



KORN  
Selbsthilfebüro

# SelbsthilfeZEITung

AUSGABE 20 FÜR 2023 / 2024 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.

*Einfach nur dasitzen – die Gedanken vorbeiziehen lassen,  
ohne sie festzuhalten.  
Auf die innere Stimme lauschen. Spüren, was in mir ist.  
Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut?  
Schenk Dir selbst täglich eine halbe Stunde Stille, damit  
Du in Deinem Körper Deine Seele wiederentdeckst.*

Verfasser unbekannt



## SELBSTFÜRSORGE: WIE WIR LERNEN, AUF UNS ACHTZUGEBEN.

Wir schlafen, wir essen, wir trinken. Wir bewegen uns und gehen unseren Hobbies nach. Wir nehmen uns Zeit für Freund\*innen und gönnen uns ein warmes Bad nach dem Winterspaziergang. Damit betreiben wir doch bereits Selbstfürsorge... oder etwa nicht?

Der Begriff „Selbstfürsorge“ taucht besonders häufig in den Medien auf, wenn es um achtsames Leben und um Entschleunigung geht. Aber was verbirgt sich hinter diesem Ausdruck? Recht gut trifft diese Aussage den Kern wahrer Selbstfürsorge:

**Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.** (Dahl & Dlugosch, 2020)

Mit dieser Definition zeigt sich, dass es bei Selbstfürsorge um viel mehr geht als eingangs erwähnt. Nämlich um die Frage: geben wir unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele wirklich das, was wir brauchen, um möglichst gesund, zufrieden und glücklich durchs Leben zu gehen? Nehmen wir unsere körperlichen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse wahr? Können wir die eigenen Grenzen wahren?

Selbstfürsorge beinhaltet somit nicht nur eine Haltung sich selbst gegenüber, die von Liebe und Wertschätzung geprägt ist, sondern auch aktives Handeln mit dem Ziel, das eigene Wohlergehen wahrzunehmen und sicherzustellen. Und so könnte man auch von „achtsamer Selbstfürsorge“ sprechen. Sich auf sich selbst zu konzentrieren und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, kann erst einmal ungewohnt sein, denn keine\*r möchte egoistisch wirken. Paradoxe Weise begegnen wir Freund\*innen, Familie und auch Fremden oft sehr viel respektvoller und gnädiger als uns selbst.

Vielmehr kritisieren wir uns für Fehler, verzichten auf Ruhephasen zugunsten von Verantwortungsgefühl oder dem Wunsch nach Anerkennung und Erfolg und gehen an körperliche und mentale Grenzen, um in unserer Leistungsgesellschaft mithalten zu können.

Laut Dr. Klaus Hönig (Leiter der Konsiliar- und Liaisonpsychosomatik des Universitätsklinikums Ulm und Leiter der Krebsberatungsstelle Ulm sowie stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Selbsthilfebüro KORN) neigen Menschen dazu, vor allem beim Einsatz ihrer persönlichen Stärken, z. B. empathisch auf andere einzugehen oder für andere zu sorgen, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Evolutionsbedingt ist unser Belohnungssystem so konzipiert, dass es keine Grenzen kennt und uns bei Aussicht auf Belohnung immer weiter antreibt, mehr von dieser zu finden. Dann kann es z. B. schwerfallen, jemandem einen Gefallen abzuschlagen, der um Hilfe bittet. Auch Erfolgserlebnisse bei der Arbeit oder Anerkennung im Ehrenamt können das Belohnungssystem aktivieren und süchtig machen.

Was wir im Angesicht unseres inneren Turbomotors völlig außer Acht lassen: achtsame Selbstfürsorge ist von unmessbarem Wert, damit Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht bleiben. Unsere Fähigkeit, Belastungen zu tragen und Stress zu regulieren, hängt maßgeblich davon ab, wie wir Belastungen begegnen. Wenn es uns gelingt, unsere unterschiedlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten, schaffen wir es, auch in herausfordernden Situationen ganz bei uns zu bleiben. Dafür ist es wichtig zu wissen, was uns im Inneren antreibt, um aktiv innehalten und ggf. rechtzeitig gegensteuern zu können. Dann gelingt es uns auch unter Druck, weiterhin selbstfürsorglich für uns selbst zu handeln und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu erfahren.

### Was also praktisch tun im Alltag, um selbstfürsorglicher zu werden?

- 1. Die eigene Wahrnehmung schulen.** Erkennen, wenn bestimmte Aktivitäten nicht gut tun und sich von solchen Verhaltensmustern verabschieden. Sich bewusst fragen: Was ist wichtig? Was kann ich mir zumuten und wann schalte ich besser einen Gang runter und gebe Verantwortung ab? Dazu gehört manchmal auch, selbstbestimmt „Nein“ zu sagen, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.
- 2. Sich Gutes tun und bewusst genießen.** Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein – anstatt die Aufmerksamkeit z. B. mit dem Handy zu teilen. Eine Voraussetzung dafür: zu wissen, was mir selbst Genuss und Freude bereitet und im Umkehrschluss natürlich auch, was nicht.
- 3. Eine Balance finden im Leben** zwischen An- und Entspannung, zwischen Stress und Ruhe. Sich bewusst stille Momente gönnen, in denen man ganz bei sich ist.
- 4. Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und nachsichtiger werden,** wenn mal etwas nicht so funktioniert, wie man es sich vorgestellt hat. Anstatt dessen annehmen, was ist.
- 5. Nähe und Miteinander erleben, Teil einer Gemeinschaft sein und sich zugehörig fühlen** sind menschliche Bedürfnisse, die die Lebenszufriedenheit erhöhen. Wer eine Selbsthilfegruppe besucht, nimmt eine selbstfürsorgliche Haltung ein, stärkt sich durch den Austausch mit Gleichbetroffenen und lernt, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. Denn nur, wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere da sein.

# 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 wächst das Vertrauen in meine eigene Kraft wieder. «

Simone, 32 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 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 (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
- » gesundheitliche / psychosoziale Hilfsangebote in der Region suchen

Wir beraten und unterstützen Sie gerne.

# INTERVIEW

## SELBSTFÜRSORGE BEI KREBSERKRANKUNG

Krebs: eine Diagnose, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellt. Viele Betroffene wissen nicht, was auf sie zukommt und wie sie am besten mit der Situation umgehen können. In Selbsthilfegruppen (SHG) finden sie einen Ort der Entlastung und der gegenseitigen Unterstützung. Im Interview mit Maria Michel, Ansprechpartnerin der Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Baden-Württemberg / Bayern e. V., Gruppe Ulm, haben wir über Selbstfürsorge und über die positive Kraft gemeinschaftlicher Selbsthilfe bei einer Krebserkrankung gesprochen.

### Frau Michel, an wen richtet sich die SHG und wie laufen die Treffen ab?

Wir sind im Moment eine reine Betroffenenegruppe. Der Fokus liegt auf gynäkologischen Krebserkrankungen, wir sind aber offen für alle. Die Ulmer Frauenselbsthilfe Krebs hat 3 Säulen: die Selbsthilfegruppe, die telefonische Begleitung und einmal wöchentlich die Klinikbegleitung. In der Gruppe, die sich regelmäßig im Ulmer Haus der Begegnung trifft, organisieren wir Vorträge zu gesundheitlichen und anderen Themen und unternehmen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Es nehmen in der Regel zwischen 15 und 25 Frauen teil.

Die 3 Säulen können unabhängig voneinander besucht und unverbindlich wahrgenommen werden. Diskretion und Vertraulichkeit sind uns sehr wichtig.

### Wie sind Sie zur SHG gekommen?

2012 erkrankte ich selbst und habe in der Frauenklinik von der Gruppe erfahren. Zunächst telefonierte ich mit Frau Ranz-Hirt, die die Gruppe vor über 20 Jahren aufgebaut und damals geleitet hat. Ein paar Monate danach habe ich an den Gruppentreffen teilgenommen. Inzwischen darf ich die Gruppe selbst leiten, zusammen mit einem engagierten Team, das mich unterstützt. Frau Ranz-Hirt ist weiterhin aktiv, insbesondere in der telefonischen Begleitung. Sie steht mir mit Rat und Tat zur Seite. Ebenso hilfreich kann ich mich auf das Gruppenleitungsteam verlassen.

### Viele Menschen machen gerne alles mit sich selbst aus. Was halten Sie von dieser Vorgehensweise bei Menschen mit einer Krebserkrankung?

Die Krankheitsbewältigung und die eigenen Bedürfnisse sind ganz individuell. Jeder hat sein eigenes Tempo, manche Menschen brauchen mehr Zeit, um mit anderen über die Erkrankung zu sprechen. Manche benötigen ergänzend professionelle psychoonkologische Begleitung und manche möchten die Situation tatsächlich lieber mit sich selbst ausmachen. Jeder Weg hat seine Berechtigung. Unser Slogan „mutig, bunt, aktiv“ zeigt, dass die bewusste Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung Mut erfordert. Im direkten persönlichen Kontakt mit Gleichbetroffenen steckt jedoch die Chance, wieder aktiv zu werden und das Leben „bunt“ zu gestalten und mehr Handlungsoptionen zu erkennen.

### Die SHG feiert nächstes Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Hat sich die Selbsthilfearbeit über die Zeit gewandelt?

Ja, im Internet sind mehr krankheitsbezogene Informationen verfügbar, was jedoch zu mehr Verunsicherung führt. Es gibt nach wie vor Tabus und Vorurteile wie „wer Krebs hat, stirbt“. Langsam werden diese Tabus aufgebrochen und Vorurteile abgebaut. Eine Gruppenleiterin hat vor vielen Jahren noch erlebt, dass Menschen die Straßenseite wechselten wegen ihrer Krebsdiagnose. Hinter so einer Kontaktvermeidung steckt oft Unsicherheit und der Wunsch, unangenehmen Themen wie Krankheit und (der eigenen) Sterblichkeit aus dem Weg zu gehen. Insgesamt ist das Unterstützungsangebot heute viel größer geworden, z. B. durch das Selbsthilfebüro KORN, die Krebsberatungsstelle, Krebsportgruppen oder Rehasportverordnungen – schön, dass so viel möglich ist. Am schönsten ist jedoch immer noch der persönliche Kontakt mit anderen Betroffenen!

### KORN beschäftigt sich dieses Jahr mit dem Motto: „Selbstfürsorge“. Was tut Ihnen persönlich gut, wo können Sie Kraft tanken?

Eine Therapeutin hat mir mal gesagt, ich solle mir jeden Tag etwas Gutes tun, dazu zählen auch kleine Dinge wie einen Moment bewusst aus dem Fenster zu schauen. Entscheidend ist, ganz bewusst und aktiv in die Aktion zu gehen. Ich persönlich konnte die Frage „Warum bin ich an Krebs erkrankt?“ recht schnell abschließen. Mir hilft es, manche Situationen zu akzeptieren, die mir nicht gefallen. Das hilft auch vielen anderen Betroffenen. Ich habe einmal vom „BELLA-Konzept“ erfahren, was mir ebenfalls guttut. Dahinter stehen die Begriffe Bewegung, Entspannung, Lachen, Liebe und Arbeit. Zudem gibt mir mein Ehrenamt Kraft. Da bekomme ich die Chance, mich neuen Herausforderungen zu stellen wie z. B. vor Leuten zu sprechen. Es ist für mich eine große Bereicherung, so viele verschiedene Menschen kennenzulernen und von ihnen zu lernen.

### Gibt es etwas, das Sie anderen Krebserkrankten mit auf den Weg geben möchten?

Sich bewusst zu machen, dass man Hilfe braucht und sie sich zu holen, ist manchmal schwer, lohnt sich aber. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich etwas Gutes zu tun, ist wichtig. Eine Erkrankung kann auch eine Chance sein, etwas Neues zu machen oder zu erlernen. Durch eine Krebserkrankung haben Betroffene ein anderes Zeitfenster und müssen ihren eigenen Rhythmus finden. Es geht nicht nur um Therapie, im Fokus sollte auch stehen, was persönlich noch möglich ist. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Eine noch offenere Gesellschaft und viele engagierte Menschen fürs Gemeinwohl, egal in welcher Form. Außerdem wünsche ich mir eine gelungene Jubiläumsfeier unserer Selbsthilfegruppe. Am 11.10.24 feiern wir unser 25-jähriges Bestehen im Stadthaus. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Frau Michel, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch! Das Interview führte Lydia Ringshandl.

# SELBSTHILFE-PINNWAND

## *Trauer: Der schwaukende Boden kann wieder tragfähig werden!*

Offene Begegnung mit Trauerbegleiterinnen im „Sonntagskaffee für Trauernde“ jeden 1. Sonntag im Monat ab 15:00 Uhr in einem Langenauer Lokal. „Trauerspaziergänge“ mit zwei Begleiterinnen und Hund Sally monatlich an einem Freitag. Gemeinsam miteinander ein Stück Weg gehen und erfahrbar machen, dass der Boden, der durch einen Verlust entzogen wurde, wieder tragfähig wird. Ort und Datum bitte jeweils erfragen.

**Kontakt:** Hospizgruppe Langenau – Ökumenische Arbeitsgemeinschaft e. V. Margret Henner / Silke Bauder, Tel 0160 / 91 93 64 94



## *CO-Abhängigkeit*

CoDA ist eine Gemeinschaft von Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen aufzubauen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen. Wir treffen uns regelmäßig im Gemeindehaus St. Albert, Goethestraße 5 (Eingang Schillerstraße) in Neu-Ulm / Offenhausen.

**Kontakt:**

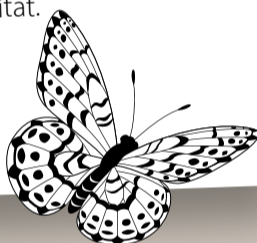
CoDA (Co-Dependents Anonymous; Anonyme Co-Abhängige) Neu-Ulm / Offenhausen  
Tel 0175 / 673 12 30  
[coda-neu-ulm@gmx.de](mailto:coda-neu-ulm@gmx.de)

## *10 Jahre aktiv für Hochsensible in Ulm, Neu-Ulm und rundherum*

Hochsensible erleben ihre Umwelt anhand diverser Eindrücke intensiv und reagieren häufig direkt auf Lärm, grelles Licht, Gerüche oder auch Stimmungsschwankungen bei Mitmenschen. Das ist nicht immer einfach.

Bei uns finden Sie Gleichgesinnte, Verständnis sowie Anregungen. Gemeinsam tragen wir dazu bei, jahrelang schlummernde Potentiale individuell zu erkennen. Breiten Sie wie unser Schmetterlingssymbol die Flügel aus und erkunden Sie persönlich das allgemein wenig bekannte Abenteuer Hochsensibilität. Herzlich willkommen unter Hochsensiblen.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN  
Tel 0731 / 88 03 44 10, [kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)



## *Kinder aus narzisstischen Familien*

Nach außen hin wirkt die narzisstische Familie oft als Vorzeigefamilie. Anstatt einer liebevollen Struktur erleben Kinder jedoch emotionalen Missbrauch wie Manipulationen, Schuldzuweisungen oder Abwertungen. Selbst im Erwachsenenalter kann es sich als Herausforderung darstellen, der elterlichen Macht und Struktur zu entkommen.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die mit mindestens einem narzisstischen Elternteil aufgewachsen sind und den Kontakt aktuell abbrechen oder bereits abgebrochen haben.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN  
Tel 0731 / 88 03 44 10, [kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)

## *Verdeckte Partnerschaftsgewalt*

Das Erleben und Bewältigen von verdeckter psychischer Gewalt bleibt oft im Verborgenen. Meist finden Demütigungen und Entwertungen im häuslichen Bereich statt. Doch auch, wenn sie in der Öffentlichkeit geschehen, sind sie von Außenstehenden kaum erkennbar. Betroffene erleben während des Geschehens und danach Unsicherheiten, was gerade stattfand. Oft werden Verhältnisse umgekehrt und Betroffene werden vom Gegenüber zu Täter\*innen deklariert.

Das Angebot richtet sich an Betroffene, die ein Interesse am Erfahrungsaustausch im Rahmen einer festen Gruppe haben.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN  
Tel 0731 / 88 03 44 10, [kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.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 alkoholkranker Menschen, Anonyme Co-Abhängige, den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, den Kreuzbund, oder reine Frauengruppen.

**Kontakt:** Über das Selbsthilfebüro KORN  
Tel 0731 / 88 03 44 10, [kontakt@selbsthilfebuero-korn.de](mailto:kontakt@selbsthilfebuero-korn.de)



## *Schmerzselbsthilfegruppe Illertissen*

Wir sind eine kleine Gruppe (2 Männer und 6 Frauen). Jede\*r von uns hat eine andere Geschichte und doch eines gemeinsam: Schmerzen. Unsere Gruppe bietet Gespräche, Erfahrungsaustausch, die Möglichkeit, den Schmerz besser zu verstehen und damit umzugehen. Wir treffen uns jeden 3. Mittwoch im Monat im Caritaszentrum in Illertissen.

**Kontakt:** Rita Jacobi-Zeifang, Tel 07303 / 956 96 03

### **Nichts Passendes dabei?**

Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z oder unter [www.selbsthilfebuero-korn.de](http://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. Infos 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](http://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
- » AIDS
- » Alkoholabhängigkeit, Betroffene
- » Alkoholabhängigkeit, Angehörige
- » Alleinerziehende
- » Amyotrophe Lateralsklerose
- » Aphasie
- » Arthrose
- » Augenerkrankungen

## B

- » Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- » Behinderung
- » Beziehungsstörung / -sucht
- » Blasenkrebs
- » 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, Betroffene und Angehörige
- » Diabetes
- » Diabetes, Kinder
- » Drogenabhängigkeit

## E

- » Elektropersensibilität
- » Eltern, Kinder mit Down-Syndrom
- » Eltern, essgestörter Kinder
- » Eltern, epileptischer Kinder
- » Eltern, frühkindlicher Autismus
- » Eltern, herzkranker Kinder
- » Eltern, intensivpflegebedürftiger Kinder
- » Eltern, Kinder mit Asperger-Syndrom
- » Eltern, krebserkrankter Kinder
- » Eltern, leukämiekranker Kinder
- » Eltern, Sorge- und Umgangsrecht bei Trennung
- » Eltern, suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder
- » Eltern, trauernde
- » Emotionale Gesundheit
- » Epilepsie
- » Epilepsie, Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene

## F

- » Fehlgeburt
- » Fetale Alkoholspektrumstörung
- » Fibromyalgie
- » Freizeittreff, behinderte Menschen

## G

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

## H

- » Haarausfall, kreisrund
- » Herzerkrankung
- » Hochsensibilität
- » Hörschädigung
- » Huntington-Krankheit
- » Hypophysenerkrankungen

## I

- » Inklusion, Elterninitiative

## K

- » Kehlkopferkrankte
- » Kinderlosigkeit, ungewollt
- » Körperbehinderung
- » Krebs, Betroffene und Angehörige
- » Krebs, Frauen
- » Kyphose

## L

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

## M

- » Männergruppe
- » Makuladegeneration
- » Medienabhängigkeit
- » Medikamentenabhängigkeit
- » Migräne
- » Mobbing
- » Morbus Bechterew
- » Morbus Crohn
- » Morbus Osler
- » Multiple Sklerose
- » Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom (ME-CFS)
- » Myasthenie

## N

- » Narzissmus, erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien
- » Nebennierenerkrankung
- » Netzhauterkrankungen
- » Neurofibromatose

## O

- » Onlinesucht / Onlinespielsucht
- » Osteoporose

## 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

- » dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
- » den Städten Ulm und Neu-Ulm
- » den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau
- » den Gesetzlichen Krankenkassen Baden-Württemberg und Bayern

### HERZLICHEN DANK ALLEN UNTERSTÜTZER\*INNEN!

### 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.

## P

- » Paare in Genesung
- » Parkinson
- » Partnerschaftsgewalt, verdeckte psychische
- » Perinatale Krisen / Krisen rund um die Geburt
- » Pflegenden Angehörige
- » Polyneuropathie
- » Post-Covid / Long-Covid
- » Posttraumatische Belastungsstörung, Frauen
- » Prostatakrebs
- » Prothesenträger\*innen
- » Psoriasis
- » Psychiatrie-Erfahrene
- » Psychische Erkrankung, Angehörige
- » Psychische Erkrankung, Betroffene
- » Psychische Erkrankung / seelische Krise, Online-Gruppe
- » Psychische Erkrankung, Online-Gruppe für junge Betroffene

## R

- » Reisen mit Behinderten
- » Restless-Legs-Syndrom
- » Retinitis Pigmentosa
- » Rheuma
- » Rheuma, junge Betroffene
- » Rückenschmerzen

## S

- » Sauerstoff-Langzeit-Therapie
- » Säuglingstod
- » Scheuermann-Krankheit
- » Schlaganfall
- » Schmerzen
- » Schuppenflechte
- » Sehbehinderung
- » Sex- und Liebessucht
- » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen

- » Sklerodermie
- » Skoliose
- » Sorgerecht / Umgangsrecht bei Trennung
- » Spielsucht
- » Spinobulbäre Muskelatrophie
- » Stoma
- » Suchterkrankung, Angehörige
- » Suchterkrankung, Betroffene
- » Suizid, Hinterbliebene

## T

- » Tagesmütter
- » Tauschbörse
- » Tinnitus
- » Transsexualität / Transidentität
- » Trauer
- » Triple-X-Syndrom

## V

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

## W

- » Wirbelsäulenerkrankung

## Z

- » Zöliakie, Elterngruppe
- » Zöliakie, erwachsene Betroffene

*Ihr Thema ist nicht dabei?*

Wir unterstützen Sie gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.