



**Klimaschutz**  
Neu-Ulm beteiligt sich an der Aktion „Stadtradeln“, Seite 20

# Neu-Ulm

**Fußball**  
Der Bezirk erwacht aus der Sommerpause, Seite 28



SAMSTAG, 17. AUGUST 2019 NR. 189

www.nuz.de

19

## Das eigene Schicksal in die Hand nehmen

**Serie (1)** Christine Lübbers und Lydia Ringshandl beraten im Ulmer Selbsthilfebüro Korn Menschen mit Krankheiten und Problemen. Ein Gespräch über die Angst vor Schwächen, die Stärke, Hilfe zu suchen, und die Kraft der Gruppen

Frau Lübbers, Frau Ringshandl, das Büro Korn hilft Menschen, Selbsthilfegruppen zu organisieren und feiert 30. Geburtstag – unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt“. Was hat sich denn bewegt?

**Christine Lübbers:** Selbsthilfe hat in den 30 Jahren sehr viel verändert in der Gesellschaft. Das Arzt-Patienten-Verhältnis ist zum Beispiel mehr auf Augenhöhe, weil viele Leute selbstbewusster geworden sind und offener mit ihren Problemen umgehen. Es hat viele Ebenen. Wenn es jemandem durch ein Gespräch in der Gruppe besser geht, dann hat das auch Auswirkungen auf sein Umfeld. Dann ist zum Beispiel der Partner entlastet. Die Gruppen sind außerdem in doppelter Hinsicht bewegend: Die Gespräche gehen wirklich in die Tiefe und die Teilnehmer bewegen einander. So, dass oft wirklich ein neuer Weg entsteht.

**Sind Selbsthilfegruppen stark mit Vorurteilen konfrontiert?**  
**Lydia Ringshandl:** Die Vorurteile sind da, aber es ist einiges in Bewegung. Wir sehen es in den Anfragen, die über die Jahre steigen. Angehörige oder Ärzte raten den Betroffenen: Ruf doch mal beim Selbsthilfebüro Korn an.

**Was tut Korn gegen Vorurteile?**  
**Lübbers:** Wir versuchen, darauf aufmerksam zu machen, was in den Gruppen wirklich geschieht, und versuchen, das Negative abzubauen.

**Was macht die Gruppen so wertvoll?**  
**Lübbers:** Es ist die Betroffenenperspektive. Die Selbsthilfegruppen können eine therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sehr gut ergänzen. Es geht darum, Menschen zu treffen, die genau das Gleiche erlebt haben. Die können einander sehr gut verstehen, womit Außenstehende manchmal überfordert sind. Das Erlebte miteinander zu teilen, hilft bei der Bewältigung.

**Belastet es die Betroffenen nicht, wenn sie mit weiteren schweren Schicksalen konfrontiert werden?**

**Ringshandl:** Viele haben Angst, dass das in einer Gruppe passiert. Aber man sieht auch, wie andere im Alltag mit einer schwierigen Erkrankung oder Lebenssituation umgehen. Das ist der Kern: Dass man sich gegenseitig stärkt und sieht, wie die anderen gewachsen sind.

**Gibt es einen wichtigen Schritt, den Betroffene im Kopf vollziehen sollten, um besser mit ihren Schwierigkeiten umgehen zu können?**

**Ringshandl:** Zunächst ist es wichtig, sich einzustellen, dass man ein Problem hat. Viele tun sich schwer, hier anzurufen und zu sagen, ich



Sie helfen Menschen, die sich selbst helfen möchten: die Sozialarbeiterin und Sparkassen-Betriebswirtin Christine Lübbers (links) und die Sozialpädagogin Lydia Ringshandl. Fotos: Alexander Kaya



In ihrem kleinen Büro auf dem Gelände des Uniklinikums führen Ringshandl und Lübbers auch Beratungsgespräche und Gruppenfindungsgespräche.

komme allein nicht mehr weiter und suche eine Selbsthilfegruppe oder professionelle Hilfe. Aber das ist ein wichtiger erster Schritt.

**Lübbers:** Es gibt viele Menschen, die denken, es ist eine Schwäche, Hilfe anzunehmen. Aber eigentlich ist es eine Stärke. Diese Erkenntnis ist etwas Wichtiges. Die Botschaft wollen wir auch in die Gesellschaft bringen.

**Sie helfen, wenn die Organisatoren der Gruppen Unterstützung brauchen. Wo kommen Sie zum Einsatz?**

**Lübbers:** Wenn Interessierte auf uns zukommen, führen wir ein Gruppenfindungsgespräch. Dabei geht es um passende Räume, um das Be-

kanntwerden, um den Ablauf der Treffen. Es ist zum Beispiel empfehlenswert, Regeln aufzustellen. Ganz wichtig ist die Vertraulichkeit. Es geht aber beispielsweise auch um den Namen der Gruppe.

**Ist der Name denn wichtig?**

**Ringshandl:** Manchen ist es schon wichtig. Viele junge Gruppen wollen sich distanzieren vom Begriff Selbsthilfegruppe und nennen sich zum Beispiel „Treffpunkt“.

**Lübbers:** Es ist wichtig, dass sich die Zielgruppe angesprochen fühlt.

**Die Hilfe für neue Gruppen ist nur ein Teil Ihrer Arbeit. Sie geben auch be-**

### 30 Jahre Selbsthilfe

● **Büro Korn** Die Abkürzung Korn steht für Koordinationsstelle Regionales Netzwerk. Christine Lübbers, 53, und Lydia Ringshandl, 36, die für Korn arbeiten, sind nicht nur für Selbsthilfegruppen zuständig, sondern beraten auch über gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote in Ulm und den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau.

● **Serie** Das Büro Korn feiert heuer sein 30-jähriges Bestehen. Die Neu-Ulmer Zeitung nimmt das zum Anlass und stellt einige der Gruppen vor, in denen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen und Schicksalen treffen. (az)

**stehenden Gruppen Tipps und bieten Fortbildungen und Supervision an.**

**Ringshandl:** Für die Fortbildung holen wir externe Referenten und fragen ab, wo Bedarf besteht. Das Thema Datenschutz hat uns sehr beschäftigt, aber auch die psychische Balance im Ehrenamt: Wie kann man gut für sich sorgen und sich abgrenzen, damit es nicht zu viel wird.

**Können Sie ein Beispiel geben?**

**Lübbers:** Der Gruppenleiter darf sich nicht für alles verantwortlich fühlen. Wenn sich ein neuer Teilnehmer meldet, dem es sehr schlecht geht, kann das erste Telefonat eine Stunde oder noch länger

dauern. Da ist es wichtig, zu sagen: Ich habe jetzt eine halbe Stunde Zeit, dann dürfen Sie gerne zu uns zum Treffen kommen.

**Worauf kommt es bei Ihrer Arbeit an?**

**Ringshandl:** Was unsere Arbeit auszeichnet, ist die Vielfalt an Aufgaben. Oft ist es kompliziert, wenn eine Gruppe einen neuen Leiter braucht, weil einer, der es jahrelang toll gemacht hat, aufhören möchte.

**Was müssen Sie können, wenn Sie mit Betroffenen sprechen?**

**Lübbers:** Auf jeden Fall erfordert es sehr viel Empathie, aber auch gutes Zuhören. Wir müssen herausfinden, wo das Problem eigentlich liegt. Den Hilfesuchenden ist oft gar nicht bewusst, welches Thema sie vorrangig beschäftigt.

**Welche Probleme werden am häufigsten an Sie herangetragen?**

**Ringshandl:** Das ist unterschiedlich. Oft ist es kompliziert, wenn eine Gruppe einen neuen Leiter braucht, weil einer, der es jahrelang toll gemacht hat, aufhören möchte.

**Lübbers:** Von den Gruppenthemen, die nachgefragt werden, ist Depression sehr häufig.

**Wie offen gehen die Gruppenmitglieder mit ihren Schwierigkeiten um?**

**Lübbers:** Die Ansprechpartner sind in der Regel sehr offen. Viele Teilnehmer dagegen wollen nicht gesehen werden.

**Erleben Sie viele bedrückende Momente, wenn Sie von Sorgen, Leiden und Problemen der Menschen erfahren?**

**Ringshandl:** Natürlich berührt es mich, wenn ich von einem schweren Schicksal erfahre. Aber ich finde es positiv, wenn ich sehe, ich konnte weiterhelfen.

**Lübbers:** Es ist sehr bewegend, welche Schicksale es gibt. Aber es ist auch bewegend, wie die Menschen damit umgehen. Viele leben uns vor, dass man im Leben immer einen Handlungsspielraum hat.

**Was waren besondere Momente, die Sie in Ihrer Arbeit erlebt haben?**

**Lübbers:** Ich kann keine einzelne Situation herausstellen. Aber es bewegt mich immer wieder, wie die Menschen ihr Schicksal in die Hand nehmen, sich auch für andere engagieren und auch trotz einer Einschränkung ein sehr erfülltes Leben führen.

**Ringshandl:** Es ist toll, was da passiert und wie selbstbewusst viele durch die Gruppen werden. Auch Leute, die sich das anfangs gar nicht vorstellen konnten. » **Diese Woche**

Interview: Sebastian Mayr

📞 **Kontakt** Das Selbsthilfebüro ist unter Telefon 0731/88034410 und über die E-Mail-Adresse kontakt@selbsthilfebue-ro-korn.de erreichbar.

### Diese Woche



## Selbsthilfe sollte eine größere Rolle spielen

VON SEBASTIAN MAYR  
redaktion@nuz.de

Ja, sie sind Anlaufstellen für Suchtkranke und für Menschen, die an Depressionen leiden. Aber eben nicht nur. Rund 250 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in Ulm und Neu-Ulm oder anderswo im Landkreis Neu-Ulm und im Alb-Donau-Kreis. Die Zahl beweist, wie vielfältig die Gruppen und ihre Themen sind. Da geht es um Krankheiten, Missbrauchserfahrungen, aber auch um Trauer. Und sie beweist, dass Selbsthilfe eine Rolle spielt in der Gesellschaft. Eine Rolle, die mit der Zeit größer geworden ist – und die gern noch größer werden darf.

Wer Probleme hat, findet am einfachsten bei Leuten Verständnis, die gleiche Erfahrungen gemacht haben. Die Logik ist so simpel wie bestechend. Und sie funktioniert, zumindest in sehr vielen Fällen. Dass sich nicht jeder dort richtig aufgehoben fühlt, liegt am Unterschied der Schicksale, der Probleme und auch der Charakterzüge. Doch der Ansatz kann schnell gegen eine Wand prallen und verloren gehen. Internet hin oder her – wo und wie finde ich überhaupt Menschen mit ähnlichen Sorgen? Und weiß ich überhaupt sicher, welche Nöte mich am stärksten plagen? Hier können die Beraterinnen des Selbsthilfebüros Korn ins Spiel kommen. Ihre Arbeit bleibt fast immer im Hintergrund, doch sie ist unbezahlbar.

Bezahlt werden muss sie trotzdem. Die Krankenkassen, die Städte Ulm und Neu-Ulm, die Landkreise Neu-Ulm und Alb-Donau und das baden-württembergische Sozialministerium geben verlässliche Zuschüsse. Trotzdem ist das Büro, das von einem gemeinnützigen Verein getragen wird, auf Spenden angewiesen – und auf die Großzügigkeit der Uniklinik, die unentgeltlich einen Raum zur Verfügung stellt. Der ist aber eigentlich schon für die Arbeit der Mitarbeiterinnen zu klein, von Beratungsgesprächen nicht zu sprechen.

Ja, Selbsthilfe spielt eine Rolle in der Gesellschaft. Aber die Rolle darf gern noch größer werden. Das kann bei Büroräumen beginnen.

### Tipp zum Tage

#### Wohin heute?

Veranstaltungshinweise sowie Öffnungszeiten verschiedener öffentlicher Einrichtungen finden Sie heute auf den » **Seiten 24 und 25**

### Kontakt

**Neu-Ulmer Zeitung**  
Ludwigstraße 10, 89231 Neu-Ulm

**Lokalredaktion:**  
Telefon: (0731) 7071-20  
E-Mail: redaktion@nuz.de

Internet: www.nuz.de  
**Sportredaktion:**  
Telefon: (0731) 7071-31

E-Mail: sport@nuz.de  
**Anzeigen-Service:**  
Telefon: (0731) 7071-80

E-Mail: anzeigen@nuz.de  
**Abo-Service:**  
Telefon: (0731) 7071-70

E-Mail: abo@nuz.de

**Zentralredaktion Augsburg:**  
Chefredaktion: (0821) 777-2033  
Bayern, Politik: (0821) 777-2054  
Sport: (0821) 777-2140

### Die aktuelle Umfrage

» HIER SAGEN SIE IHRE MEINUNG

#### FUSSBALL

#### Fiebern Sie wieder mit den Bundesligaklubs?

König Fußball ist wieder zurück und der Kampf auf dem Rasen um die Meisterschale beginnt aufs Neue. Ob Bayern München den Titel verteidigen wird oder vielleicht Borussia Dortmund am Ende der Saison die Tabelle anführen wird, bleibt – hoffentlich lange – spannend. Wieder zurück im Oberhaus ist Paderborn und Union Berlin gibt sein Debüt im Oberhaus. Wir fragten: Für welches Team begeistern Sie sich? Fotos/Text: Brücken



Die Bayern oder die Hertha haben ganz bestimmt nicht meine Sympathiepunkte. Am liebsten fiebere ich mit den Außenseitermannschaften mit, bei denen der Kommerz noch nicht so sehr im Vordergrund steht. Ich glaube, dass Dortmund in dieser Saison den Titel holt – die Mannschaft hat sich das ja schließlich auch als Ziel gesetzt.  
**Michael Müller, Neu-Ulm**



Vielleicht wird der FC Bayern wieder deutscher Meister – das ist doch fast immer so. Für Fußball interessiere ich mich eigentlich gar nicht. Lieber verfolge ich einen Sport, den ich selber betreibe, wie Hockey. Da stehe ich selber auf dem Platz und finde es deshalb aufregender, wenn man persönlich dabei ist, statt nur als Zuschauer das Spiel zu verfolgen.  
**Joel Gruber, Neu-Ulm**



Die Erste Bundesliga ist für mich nicht mehr interessant, weil mein Verein, der VfB Stuttgart, in dieser Saison eine Klasse tiefer spielt. Da sind die Spiele leider nicht so attraktiv. Aber ich hoffe natürlich, dass die Stuttgarter in dieser Saison die Rückkehr schaffen. Als Meister tippe ich auf Borussia Dortmund. Auf die Bayern setze ich weniger Hoffnung.  
**Manuel Segmaier, Neu-Ulm**



Zwar schaue ich hin und wieder die Bundesliga an, doch finde ich das Geschehen dort müde, besonders im internationalen Vergleich. In England oder Spanien sind die Spiele viel interessanter und spannungsreicher. Dort fallen mehr Tore und das Spiel kann sich überraschend noch drehen. Das kommt in Deutschland eher selten vor.  
**Emir Aksamija, Neu-Ulm**