruft, wenn es ihr schlecht geht, weil meine positive Art sie aufbaue. Schon als Kind und Jugendliche hat mich Vertrauen begleitet, ich habe mir darüber nie einen „Zopf gemacht“. Manchmal empfinde ich es sogar als Vorteil, etwas oder manche Personen nicht zu sehen, z. B. wenn ich als Frau alleine unterwegs bin und mir keine Gedanken machen muss, wenn ich begegne.

Seit 10 Jahren sind Sie Leiterin der Bezirksgruppe Alb-Donau-Ries des Blinden- und Sehbehindertverbandes Württemberg e.V. Wie sind Sie damals zur Selbsthilfegruppe gekommen?

Bereits seit 1975 bin ich Mitglied beim Blinden- und Sehbehindertverband. Mein Bruder gab mir damals den Anstoß dazu. Lange vor meiner Funktion als Bezirksgruppenleiterin war ich im Rahmen des Verbands in einem Arbeitskreis der Bundesgruppe und in einer Fachgruppe für Frauen aktiv. Für die Leistungsfunktion habe ich mich erlogisch zur Wahl aufgestellt.

Wie laufen die Treffen der Selbsthilfegruppe ab und wie hilft die Gruppe blinden Menschen, vertrauensvoll durchs Leben zu gehen?

Wir treffen uns monatlich zum „Stammtisch“ in einer Gaststätte. Meist kommen etwa 25 Personen. Nach einer Vorstellungsrunde und der Weitergabe von Infos fragen wir Themenwünsche ab und kommen anschließend ins Gespräch. Die meisten haben viel Redebedarf, deshalb ist uns der Austausch untereinander das Wichtigste, und es schafft Vertrauen zueinander.

SIE KÖNNEN SICH AN DAS SELBSTHILFEBÜRO KORN WENN, 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.

Mitglied werden – allezeit gut informiert

Das Selbsthilfebüro KORN e.V. unterstützt die regionale Selbsthilfe. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Mitgliedschaft in unserem Verein.

Auch Spenden sind herzlich willkommen.

In der Gruppe erleben Betroffene, dass auch Humor seinen Platz hat. Gemeinsam zu lachen und Teil einer Gemeinschaft zu sein, stärkt das Vertrauen. Hin und wieder organisieren wir Freizeitangebote und beteiligen uns mit einem Infoland bei Veranstaltungen. So können wir einen Teil dazu beitragen, den Inklusionsgedanken zu verbreiten. Eine besondere Aktion plant unsere Ortsgruppe derzeit z. B. für den 15. Oktober 2025 in Ulm, im Rahmen des 200-jährigen Jubiläums der Brailleschrift.

Gibt es etwas, das Sie neu erkranken mit auf den Weg geben möchten?

Betroffene möchte ich ermutigen, Hilfe anzunehmen und sich bei mir zu melden. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung kann ich praktische Tipps oder Informationen über Hilfsmittel mitbringen. Ich habe mal eine neue erblindete Frau zu Hause besucht, die zunächst sehr niedergeschlagen und unsicher war, ich habe ihr u. a. gezeigt, wie sie helles Wasser für ihre Teekanne abfüllen kann, ohne sich zu verbrennen oder etwas daneben zugeben – eine Alltagsföhrliche, die für Blinde eine Herausforderung darstellt. Mit der Zeit fand sich die Frau im Alltag immer besser zurecht und hat sich zunehmend getraut, das Haus zu verlassen, was mich sehr gefreut hat. Auch Angehörige dürfen sich gerne melden.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

In der Selbsthilfegruppe möchte ich mich mehr Aufgaben delegieren. Die Organisation ist mit viel Arbeit verbunden, deshalb bin ich sehr dankbar für die Unterstützung meiner Patreinen. Grundsätzlich fühle ich mich wohl, so wie es ist, und wünsche mir weiterhin ein harmonisches Miteinander in der Gruppe. Ein weiterer Wunsch ist, dass Betroffene den Weg zur Selbsthilfe finden. Ich bedanke mich beim Team des Selbsthilfebüro KORN für die angenehme Zusammenarbeit und für die wertvollen Unterstützungsangebote für Selbstthelktive.

Frau Vaas, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!

Das Interview führte Lydia Ringshandl.

Kontakt zum Blinden- und Sehbehindertverband Württemberg e.V., Bezirksgruppe Alb Donau Ries: Getrud Vaas, Tel 0731 / 92 70 07 37, alb-donau-riss@shb-wuerttemberg.de

SELBSTHILFE-PINNWAND

Leben mit einem Kind im Autismus-Spektrum

Autismus gehört zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Kinder im Spektrum zeigen oft Auffälligkeiten im Bereich der sozialen Interaktion und im Spracherwerb sowie besondere Verhaltensweisen. Unsere Elterngruppe für /um Eheliche organisiert regelmäßige Treffen, bei denen man sich in ungezwungener Atmosphäre mit anderen austauschen und unterstützen kann. Über unsere WhatsApp Gruppe teilen wir Veranstaltungen (nicht nur zum Thema Autismus) und helfen uns gegenseitig bei Fragen aller Art.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORR:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korr.de

20 Jahre Selbsthilfegruppe Sternenkinder Ulm

Sein Kind zu verlieren, durch eine Fehl- oder Totgeburt, durch einen Abbruch der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt, ist schrecklich. Alle von uns erleben ihr individuelles Schicksal. Was uns verbindet, ist die Trauer um unser Kind, zu weinen und zu sehen, was anderen getroffen hat, und zu erleben, dass alle Gefühle in der Trauer sein dürfen, kann sehr entlastend sein.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Sternenkinder:
info@sternenkinder-um.de, Website: www.sternenkinder-um.de

Miteinander aus „Leidenschaft“

Das Gruppentreffen der Chronisch Schmerzkranken findet monatlich im Ulmer Bürgerzentrum am Eselsberg statt. Zusätzlich treffen wir uns zu gemeinsamen Unternehmungen. Die ungewohnteste, freundschaftliche und verständnisvolle Gemeinschaft baut auf. Es ist uns wichtig, aufzufangen und gehört zu werden.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORR: Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korr.de

10 Jahre Initiative für hochsensible Menschen Ulm / Neu-Ulm

Hochsensiblen erleben ihre Umwelt anhand diverser Eindrücke intensiver und reagieren häufig direkt auf Licht, Geräusche oder auch Stimmungslage. Wir sind eine Initiative für hochsensible Menschen Ulm / Neu-Ulm. Bei der Initiative für hochsensible Menschen Ulm / Neu-Ulm ermöglichen sich die Teilnehmer gegenseitig, die verschiedenen Qualitäten der Hochsensibilität kennen und leben zu lernen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORR:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korr.de

Nichts Passendes dabei?
Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z. Diese ist auch auf unserer Webseite hinterlegt: www.selbsthilfebuero-korr.de

Co-Abhängigkeit

Co-Dependents Anonymous (CoDA) ist eine Gemeinschaft von Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen aufzubauen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesundem und erfüllendem Beziehungen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe CoDA Neu-Ulm / Offenhausen:
Tel 0176 / 84 80 42 25, co-da-um@neuuim@gmx.de

Menschen stärken Menschen.

Wir sind da!

Zuhören. Mut machen. Lebensfreude. Bei der jungen, ILCO Selbsthilfegruppe (bis 39 Jahre) lernen Betroffene, dass mit Stoma alles möglich ist.

Sexualität Reisen Freunde
Familie Leben Kindervunsch Sport
Hobby Partnerschaft

Kontakt zur jungen ILCO Selbsthilfegruppe für Stomastraffierten und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige: um@ilco-kontakt.de

Was SUCHT ihr?

Ein Weg aus der Sucht kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein. Ob Alkohol, Drogen oder nicht-stoffliche Abhängigkeiten – das Selbsthilfebüro KORR informiert Sie gerne über die vielfältigen Gruppen im Suchtbereich, wie z. B. die Anonymen Alkoholiker, Angehörige suchtkranker Menschen, den Freundeskreis für Suchtkrankeentilfe oder den Kreuzbund.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORR:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korr.de

SELBSTHILFE VON A-Z

Die Selbsthilfelandchaft der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau ist bunt und vielfältig. Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über die Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen und / oder Ansprechpersonen (*) gibt. Informationen zu Selbsthilfe und den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORR: telefonisch, per E-Mail und persönlich zu unseren Kontaktzeiten oder auch unter www.selbsthilfebuero-korr.de sowie unter www.facebook.com/selbsthilfebuero-korr und www.instagram.com/selbsthilfe_uhm



- A**
 - » ADHS
 - » ADHS, Eltern
 - » Autismus
 - » Adrenogenitales-Syndrom (*)
 - » AIDS
 - » Alkoholsucht
 - » Amyotrophe Lateralklerose
 - » Aphasie
 - » Arthrose
 - » Augenkrankungen
 - » Autistische Kinder, Eltern
- B**
 - » Bauchspeicheldrüsenkrankungen (*)
 - » Behinderung
 - » Blindheit
 - » Borderline
 - » Burnout
 - » Bulimie
- C**
 - » Chronisches Fatigue Syndrom
 - » Co-Abhängigkeit
 - » Cochlea Implantat
 - » Computerspielsucht
- D**
 - » Darmerkrankungen
 - » Demenz
 - » Depression
 - » Diabetes
 - » Diabetes, Eltern
 - » Disabled and queer
 - » Down-Syndrom, Eltern
- E**
 - » Elektrolysenunverträglichkeit
 - » Emotionale Gesundheit
 - » Endometriose
 - » Epilepsie
 - » Essstörungen, Eltern
- F**
 - » Fehlgeburt
 - » Fetale Alkoholiketrunkungs-Strömung
 - » Fibromyalgie
- G**
 - » Geburt, seelische Krise
 - » Gehörlosigkeit
 - » Geschwächtersehung
- H**
 - » Haarausfall, kreisrond
 - » Hämophilie (*)
 - » Heiligenfeld-Psychosomatik, Elternhänge
 - » Herzranke Kinder, Eltern
 - » Hochsensibilität
 - » Hörschädigung
 - » Huntington-Krankheit
 - » Hypophysen- und Nebennierenerkrankung
- I**
 - » Inklusion, Elterninitiative
 - » Intensivpflegebedürftige Kinder, Eltern
- K**
 - » Komplexes regionales Schmerzsyndrom
 - » Körperbehinderung
 - » Krebs
 - Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen
 - Chondrom
 - Chronische Lymphatische Leukämie
 - Darmkrebs
 - Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
 - Kehlkopfkrebs
 - Krebsranke und leukämiekrankte Kinder, Eltern
 - Lungenkrebs
 - Prostatakrebs
- L**
 - » Lafora-Krankheit
 - » Liebessucht
 - » Lupus Erythematodes
- M**
 - » Medienabhängigkeit
 - » Migräne
 - » Mobbing (im Arbeitsplatz)
 - » Morbus Bechterew
- N**
 - » Narzissmus, erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien
 - » Neurofibromatose
- O**
 - » Onlinesucht / Onlinespielsucht
- P**
 - » Paare in Genesung (*)
 - » Parkinson
 - » Partnerschaftsgewalt, verdeckte psychische
 - » Post-Covid
 - » Posttraumatische Belastungsstörung
 - » Prothese
 - » Psoriasis
 - » Psychische Erkrankungen
- R**
 - » Restless-Legs-Syndrom (*)
 - » Retinitis Pigmentosa
 - » Rheuma
- S**
 - » Säuglingsstod
 - » Schlaganfall
 - » Schmerzen
 - » Sexucht
 - » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen
 - » Skin-Picking
 - » Sklerodermie
 - » Skoliose
 - » Soziale Phobie
 - » Spielucht
 - » Spinozbuläre Muskelatrophie
- T**
 - » Tinnitus
 - » Transsexualität / Transidentität
 - » Trauer
 - » Triple-X-Syndrom
- V**
 - » Verlassene Eltern
 - » Verlassene Großeltern
 - » Vorhofflimmern
- Z**
 - » Zöliakie
 - » Zöliakie, Eltern
 - » Zwerchfellhernie (*)

IMPRESSUM

Herausgeber:
Selbsthilfebüro KORR e.V.
Kornhausgasse 9, 89073 Ulm
Telefon 0731 / 88 03 44 10
kontakt@selbsthilfebuero-korr.de
www.selbsthilfebuero-korr.de
Facebook: [selbsthilfebuero-korr](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero-korr)
Instagram: [selbsthilfe_uhm](https://www.instagram.com/selbsthilfe_uhm)



Kontaktzeiten:
Mo 10:00 – 12:00 Uhr
Di 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Mi 10:00 – 12:00 Uhr
Do 14:00 – 17:30 Uhr
Außersprechstunde in Neu-Ulm

Redaktion (V. l. S. d. P.):
Christine Lübbers, Lydia Ringhandl und Olivia Schmid
Druck: Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORR e.V. wird finanziert von
» den Gesetzlichen Krankenkassen Baden-Württemberg und Bayern
» dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
» den Landkreisen Alb-Donau und Neu-Ulm
» den Städten Ulm und Neu-Ulm

HERZLICHEN DANK ALLEN UNTERSTÜTZER*INNEN!



Ihr Thema ist nicht dabei?
Wir unterstützen Sie gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

15. Februar 2025 | ULM UND NEU-ULM

Vertrauen als Schlüssel für Miteinander

Soziales Selbsthilfebüro Korn stellt sein Programm für 2025 vor. Zum Jahresmotto gibt es viele Veranstaltungen.

Von **swp**

U Im. Das Selbsthilfebüro Korn (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) hat das neue Jahr unter das Motto „Vertrauen“ gestellt. Denn Vertrauen präge unser Leben in nahezu allen Bereichen, teilt der Verein mit. Vertrauen sei das Fundament jeder menschlichen Verbindung – ob in der Familie, unter Freunden, im Beruf, oder in der Gesellschaft. In einer zunehmend unsicheren Welt mit globalen Polykrisen seien von Vertrauen geprägte Beziehungen wichtig, gäben Kraft, Sicherheit und Orientierung.

Mit zahlreichen Veranstaltungen im Jahr 2025 zum Jahresmotto möchte das Selbsthilfebüro dazu inspirieren, aktiv eine Kultur des Vertrauens zu pflegen. Auftaktveranstaltung war der Neujahrsempfang für Selbsthilfe-Aktive. Rund 50 Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen trafen sich, um die ehrenamtliche Arbeit wertzuschätzen, Impulse für die vertrauensvolle Gruppenarbeit mitzugeben und die Vernetzung der Engagierten zu fördern. In der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis gibt es rund 200 Selbsthilfegruppen. Wer auf der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe ist, eine neue Gruppe gründen möchte oder ein psychosoziales Hilfsangebot sucht, erhält vom Korn-Team Auskunft und Beratung unter Tel. (0731) 88 03 44 10 oder unter kontakt@selbsthilfebuero-korn.de.

16. Mai 2025 | ULM UND NEU-ULM

Vortrag Sich trauen, zu vertrauen

Von **swp**

U Im. Über das Thema Vertrauen spricht Prof. Harald Gündel, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm, am Dienstag, 20. Mai, 17.30 bis 18.15 Uhr im Vortrag „Trauen Sie sich zu vertrauen?! Vom Vertrauen in Beziehungen und in der Gesellschaft“ im Club Orange der vh. Die kostenlose Veranstaltung des Selbsthilfebüros KORN findet im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“ des Verbandes „Der Paritätische“ statt.

Ulm

Vortrag zum Thema „Vertrauen“ in der Vh

Organisiert vom Selbsthilfebüro KORN, das 2025 unter das Motto „Vertrauen“ gestellt hat, hält KORN-Vorstandsvorsitzender Professor Harald Gündel, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, am Dienstag, 20. Mai, von 17.30 bis 18.15 Uhr im Club Orange der Volkshochschule Ulm einen öffentlichen Vortrag zum Thema „Vertrauen“. Dieser findet im Rahmen der diesjährigen Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ des Gesamtverbands DER PARITÄTISCHE statt. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (AZ)

Neu-Ulmer Zeitung, 17.05.25,
„Vortrag zum Thema Vertrauen in der vh“

Ulm

Selbsthilfebüro thematisiert Vertrauen

Das Selbsthilfebüro Korn bietet am Mittwoch, 12. November, einen öffentlichen Vortrag zum Thema „Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“ mit Prof. Dr. med. Giovanni Maio. Mit der Veranstaltung greift das Selbsthilfebüro sein Jahresmotto „Vertrauen“ auf und möchte damit zugleich auf die Bedeutung der regionalen Selbsthilfelandschaft hinweisen. Beginn ist um 19 Uhr im Stadthaus Ulm, Münsterplatz 50. Eintritt frei. (AZ)

Neu-Ulmer Zeitung, 31.10.25,
„Selbsthilfebüro thematisiert Vertrauen“

08. November 2025 | ULM UND NDLULM


Veranstaltungstipp

Wie entsteht Vertrauen?

Von swp

Vertrauen ist der Schlüssel zu Verbundenheit – in Beziehungen, im gesellschaftlichen Zusammenleben und auch in der Selbsthilfe. Doch wie entsteht Vertrauen? Warum ist es so grundlegend und was braucht es, damit es wachsen kann? Diesen Fragen widmet sich der Medizinethiker Prof. Giovanni Maio von der Universität Freiburg in seinem Vortrag „Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“ am Mittwoch, 12. November, 19 Uhr, im Stadthaus. Maio ist auch Mitglied des Ausschusses für ethische und juristische Grundsatzfragen der Bundesärztekammer. Der Eintritt ist frei. Veranstalter ist das Selbsthilfebüro KORN.

Südwest Presse, 08.11.25, „Wie entsteht Vertrauen?“



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](https://www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN)
Instagram: [selbsthilfe.ulm](https://www.instagram.com/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