

Sind Sie es leid,
alles mit sich selbst
auszumachen?



KORN
Selbsthilfebüro

SelbsthilfeZEITung

AUSGABE 15 FÜR 2018 / 2019 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.



SCHON MAL AN SELBSTHILFE GEDACHT?

LÄNGER UND BESSER LEBEN – DAS KÖNNEN SIE DAFÜR TUN

Gesundheit ist ein Thema, das bestimmt auch Sie beschäftigt. Wir geben Ihnen zwei hilfreiche Hinweise, was Sie selbst dafür tun können. Damit geben wir Ihnen Anregungen aus dem Vortrag von Herrn Prof. Dr. Harald Gündel „Was lässt Menschen aufblühen“, den er bei der letzten Mitgliederversammlung des Selbsthilfebüros KORN gehalten hat. Als 1. Vorsitzender des Selbsthilfebüros und Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Ulm greift Prof. Gündel auf einen reichen Erfahrungs- und Wissensschatz zurück, was Menschen dabei hilft, gesünder und glücklicher zu leben.

Länger leben wegen guter Gene?

Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass die biologische Veranlagung nur zum kleinen Teil bestimmt, wie hoch die Lebenserwartung eines Menschen ist. Sehr großen Einfluss haben Sie durch Ihr Verhalten im täglichen Leben. Ohne Frage haben Menschen mit chronischer Krankheit oder Behinderung schwierigere Bedingungen als andere. Aber auch Sie haben Möglichkeiten, die Lebensqualität zu verbessern und somit Ihr Leben zu verlängern. Herr Prof. Gündel gibt dazu zwei wichtige Tipps:

1. Schaffen Sie sich „Inseln des Wohlfühls“ gegen die Dauerbelastung

Wenn Sie krank sind oder psychisch belastet, haben Sie weniger Energie zur Verfügung, als ein gesunder Mensch und müssen lernen, sich Ihre Kraft einzuteilen. Mit dem eigenen Energiekonto sorgsam haushalten, sollte auch der Gesunde. Prof. Harald Gündel verwendet dafür ein anschauliches Bild: „Schaffen Sie sich persönliche `Inseln des Wohlfühls`. Nehmen Sie Abstand von der Dauerbelastung, denn Stress kann biologische Veränderungen im Körper auslösen wie z.B. Entzündungsprozesse begünstigen. Schöpfen Sie Kraft auf diesen Inseln und tanken Sie auf“.

Wie kann eine solche „Insel des Wohlfühls“ aussehen? Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen und Kraft geben. Suchen Sie nach Aktivitäten, die Ihnen mit kleinem Aufwand und wenig Zeiteinsatz ermöglichen, den Stress abzubauen oder damit umzugehen. Um innerlich zur Ruhe zu kommen, kann es schon helfen, bewusst einige Atemzüge zu nehmen oder sich mitten am Tag in eine leere Kirche zu setzen oder auf eine Parkbank an die Donau. Gut für Körper und Seele ist körperliche Bewegung: versuchen Sie es mit Fahrradfahren, einem Spaziergang oder einfachen Yogaübungen. Was Ihnen gut tut, das finden Sie heraus, indem Sie es

ausprobieren und die Wirkung spüren. Ohne Leistungsdruck. Dazu sollten Sie übrigens auch den Artikel auf Seite 2 zur Gründung des Tinnitus-Treff lesen.

Mit Rückzug auf „Ihre Insel“ ist nicht gemeint, dass diese Insel ein einsamer, menschenleerer Ort sein muss. Es kann gut tun, sich hin und wieder in die Stille und Abgeschiedenheit zurückzuziehen. Auch sollten Sie weniger Zeit mit Menschen verbringen, die Ihnen Kraft rauben. Die gewonnene Zeit teilen Sie mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, was uns direkt zum 2. Gesundheitstipp führt.

2. Bleiben Sie nicht allein auf Ihrer Insel

Damit Kinder gesund aufwachsen können, brauchen sie eine Familie, die sie liebevoll umsorgt oder zumindest eine gute Bindung zu einer Bezugsperson. Das zweifelt niemand an. Das Bedürfnis, Teil einer sozialen Gruppe zu sein, hört mit dem Erwachsenenleben jedoch nicht auf. Eine beeindruckende Studie der Ulmer Psychologin Iris-Tatjana Kolassa belegt, dass es für die Gesundheit einen großen Nutzen bringt, wenn das Rauchen aufgegeben wird - wenig überraschend. Eine noch größere lebensverlängernde Wirkung als zum Beispiel 15 Zigaretten weniger am Tag zu rauchen haben jedoch erfüllende und harmonische Beziehungen zu Menschen, die es gut mit Ihnen meinen und Sie in schwierigen Zeiten unterstützen. Gute Beziehungen wirken sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus und sind demnach für die Gesundheit wichtig, sie wirken wie ein Medikament, so die Ergebnisse der Studie.

Gute Beziehungen - damit kann eine Ehe oder Partnerschaft gemeint sein, Familie und Freundschaften. Aber auch in einer Selbsthilfegruppe können Sie diese wohl-tuende Unterstützung finden, weil Sie dort sein dürfen, wie Sie sind und erleben: „Ich bin nicht allein mit meinem Problem.“ So kann auch das Zusammensein mit den richtigen Menschen zu Ihrer „Insel des Wohlfühls“ werden.

» Kein Mensch ist eine Insel,
ganz für sich allein.
Jeder von uns braucht mal jemanden,
jemand, der uns zeigt, dass wir nicht allein sind. «

nach John Donne (1572 - 1631)

WAS IST SELBSTHILFE?

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Selbsthilfe gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als alleine.

In Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeinitiativen **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 / Scheidung) oder die selben Umstände im Umfeld (z.B. krank machende Luft).

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

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

Hermann Hesse

WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

In der Gruppe tauschen die Teilnehmer Ängste, Hoffnungen, Erfahrungen und auch wichtige Informationen aus. Sie erleben somit das Gefühl, nicht alleine zu sein mit ihrer schwierigen Lebenssituation. Ohne professionelle Leitung stärken sich die Menschen in der Gruppe gegenseitig.

Sie werden aktiv, um mit vereinten Kräften ihre herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Dabei entwickeln sie neue Perspektiven und verbessern ihre Lebensqualität.

Neben dem Austausch im Gespräch laden viele Gruppen auch Fachleute ein, die zum jeweiligen Thema der Gruppe informieren. Somit werden die Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe Experten in eigener Sache.

„In der Gruppe habe ich viele wertvolle Tipps bekommen, die mir meinen Alltag und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern“ (Susanne, 44 Jahre alt).

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

SIE MÖCHTEN MEHR INFOS ZUR SELBSTHILFE?

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 und dem Alb-Donau-Kreis.

Sie können sich an das Selbsthilfebüro KORN wenden, wenn Sie

- » wissen möchten, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in der Region gibt
- » Kontakt zu bestehenden Gruppen aufnehmen möchten
- » Mitbetroffene suchen, die sich mit Ihnen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen wollen
- » bereits eine Selbsthilfegruppe besuchen und Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen
- » medizinische, therapeutische oder soziale Hilfsangebote in der Region suchen.
- » eine eigene Gruppe gründen möchten - wir beraten und unterstützen Sie gerne

INTERVIEW

SIE MÖCHTEN EINE SELBSTHILFEGRUPPE GRÜNDEN? SO GEHT ´S – DER TINNITUS TREFF ULM BERICHTET

Über 250 Selbsthilfegruppen gibt es in der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau-Kreis. Jedes Jahr kommen neue hinzu. Was bewegt Betroffene dazu, eine Gruppe zu gründen und welche Unterstützung gibt es für eine Gruppengründung? Dazu hat die KORN-Mitarbeiterin Anita Radi-Pentz die Gründerin der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Ulm befragt.

Radi-Pentz: Frau V., Sie sind selbst von Tinnitus betroffen. Können Sie uns etwas über das Krankheitsbild erzählen?

Frau V.: Ich hatte über 20 Jahre im Vertrieb gearbeitet, die letzten Jahre selbstständig bis zum Burnout. Ich war immer sehr ehrgeizig gewesen, habe mich überarbeitet, ohne auf mich zu hören. Und dann kam der Tinnitus. Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche, die nicht von äußeren Geräuschquellen stammen. Die Ursachen können seelischer oder körperlicher Art sein. Bei der Mehrheit der Betroffenen ist – wie bei mir – Stress eine Hauptursache.

Wie kamen Sie dazu, den Tinnitus-Treff Ulm ins Leben zu rufen?

Als ich von 2014 – 2016 in der Schweiz gearbeitet habe, besuchte ich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe für Tinnitus-Betroffene in Bern und habe damals auch den Trainer bei der Organisation der Gruppe unterstützt. Darüber hinaus führte er mich in die Welt der „MBSR“ hinein: dies ist eine effektive Stressreduktionsmethode. Damals habe ich gelernt: Es hilft, wenn ich mir täglich Zeit für mich nehme. Ich hatte auch Yoga für mich entdeckt, als Entschleunigung. Andere machen Progressive Muskelentspannung oder arbeiten im Garten. Jeder Betroffene hat seine Methode.

Als ich 2016 nach Ulm zurückgezogen bin, stellte ich fest, dass es in Ulm keine Gruppe gibt, in der sich Tinnitus-Betroffene treffen.

Und das brachte Sie auf die Idee, eine neue Gruppe zu gründen?

Ja, denn mir fehlte die „Familie“ von Gleichgesinnten. In der Berner Gruppe trafen wir uns ein Mal im Monat. Daraus sind richtige Freundschaften entstanden.

Wie lief die Gruppengründung in Ulm ab?

Zuerst habe ich mich um eine Internetseite gekümmert und habe einen Treffpunkt gesucht.

Im Sommer 2017 schließlich bin ich auf das Selbsthilfebüro KORN gestoßen – ich kannte das Selbsthilfebüro KORN damals gar nicht. In Giengen hatte ich einen Entspannungskurs besucht. Die Kursleiterin hat mir erzählt, dass es in Ulm eine Selbsthilfekontaktstelle gibt, die weiterhilft bei Gründungen.

Wie sah die Unterstützung aus, die Sie bekamen?

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN haben mich in einem ausführlichen Beratungsgespräch darüber informiert, was bei einer Gruppengründung zu beachten ist, wie die Gruppenarbeit gestaltet werden kann, welche weiteren Unterstützungs- und Fortbildungsangebote das Selbsthilfebüro KORN anbietet und welche Finanzierungsmöglichkeiten es gibt.

Gemeinsam haben wir eine Pressemitteilung erstellt. Das Selbsthilfebüro hat diese an Tageszeitungen und Gemeindeblätter verschickt.

Als Starthilfe gab es dann Fördergelder von gesetzlichen Krankenkassen und vom „Feuerwehrtopf“, ein Topf aus Spendengeldern, der vom Selbsthilfebüro KORN verwaltet wird und neu entstehende Gruppen finanziell unterstützt.

Wie läuft ein Gruppentreffen ab?

Wir treffen uns alle 2 Wochen in der Tagesstätte Fortschritt in der Friedrichsau. Um planen zu können, hilft es, wenn sich Teilnehmer vorher per Telefon oder E-Mail anmelden.

Was die meisten Tinnitus-Betroffenen gemeinsam haben: sie sind feinfühlig und perfektionistisch veran-

lagt. Sie grenzen sich nicht ab. Um die Fähigkeit, auf sich zu achten, zu üben, machen wir Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen im Stehen oder Sitzen.

Danach ist Zeit für Gespräche. Je nachdem, welchen Bedarf die Teilnehmer haben, tauschen wir uns über die Wirkung der Übungen aus und über Informationen zu Tinnitus. Es ist nichts festgelegt. Jedes Gruppentreffen ist anders.

Chronischer Tinnitus ist nicht heilbar. Aber man kann tatsächlich lernen „wegzuhören“, seine Aufmerksamkeit umzulenken. Unser großes Anliegen ist, Tinnitus vorzubeugen.

Wer kann die Gruppentreffen besuchen?

Jeder, der von Tinnitus betroffen ist, ist herzlich willkommen, ebenso Verwandte, Freunde und Nahestehende. Niemand verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme – kommen Sie einfach zu einzelnen Terminen vorbei.

Sprechen Sie eine bestimmte Altersgruppe an?

Die meisten Teilnehmer gehören eher dem „dritten Lebensalter“ an – wahrscheinlich aus Zeitgründen. Jedoch gibt es in jeder Altersgruppe Menschen, die von Tinnitus betroffen sind. Die Tendenz geht sogar dahin, dass immer Jüngere von Tinnitus betroffen sind: unser rastloser Lebensstil kann Tinnitus begünstigen.

Ziehen Sie selbst auch Nutzen aus der Gruppe oder macht es nur Arbeit?

Auch ich habe Vorteile von der Gruppenarbeit, das kann ich auf jeden Fall sagen. Natürlich hilft mir der Austausch. Außerdem finde ich es schön, an andere Betroffene weiterzugeben, was mir guttut. In meiner früheren Berufstätigkeit ging es immer darum, nach vorne zu kommen. Damals kam das Zuhören zu kurz. Da lerne ich immer noch gerne hinzu.

INFO:

Treffen: 14-tägig montags in den Räumen der Tagesstätte Fortschritt in der Friedrichsau, von 18:00 – 19:30 Uhr.

Kostenbeitrag: 3 Euro

Erstkontakt und Termine unter:

Tel.: 01 72 / 8 78 67 72

Mail: info@tinnitustreff-ulm.de

www.tinnitustreff-ulm.de

SELBSTHILFE-PINNWAND

Hinsehen – Handeln – Helfen

Die Parkinson Regionalgruppe Iller trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14:00 Uhr (außer August) im Caritas-Centrum, Beethovenstraße 6 in 89257 Illertissen zum Erfahrungsaustausch mit Gymnastik. Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen.

Kontakt: Parkinson SHG Iller
Gerhard Schwarz
gschwarz@gmx.eu



Den Schmerz besser verstehen

In der SHG in Illertissen erfahren Schmerzpatienten durch Gespräche und Erfahrungsaustausch gegenseitigen Halt und Unterstützung.

Kontakt: Schmerzselbsthilfegruppe Illertissen
Rita Jacobi, Tel.: 0 73 03 – 90 20 50
r.jacobi@online.de

Herzkrank geboren – ein lebenslanger Weg

Ist Ihr Kind auch betroffen? Bei uns treffen Sie Familien zum Austausch - von Mensch zu Mensch. Sie bekommen Infos zur Förderung der Kinder.

Kontakt: Ulmer Herzkinder e.V.
Tel.: 0 73 05 – 6 93 43
info@ulmer-herzkinder.de



Lust auf Veränderung?

Die „SHG Begegnung“ in Ulm startet wieder neu. Wir arbeiten mit dem 12-Schritte-Programm und bieten Raum für Gespräche. Wir sind offen für Menschen, die sich in Abhängigkeiten (stofflich und nicht-stofflich) und/oder Lebenskrisen befinden und sich nach Veränderung sehnen.

Kontakt zur SHG Begegnung Ulm:
Über das SHB KORN
Tel.: 07 31 – 88 03 44 10

30 Jahre Selbsthilfebüro KORN

wir feiern am 15.11.2019
unser Jubiläum

Aufgewacht und völlig sprachlos?

Kennst Du Buchstabensuppe und Wortsalat? Du bist nicht alleine!

Kontakt: SHG Aphasie und Schlaganfall
oder andere Hirnschädigungen
Ingrid Hirsch
Tel.: 07 31 – 72 23 66 oder
Tel.: 0 73 07 – 92 46 88
aphasiker-neu-ulm.ulm@gmx.de

Aufgewachsen in einer Familie mit Suchtproblemen

Kennst Du es auch, dass Du anderen nicht vertraust, Deine wahren Gefühle unterdrückst, Dir Nähe wünschst und trotzdem Angst davor hast? Dann könntest Du hier einen Lösungsansatz für Dich finden.

Kontakt: SHG EKS – Erwachsene Kinder von suchtkranken und/oder dysfunktionalen Eltern
Petra, Tel.: 01 51 – 28 81 20 17

Männergruppe „Nie mehr Mr. Nice Guy“

Bist Du stets bemüht, Dinge „richtig“ zu machen, um geliebt und anerkannt zu werden und bleibst dabei selbst auf der Strecke? Hast Du das Gefühl dein volles Potential als Mann nicht immer zu leben? Willst Du deine Männlichkeit verstärken? Dann könnte unsere Männergruppe für dich richtig sein. Wir helfen uns gegenseitig dabei, in allen Lebensbereichen zufriedener und erfolgreicher zu werden. Orientierung bietet uns dabei das Buch „Nie mehr Mr. Nice Guy“ von Robert A. Glover.

Kontakt zur Männergruppe:
Über das SHB KORN
Tel.: 07 31 – 88 03 44 10

Jobben ohne mobben - Hilfe zur Selbsthilfe

Hier finden Sie Verständnis und treffen Menschen, die einen ähnlichen Weg gegangen sind. In der Gruppe kann der Einzelne erkennen, dass er mit seinem Schmerz und seiner Hilflosigkeit nicht alleine ist. In gemeinsamen Gesprächen suchen wir nach Lösungsansätzen, im Umgang mit der Konfliktsituation. Hierbei gibt die Gruppe wertvolle Impulse.

Kontakt: Konflikt- und Mobbinghilfe Ulm / Neu-Ulm
konflikt-und-mobbinghilfe.ulm-neu-ulm@gmx.de
oder über das SHB KORN
Tel.: 07 31 – 88 03 44 10

Adipositas ist eine Krankheit – kein Schicksal!

Sind Sie stark übergewichtig und fühlen sich mit dieser Situation allein? Suchen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich über Ihre Probleme, Ängste und Sorgen austauschen können? Dann sind Sie hier richtig. Trauen Sie sich – von 2 XL bis 10 XL ist jede(r) willkommen.

Kontakt: Adipositas Selbsthilfegruppe „Phönix“ Neu-Ulm
Ute, Tel.: 07 31 – 17 69 937 (ab 13 Uhr)
Valentina, Tel.: 07 31 – 8 56 63
info@adipositas-selbsthilfegruppe-neu-ulm.de



Neue Perspektiven sehen

Haben Sie Ihren Weg aus der Sucht schon gefunden?

Ein Weg kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein. Ob Alkohol, Drogen oder nicht stoffliche Abhängigkeiten – das Selbsthilfebüro KORN informiert Sie gerne über die vielfältigen Gruppen im Suchtbereich wie z.B. die Anonymen Alkoholiker, Angehörige alkoholkranker Menschen, anonyme Co-Abhängige, das Blaue Kreuz, den Freundeskreis der Suchtkrankenhilfe oder den Kreuzbund.

Kontakt: Tel.: 07 31 / 88 03 44 10
kontakt@selbsthilfebue-ro-korn.de
www.selbsthilfebue-ro-korn.de

SELBSTHILFE VON A-Z

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

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

- A** – Adipositas
– Adreno Genitales Syndrom
– AIDS
– Alkoholabhängigkeit, Betroffene und Angehörige
– Alleinerziehende
– Amyotrophe Lateralsklerose
– Anfallsleiden
– Angehörige um Suizid
– Angehörigengruppen
– Ängste / Phobien
– Aphasie
– Arthrose
– Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom
– Augenerkrankungen
– Autoimmunerkrankung

- B** – Behinderung
– Behindertensport
– Beziehungsstörung / -sucht
– Blasenkrebs
– Blindheit
– Borderline
– Brustkrebs
– Burnout

- C** – Chromosomenstörung
– Co-Abhängigkeit
– Cochlea Implantat
– Colitis Ulcerosa
– Conterganschädigung

- D** – Darmerkrankungen
– Demenz
– Depression, Betroffene und Angehörige
– Diabetes
– Diabetes, Kinder
– Dialysepatienten
– Down-Syndrom
– Drogenabhängigkeit

- E** – Eltern, behinderter, frühgeborener oder kranker Kinder
– Eltern, die ein Kind verloren haben
– Eltern, essgestörter Kinder
– Eltern, epilepsiekranker Kinder
– Eltern, herzkranker Kinder
– Eltern, intensivpflegebedürftiger Kinder
– Eltern, Sorge- und Umgangsrecht bei Trennung
– Eltern, suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder
– Eltern, krebskranker Kinder
– Eltern, leukämiekranker Kinder
– Epilepsie
– Epilepsie, Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene
– Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern

- F** – Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
– Fehlgeburt
– Fibromyalgie
– Frauen, Alkoholabhängigkeit / Medikamentenabhängigkeit
– Frauen, Krebs
– Frauen, sexueller Missbrauch
– Freizeittreff, behinderte Menschen
– Freizeittreff, psychisch kranke Menschen

- G** – Gehörlose
– Gesichtsversehrte
– Gesprächskreis für psychisch Kranke
– Gewalt gegen Frauen

- H** – Hämophilie
– Herzkranke Kinder
– Hochsensibilität
– Hörschädigung
– Huntington-Krankheit
– Hydrocephalus
– Hyperaktive Kinder
– Hypophysenerkrankungen

- I** – Inklusion, Elterninitiative
– Intensivpflegebedürftige Kinder

- K** – Kehlkopfoperierte
– Kollagenose
– Körperbehinderung
– Krebs, Betroffene und Angehörige
– Künstlicher Darmausgang
– Kyphose

- L** – Lebensprobleme
– Lesben
– Leukämie und Lymphome
– Lupus Erythematodes

- M** – Männergruppe
– Makuladegeneration
– Medikamentenabhängigkeit
– Missbrauch
– Mobbing
– Morbus Bechterew
– Morbus Crohn
– Morbus Osler
– Mukoviszidose
– Multiple Sklerose
– Muskelerkrankungen
– Myasthenie

- N** – Nebennierenerkrankung
– Netzhauterkrankungen
– Neurofibromatose / Morbus Recklinghausen

- O** – Osteoporose

IMPRESSUM

Herausgeber:

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Koordinationsstelle Regionales Netzwerk
c/o Universitätsklinikum Ulm
Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm
Telefon 07 31 / 88 03 44 10
Telefax 07 31 / 88 03 44 19
kontakt@selbsthilfebueero-korn.de
www.selbsthilfebueero-korn.de

Kontaktzeiten:

Mo – Mi 10:30 – 12:30 Uhr + 14:00 – 16:00 Uhr
Do 14:00 – 17:30 Uhr
Außensprechstunden in Ulm und Neu-Ulm

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

Christine Lübbers, Lydia Ringshandl und Anita Radi-Pentz

Layout und Satz: Marlis Mayr, buero@m2grafik.de

Druck: Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. wird unterstützt und finanziert
» durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Ba.-Wü.,
» von den Städten Ulm und Neu-Ulm,
» den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau,
» den Gesetzlichen Krankenkassen Ba.-Wü. und Bayern,
» dem Universitätsklinikum

Zudem erhielt das Selbsthilfebüro KORN 2018

» eine Spende von der „Aktion 100.000 / Ulmer hilft“ und
» Bußgeldzuweisungen der Amtsgerichte Ulm und Neu-Ulm.

Herzlichen Dank allen Unterstützern.

- P** – Parkinson
– Pflegeeltern
– Pflegende Angehörige
– Pflegende, beruflich Pflegende
– Phobien / Ängste
– Polyarthritiden
– Polyneuropathie
– Pränataldiagnostik
– Prostatakrebs
– Psoriasis
– Psychiatrie-Erfahrene
– Psychische Erkrankung, Betroffene und Angehörige
- R** – Reisen mit Behinderten
– Restless-Legs-Syndrom
– Retinitis Pigmentosa
– Rheuma
– Rheumakranke Mütter, junge Frauen
- S** – Sauerstoff-Langzeit-Therapie
– Säuglingstod
– Scheuermann-Krankheit
– Schlafapnoe-Syndrom
– Schlaganfall
– Schmerzen
– Schnarchen
– Schuppenflechte
– Seelische Gesundheit
– Sehbehinderung
– Sex- und Liebessucht
– Sexueller Missbrauch in der Kindheit / Frauen
– Sklerodermie
- Skoliose
– Sorgerecht / Umgangsrecht bei Trennung
– Soziale Phobie
– Spielsucht
– Spina Bifida und Hydrocephalus
– Stillgruppen
– Stoma-Träger
– Suchterkrankung, Betroffene und Angehörige
– Suizidhinterbliebene
- T** – Tagesmütter
– Tauschbörse
– Tinnitus
– Triplo-X-Syndrom
– Transsexualität / Transidentität
– Trauergruppen
– Tumorerkrankungen
- V** – Väter
– Verwaiste Eltern
– Verwitwete
- W** – Witwen / Witwer
- Z** – Zöliakie

Wussten Sie schon ...

... „dass die Krankenkassen gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finanziell unterstützen?“