

Sind Sie es leid,
alles mit sich selbst
auszumachen?

SelbsthilfeZEITung

AUSGABE 21 FÜR 2024 / 2025 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.



KORN
Selbsthilfebüro



Mit ZUVERSICHT Krisen meistern

Im Moment leben wir in turbulenten Zeiten und viele Menschen blicken besorgt in die Zukunft. Wie kann es gelingen, trotz vieler Krisen zuversichtlich zu bleiben oder wieder zu werden?

Was bedeutet Zuversicht?

Der Begriff Zuversicht leitet sich ursprünglich aus dem althochdeutschen Wort „zuofirsicht“ ab und beschrieb so viel wie das wertfreie „Voraussehen auf die Zukunft“, egal, ob die Aussicht darauf gut oder schlecht war. In der heutigen Zeit wird Zuversicht meist gleichgesetzt mit Hoffnung, Optimismus oder positivem Denken.

Was unterscheidet Zuversicht von Optimismus?

Ein schönes Beispiel dafür ist die Parabel des Astrophysikers Stephen Hawking über die drei Frösche, die in einen Topf mit Sahne fallen und der Topf so hoch ist, dass sie nicht herauskommen.

Der pessimistische Frosch denkt: „Oh je, wir sind verloren,“ ergibt sich seinem Schicksal und ertrinkt. Der Optimistische glaubt: „Keine Sorge, irgendjemand wird uns schon retten, wir müssen nur hoffen und warten.“ Er wartet und wartet, und ertrinkt ebenso. Der Zuversichtliche sagt: „Von wegen warten. Hier bleibt mir nichts anderes übrig als zu strampeln.“ Er reckt den Kopf über die Oberfläche und strampelt so lange mit den Beinen, bis die Sahne zu Butter wird und er aus dem Topf springen kann.

Diese Parabel verdeutlicht sehr schön den Unterschied zwischen Optimismus und Zuversicht. Naiv optimistische Menschen sehen die Welt durch eine rosarote Brille und gehen davon aus, dass schon alles von allein gut ausgehen wird. Zuversichtliche Menschen erkennen den Ernst der Lage und nutzen ihre vorhandenen Möglichkeiten, um die Situation aktiv zu meistern.

Weshalb fällt uns Zuversicht so schwer?

Negative Gefühle, Erlebnisse und Gedanken haben oft einen stärkeren Einfluss auf unser Denken und Handeln als positive. In der Psychologie wird dieses Phänomen als „Negativitätsbias“ bezeichnet. Die Erklärung dafür liegt in der Frühgeschichte der Menschen. Die Welt war damals voller Gefahren und für das eigene Überleben war es wichtiger wahrzunehmen, wo ein angriffslustiger Löwe im Gebüsch lauert, als zu wissen, wo die nahrhaftesten Pflanzen wachsen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass dieser instinktive Überlebensmechanismus bis heute in uns verankert ist. Obwohl unser Leben deutlich sicherer geworden ist, wird, insbesondere durch die Medien („schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“), dieser alte Reflex bedient. Einen weiteren Grund sehen Psycholog*innen in unserer Verlustangst. Je mehr wir besitzen, desto größer ist die Angst, etwas zu verlieren. Zugleich neigen viele Menschen dazu, primär das zu sehen, was ihnen noch fehlt, statt sich an dem zu erfreuen, was sie haben.

Was stärkt Zuversicht?

Zuversicht ist keine Glückssache. Sich auf die eigenen Kraftquellen zu besinnen, kann uns in Krisenzeiten stärken und zuversichtlich stimmen.

Hier einige Tipps für den Alltag:

- » **Vermeide Vergleiche mit anderen**
Vergleiche lenken vom konstruktiven Umgang mit einer Situation ab. Sinnvoller ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen: Wie habe ich mich in den letzten 7 Jahren weiterentwickelt?
- » **Akzeptiere die Situation**
Ändere das, was du ändern kannst. Und nehme an, was du nicht ändern kannst. Manchmal muss man akzeptieren, dass es Probleme gibt, die (noch) nicht lösbar sind.

» Bewege Dich

Körper und Geist sind eine Einheit, sie beeinflussen sich gegenseitig, z. B. stärken Bewegung und eine aufrechte Körperhaltung die innere Haltung.

» Blicke auf die schönen Seiten des Lebens

Richte Deinen Blick nicht auf Dinge, die besser sein könnten. Dankbarkeit hilft uns, die Wahrnehmung aktiv auf das Schöne zu lenken. Für welche Augenblicke, Begegnungen und Erkenntnisse bist Du dankbar?

» Pflege soziale Kontakte

Zwischenmenschliche Beziehungen sind die wichtigste Ressource seelischer Widerstandskraft. Wir kommen in Resonanz mit anderen und haben die Chance, über den eigenen Tellerrand zu schauen.

FAZIT

Zuversicht hat nichts mit blauäugigem Optimismus zu tun. Zuversicht ist die Fähigkeit, Herausforderungen ins Auge zu sehen und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Oft sind Mut und Geduld erforderlich, um beharrlich weiterzugehen, auch wenn der Weg steinig ist. Der Schriftsteller Paulo Coelho hat es so ausgedrückt:

„Wir können nicht wählen, was mit uns geschieht, aber wir können wählen, wie wir damit umgehen.“

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann dabei unterstützen, gemeinsam mit Gleichbetroffenen einen Weg aus der Krise zu finden.

Der vollständige Artikel von Hilde Rutsch ist zu lesen im Stuttgarter Selbsthilfemagazin www.kiss-stuttgart.de/wir-magazin-01-2023/

WAS IST SELBSTHILFE?

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst 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*r Angehörigen, Trennung oder Scheidung) oder dieselben Umstände im Lebensumfeld.

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

» *Durch die Gruppe habe ich gelernt, zu mir und meiner Erkrankung zu stehen.* «

Lukas, 44 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 sie ehrenamtlich aktiv, um mit vereinten 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 (KOordinationssstelle 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
- » gesundheitliche / psychosoziale Hilfsangebote in der Region suchen
- » eine eigene Gruppe gründen möchten

Wir beraten und unterstützen Sie gerne.

Mitglied werden – allzeit 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.

INTERVIEW

SCHLAGARTIG IST ALLES ANDERS

Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall – zehn bis 15 Prozent von ihnen sind unter 55 Jahre alt. Ist der erste Schock überwunden, haben viele Betroffene mit den Folgen zu leben. Ralf Illing, von der Selbsthilfegruppe Schlaganfall Ulm, hat uns im Interview verraten, wie er selbst nach seinem Schlaganfall wieder zurück ins Leben fand und welche wichtige Rolle dabei die Selbsthilfegruppe gespielt hat.

Herr Illing, auf den ersten Blick sehen Sie aus wie ein gesunder, junger Mann, der mitten im Leben steht. Dennoch haben Sie selbst einen Schlaganfall erlitten. Konnten Sie die Symptome damals gleich richtig zuordnen?

Die Symptome trafen mich im wahrsten Sinne des Wortes wie ein Schlag. An dem Tag ging ich morgens nach dem Frühstück die Treppe hoch zu meinem Schreibtisch, als ich plötzlich umkippte. Meine Frau dachte im ersten Moment, unser Sohn sei aus dem Bett gefallen. Meine Frau konnte die Symptome gleich richtig deuten, mein linker Mundwinkel hing herab und ich konnte nicht mehr aufstehen. Im Krankenhaus wurde festgestellt, dass meine Halsschlagader gerissen war. Ich erinnere mich, dass ich am Abend zuvor starke Kopfschmerzen hatte. Mein Sprach- und Erinnerungsvermögen blieb glücklicherweise erhalten.

Wie hat sich Ihr Alltag durch den Schlaganfall geändert?

Ich wurde komplett aus dem Leben gerissen. Im Krankenhaus kreisten meine Gedanken um die kommende Einschulung meines Sohnes in acht Tagen. Meine große Motivation war es, dort dabei sein zu können. Dank sofortiger Logo-, Ergo- und Physiotherapie konnte ich tatsächlich mit dem Rollator wieder laufen und dabei sein. Es folgten weitere Aufenthalte im Krankenhaus und in einer Rehaklinik in meiner Studienstadt Konstanz. In der Reha bekam ich ein umfassendes Therapieprogramm, das neben Logo- und Ergotherapie auch Physiotherapie und psychothera-

peutische Begleitung beinhaltete. In dieser Zeit tauchten viele Fragen auf, z. B. zur beruflichen Integration und zur Beantragung eines Pflegegrades. Alle Informationen habe ich mir zu diesem Zeitpunkt selbst erarbeitet.

Das Jahresmotto des Selbsthilfebüros KORN lautet: „Zuversicht“. Was hat Ihnen dabei geholfen, nach dem Schlaganfall einen zuversichtlichen Blick zu bewahren?

Zuversicht hat mir vor allem meine positive Grundeinstellung geschenkt. Auch persönliche Ziele haben mich motiviert. Mein erstes Ziel war es, wieder laufen zu lernen, um bei der Einschulung meines Sohnes dabei sein zu können. Weitere Ziele waren die Wiedereingliederung in Arbeit und wieder Sport zu treiben, vor allem Tennis spielen. Ich habe gemerkt, dass es viele kleine Schritte und viel Anstrengung braucht, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Meine Familie war mir dabei eine große Stütze. In einem höheren Alter wäre mir das alles vielleicht nicht ganz so leichtgefallen.

Warum ist der Austausch in Selbsthilfegruppen für Schlaganfallpatient*innen so wertvoll?

Ein Schlaganfall ist eine so vielschichtige Krankheit, die bei jedem anders verläuft. Ich vergleiche die Heilung mit einer „Genesungsreise“, bei der man wie bei einer Reise ungern allein ist. In netter Gesellschaft von Familie, Freunden oder Menschen aus der Selbsthilfegruppe ist vieles leichter. Erst durch den Austausch in der Selbsthilfegruppe wurde mir bewusst, welche Last Angehörige von Schlaganfallpatienten tragen und dass auch sie in ihrer Situation Unterstützung brauchen. Dem Thema Angehörige widmet sich aktuell auch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, mit der ich gut vernetzt bin.

Kontakt zur SHG Schlaganfall Ulm:

Ralf Illing, kontakt@shg-schlaganfall-ulm.de
www.shg-schlaganfall-ulm.de

Wann ist der beste Zeitpunkt, die Selbsthilfegruppe zu besuchen?

Da gibt es Unterschiede. Ich denke für Angehörige am besten so früh wie möglich, um nach dem ersten Schock über Fragen zur weiteren Versorgung sowie über mögliche Ängste und Sorgen zu sprechen. Betroffenen hilft der Austausch eher nach der Rehabilitation. Zunächst steht bei ihnen die medizinische Versorgung im Vordergrund.

Gibt es etwas, das Sie anderen Betroffenen oder Angehörigen mit auf den Weg geben möchten?

Wie bei jeder Krankheit ist es wichtig, darüber zu reden und nicht alles mit sich allein auszumachen. Oft gibt es unsichtbare Folgen wie Depressionen und Erschöpfung. Viele Betroffene leiden unter Ängsten und müssen das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen. Ich selbst hatte eine Depression und erfahren, wie wertvoll der Austausch in der Gruppe ist. Anfangs fiel es mir noch schwer, über die Erkrankung zu sprechen, heute kann ich offen damit umgehen. Der Schlaganfall ist Teil meines Lebensweges geworden. Öffentlich damit umzugehen, hat mich persönlich weitergebracht. An meiner Motivations-Pinnwand hängt eine Postkarte von einer Mitpatientin mit dem Text: „Du warst mir stets ein Vorbild in Sachen Mut und Stärke“. Meine Stärke war mir selbst gar nicht bewusst, erst durch die Außenwahrnehmung habe ich sie erkannt. Für mich sind Mut und Stärke ein Teil von Zuversicht.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich freue mich auf ein Tennismatch mit meinem Sohn, wenn ich wieder mehr Kraft gewonnen habe. Für die Selbsthilfe wünsche ich mir, ein Schlaganfall-Netzwerk aufzubauen, damit Betroffene nicht in der Luft hängen. In vielen Regionen gibt es bereits Schlaganfall-Lotsen, die den Patient*innen nach einem Schlaganfall hilfreich zur Seite stehen. Sie machen Krankenhausbesuche und geben wertvolle Infos weiter. Meine Vision ist es, solche Lotsen auch hier im Raum Ulm zu etablieren.

Herr Illing, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!
Das Interview führte Lydia Ringshandl.

SELBSTHILFE-PINNWAND

„Du bist nicht allein!“

Gemeinsam stark gegen Darmkrebs und für ein Leben mit einem künstlichen Ausgang (Stoma). ZUHÖREN – MUT MACHEN – LEBENSFREUDE. Nimm Kontakt auf und tausche Dich auf Augenhöhe mit (Gleich-) Betroffenen und Angehörigen aus. Egal, ob vor Ort, am Telefon oder online – wir sind da. Kontaktiere uns und lerne unsere unterstützende Gemeinschaft der Deutschen ILCO e. V. unverbindlich kennen.

Kontakt zur Deutschen ILCO e. V., Gruppe Ulm:
Marianne Lerch, Tel 07336 / 51 35, ulm@ilco-kontakt.de



Schau von uns gehört?

Wir, das „Ulmer Ohr e. V.“, sind eine lockere und gemischte Gruppe im Alter von 0 bis 99 Jahren mit und ohne Hörbehinderung. Wir bieten neben Erfahrungsaustausch, Freizeitgestaltung und Alltagshilfen auch Beratung für Hörgeschädigte an: Katja Widmann als mitbetroffene Hörgeschädigte steht Ihnen gerne zur Seite bei Anliegen und Fragen zu folgenden Themen: Hören und Verstehen, Hörgeräte, Cochlear-Implantat (CI) und Hilfsmittelversorgung.

Kontakt zum Ulmer Ohr e. V.:
Katja Widmann,
beratung-ulmerohr@hoergeschaedigte-ulm.de

Struktur und Stabilität NACH der Klinik gewinnen

In der Psychosomatik sind längere Klinikaufenthalte keine Seltenheit. Kommt man aus diesem geschützten Umfeld nach Hause, kann eine Selbsthilfegruppe helfen, den Alltag zu strukturieren und in einem positiven Rahmen Gleichgesinnten zu begegnen. Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich speziell an ehemalige Patient*innen der Heiligenfeld Psychosomatik, mit dem Ziel der Vernetzung und des gemeinsamen Weiterführens der kreativtherapeutischen Methoden. Wir freuen uns auf weitere „Heiligenfelder“!

Kontakt zur Selbsthilfegruppe für ehemalige Patient*innen der Heiligenfeld Psychosomatik:
reschko@mail.de oder Mobil 0160 / 91 77 89 44

10 Jahre Schmerz-Selbsthilfegruppe Ulm

Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Bewältigung von akuten oder chronischen Schmerzen, um dadurch wieder Lebensfreude und Aktivität zurückzugewinnen. Wir bieten u. a. Hilfestellung bei der Diagnoseübersetzung und treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat um 17 Uhr im Bürgerzentrum am Eselsberg in Ulm. Außerdem finden regelmäßig gemeinsame Unternehmungen statt.

Kontakt zur Schmerz-Selbsthilfegruppe:
Anita Rittberger, Tel 01520 / 651 08 60



Herzkrank geboren – ein lebenslanger Weg

Ein Kind mit einem angeborenen Herzfehler zu bekommen, stellt die eigene Welt auf den Kopf. Oftmals stehen Krankenhausaufenthalte und Operationen an, verbunden mit vielen Fragen: Wie belastbar wird mein Kind sein? Was darf es alles und was wird ihm verwehrt bleiben? Wie wird sein weiterer Lebensweg aussehen? Bei uns, dem Ulmer Herzkinder e. V., bekommt jede*r Betroffene*r Hilfe und erfährt die Unterstützung der Gruppe durch das Teilen von Erfahrungen anderer Familien.

Kontakt zu den Ulmer Herzkindern:
Tel 0731 / 14 41 83 79 oder per E-Mail an: info@ulmer-herzkinder.de

Neue Perspektiven sehen.

Ulrich Dahlinger / photo case.de

Was SUCHT ihr?

Ein Weg aus der Sucht 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 suchtkranker Menschen, den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe oder den Kreuzbund.

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

Nichts Passendes dabei?

Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z. Diese ist auch auf unserer Webseite hinterlegt: www.selbsthilfebuero-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 Übersicht über die Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen und / oder Ansprechpersonen (*) gibt. Informationen zu Selbsthilfe und den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN: telefonisch, per E-Mail, persönlich zu unseren Kontaktzeiten oder auch unter www.selbsthilfebuero-korn.de sowie unter [f](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn) [selbsthilfebuero.korn](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn) und [i](https://www.instagram.com/selbsthilfe.ulm) [selbsthilfe.ulm](https://www.instagram.com/selbsthilfe.ulm)

A

- » AD(H)S
- » Adipositas
- » Adrenogenitales-Syndrom (*)
- » AIDS
- » Alkoholabhängigkeit, Betroffene
- » Alkoholabhängigkeit, Angehörige
- » Alleinerziehende (*)
- » Amyotrophe Lateralsklerose
- » Aphasie
- » Augenerkrankungen

B

- » Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (*)
- » Behinderung
- » Beziehungsstörung / -sucht
- » Blindheit
- » Borderline
- » Brustkrebs
- » Burnout

C

- » Chordom
- » Chronisches Fatigue Syndrom
- » Co-Abhängigkeit
- » Cochlea Implantat
- » Computerspielsucht
- » Contergan-Schädigung (*)
- » Corona-Impfnebenwirkungen
- » Corona-Langzeitfolgen (Post-Covid / Long-Covid)

D

- » Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche
- » Darmkrebs
- » Demenz
- » Depression
- » Diabetes
- » Diabetes, Kinder
- » Drogenabhängigkeit

E

- » Elektrohypersensibilität
- » Eltern, autistische Kinder
- » Eltern, essgestörte Kinder
- » Eltern, epileptische Kinder
- » Eltern, herzkranken Kinder
- » Eltern, intensivpflegebedürftige Kinder
- » Eltern, Kinder mit Asperger-Syndrom
- » Eltern, Kinder mit Down-Syndrom
- » Eltern, krebskranken Kinder
- » Eltern, leukämiekranken Kinder
- » Eltern, Sorge- und Umgangsrecht bei Trennung
- » Eltern, suchtgefährdete und suchtkranke Kinder
- » Eltern, trauernde
- » Emotionale Gesundheit
- » Endometriose
- » Epilepsie

- » Essstörungen, Schwerpunkt Bulimie
- » Essstörungen, Schwerpunkt Magersucht (in Gründung)

F

- » Fehlgeburt
- » Fetale Alkoholspektrumstörung
- » Fibromyalgie
- » Frauen, sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- » Freizeittreff, behinderte Menschen

G

- » Geburt, seelische Krise
- » Gehörlosigkeit
- » Gesichtsversehrung

H

- » Haarausfall, kreisrund
- » Hämophilie (*)
- » Heiligenfeld-Psychosomatik, Ehemalige
- » Herzerkrankung, Schwerpunkt Vorhofflimmern
- » Hochsensibilität
- » Hörschädigung
- » Huntington-Krankheit
- » Hypophysen- und Nebennieren-erkrankung

I

- » Inklusion, Elterninitiative

K

- » Kehlkopferkrankte
- » Kinderlosigkeit, ungewollt
- » Komplexes regionales Schmerzsyndrom (in Gründung)
- » Körperbehinderung
- » Krebs, Betroffene und Angehörige
- » Krebs, Frauen

L

- » Lafora-Krankheit
- » Liebessucht
- » Long-Covid / Post-Covid
- » Lupus Erythematodes

M

- » Männergruppe
- » Makuladegeneration
- » Medienabhängigkeit
- » Medikamentenabhängigkeit
- » Migräne
- » Mobbing (am Arbeitsplatz)
- » Morbus Bechterew
- » Morbus Crohn
- » Morbus Osler (*)
- » Multiple Sklerose
- » Myalgische Enzephalomyelitis /

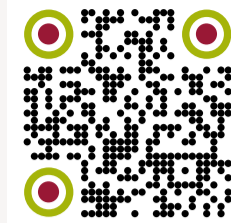
IMPRESSUM

Herausgeber:

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9, 89073 Ulm
Telefon 0731 / 88 03 44 10
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

[f](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn) [selbsthilfebuero.korn](https://www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn)

[i](https://www.instagram.com/selbsthilfe.ulm) [selbsthilfe.ulm](https://www.instagram.com/selbsthilfe.ulm)



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
Außensprechstunde in Neu-Ulm

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

Christine Lübbers, Lydia Ringshandl und Olivia Schmid
Druck: Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORN 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!

Chronisches Fatigue Syndrom (ME-CFS)

- » Myasthenie (*)

N

- » Narzissmus, erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien
- » Nebennieren-erkrankung
- » Netzhaut-erkrankungen
- » Neurofibromatose

O

- » Onlinesucht / Onlinespielsucht
- » Osteoporose

P

- » Paare in Genesung (*)
- » Parkinson
- » Partnerschaftsgewalt, psychische
- » Perinatale Krisen / Krisen rund um die Geburt
- » Pflegende Angehörige
- » Polyneuropathie (*)
- » Post-Covid / Long-Covid
- » Posttraumatische Belastungsstörung
- » Prostatakrebs
- » Prothesenträger*innen
- » Psoriasis
- » Psychische Erkrankung, Angehörige
- » Psychische Erkrankung, Betroffene
- » Psychische Erkrankung, Online-Gruppe für junge Betroffene

R

- » Restless-Legs-Syndrom (*)
- » Retinitis Pigmentosa
- » Rheuma
- » Rheuma, junge Betroffene
- » Rückenschmerzen

S

- » Säuglingstod
- » Schlaganfall
- » Schmerzen
- » Schuppenflechte

- » Sehbehinderung
- » Sex- und Liebessucht
- » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen
- » Skoliose
- » Sorgerecht / Umgangsrecht bei Trennung
- » Spielsucht
- » Spinobulbäre Muskelatrophie
- » Stoma
- » Suchterkrankung, Angehörige
- » Suchterkrankung, Betroffene
- » Suizid, Hinterbliebene

T

- » Tinnitus
- » Transsexualität / Transidentität
- » Trauer
- » Trauma
- » Triple-X-Syndrom (*)

V

- » Väter, Trennung
- » Verlassene Eltern
- » Verlassene Großeltern
- » Verwaiste Eltern
- » Vorhofflimmern

W

- » Wirbelsäulenerkrankung

Z

- » Zöliakie, Elterngruppe
- » Zöliakie, erwachsene Betroffene
- » Zwerchfellhernie (*)

Ihr Thema ist nicht dabei?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.