



„HILF DIR SELBST - WIR HELFEN MIT“

SELBSTHILFEBÜRO KORN E.V.



Das Selbsthilfebüro KORN (KOordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe sowie Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm.



Ansprechpartnerinnen:

Christine Lübbers
Dipl. Sozialarbeiterin (FH) und
Sparkassen-Betriebswirtin

Lydia Ringshandl
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Selbsthilfebüro KORN e. V.

c/o Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm

Telefon 0731 / 88 03 44 10

Telefax 0731 / 88 03 44 19

kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten

Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr

Mo - Mi 14:00 - 16:00 Uhr

Do 14:00 - 17:30 Uhr

Zugang barrierefrei

Selbsthilfe – ein Netz das trägt

In einer Selbsthilfegruppe können Sie:

- Menschen treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden
- Informationen und Erfahrungen austauschen
- soziale Isolierungen und Ängste abbauen
- lernen, mit einer durch Krankheit oder sozialen Krise veränderten Lebenslage besser umzugehen
- neue Perspektiven entwickeln
- gemeinsam aktiv werden und etwas bewegen

Hilf dir selbst – wir helfen mit

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
- medizinische, therapeutische oder soziale Hilfsangebote in der Region suchen

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

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, bieten wir:

- Beratung zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe
- Hilfestellung in der Gründungsphase
- Unterstützung bei der Suche nach Räumlichkeiten
- Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit
- einen Eintrag Ihrer Gruppe in unsere Datenbank
- Informationen zu Fördermöglichkeiten
- Austausch mit Selbsthilfeaktiven im Arbeitskreis Initiativen-Forum

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt
und unser Angebot ist kostenlos.

