„NIMM PLATZ – FINDE HALT“

Fotos und Begleittexte zur Ausstellung von Stuhl-Kunstwerken der Selbsthilfegruppen aus der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis

KORN
Selbsthilfebüro

Inhaltsverzeichnis

Aktion „Nimm Platz – finde Halt“ 04
Stuhl-Kunstwerke 05
Ausstellungsorte der Wanderausstellung 05
Beteiligte Selbsthilfegruppen (SHG) 06
Resümee 07

AGUS Ulm 08
Al-Anon Ulm 09
AlDro e.V. 10
ASUNU e.V. 11
BSK Kontaktstelle Selbsthilfe Körperbehinderter 12
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. 13
Down Kids Ulm 14
Elternkreis Ulm 15
Fibromyalgie SHG Laichingen 16
Frauenselbsthilfe nach Krebs 17
ILCO Ulm-Vöhringen 18
Initiative für hochsensible Menschen 19
Kreuzbund Ulm e.V. 20
Mobbingselbsthilfegruppe 21
Neurofibromatose SHG Ulm-Biberach 22
Restless Legs SHG Ulm / Neu-Ulm 23
Rheuma-Liga Ulm 24
Selbsthilfe chronisch Schmerzkranker ScS 25
SHG HITS Hypophyseninsuffizienz 26
SHG Kunst I (Kunsttherapiegruppe) 27
SHG Kunst II (Kunsttherapiegruppe) 28
SHG Leben 29
SHG Marasco 30
SHG Skoliose / Kyphose / Scheuermann 31
SHG verein-verwitwet e.V. 32
Sternenkinder Ulm 33
Selbsthilfebüro KORN 34

Selbsthilfe-Aktionstag 35
Impressum 38

Aktion „Nimm Platz – finde Halt“

Wie kann die Idee der Selbsthilfe auf kreative Weise transportiert und Menschen für das Thema Selbsthilfe begeistert werden? Das fragte sich das Team des Selbsthilfebüro KORN und fand als Antwort eine Ausstellung von Stuhl-Kunstwerken.

Die vom Selbsthilfebüro KORN organisierte Ausstellung präsentiert Stuhl-Kunstwerke, die von Selbsthilfeaktiven geschaffen wurden. Stühle aus verschiedenen Materialien wurden künstlerisch gestaltet. So bunt und vielfältig wie das Leben präsentieren die Stühle eindrucksvoll die Selbsthilfegruppen und ihre Themen. Der Stuhl hat dabei eine besondere symbolische Bedeutung. Sich zu setzen heißt nicht nur, dass man sich Zeit nimmt, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es bedeutet auch, einen Platz zu haben und Halt zu finden. Die Stühle sind Ausdruck, wie Menschen ihr Schicksal gemeinsam meistern, um mit ihrer veränderten Lebenslage besser umzugehen. So bekam die Ausstellung den Namen „Nimm Platz – finde Halt“. Die Stuhl-Kunstwerke inspirieren den Betrachter, für einen Moment in der Gefühlswelt der Künstler Platz zu nehmen.

Überwältigt von den fantasievollen und ideenreichen Objekten, nahm das Team des Selbsthilfebüro KORN die sechsundzwanzig Kunstwerke am 12. November 2016 beim erfolgreichen Selbsthilfe-Aktionstag „Was macht stark für die Stürme des Lebens?“ im Ulmer Stadthaus entgegen. Dort zogen die Kunstwerke zahlreiche staunende Blicke auf sich und ergänzten den Vortrag von Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt „Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft – Resilienz“ sowie den eindrucksvollen „Selbsthilfe macht Sinn Parcours“. Nach dem Aktionstag zogen die Kunstwerke in Form einer Wanderausstellung weiter und waren in den Jahren 2016 und 2017 an insgesamt zehn Ausstellungsorten im Kreis Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau zu sehen.

Die Kunstwerke präsentieren das Thema Selbsthilfe auf ganz neue Art und Weise und sprechen auch Menschen an, die bislang keine Berührungspunkte zur Selbsthilfe hatten. Sie regen dazu an, über die Selbsthilfethemen und die Menschen dahinter nachzudenken, die trotz Erkrankung oder Krise aktiv werden, und ihr Leben in die Hand nehmen, um wieder Mut, Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

Stuhl-Kunstwerke

Die Stühle wurden im Laufe des Jahres 2016 von Selbsthilfeaktiven künstlerisch gestaltet – teils in Eigenregie der jeweiligen Gruppe und einige davon in einem gemeinsamen Workshop mit dem Team des Selbsthilfebüro KORN. Tatkräftig packten alle Teilnehmer beim Workshop mit an, auch das Team des Selbsthilfebüro KORN ließ seiner Kreativität freien Lauf und gestaltete einen Stuhl, der die unterstützende und vernetzende Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle wiederspiegelt. Zuvor hatten die Gruppen dafür gemeinsam Ideen und Materialien zur Gestaltung gesammelt. Wertvolle Impulse für die Umsetzung der Stuhlgestaltung und auch praktische Hilfe boten Kunsttherapeutin Alexandra Danner-Weinberger und ihre zwei Kunsttherapiegruppen, die von vielen Selbsthilfeaktiven dankend angenommen wurden. Zu den Ausstellungsstücken wurde von jeder Gruppe ein Begleittext verfasst, der die jeweilige Idee zur Stuhl-Gestaltung erläutert.

Ausstellungsorte der Wanderausstellung „Nimm Platz – finde Halt“

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach
Schwambergerstraße 14
89073 Ulm
Montag, 14.11.16
bis Mittwoch, 16.12.2016

Universitätsklinikum Ulm Foyer der Chirurgie
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm
Freitag, 16.12.16
bis Montag, 23.01.17

vh Ulm
Kornhausplatz 5
89073 Ulm
Montag, 23.01.17
bis Mittwoch, 08.02.17

Universitätsklinikum Ulm Psychosomatische Klinik im James-Franck-Ring
Oberer Eselsberg
89081 Ulm
Mittwoch, 08.02.17
bis Montag, 10.04.17

Stadtbücherei Neu-Ulm
Heiner Metzger Platz 1
89231 Neu-Ulm
Dienstag, 11.04.17
bis Montag, 8.05.17
Vernissage am Montag, 10.04.2017

RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm GmbH
Oberer Eselsberg 45
89081 Ulm
Montag, 08.05.17
bis Montag, 29.05.17
(Hälfte der Ausstellung)

Bundeswehrkrankenhaus Ulm
Oberer Eselsberg 40
89081 Ulm
Montag, 08.05.17
bis Montag, 29.05.17
(Hälfte der Ausstellung)

ADK GmbH Gesundheitszentrum Ehingen
Spitalstraße 29
89584 Ehingen
Montag, 29.05.17
bis Montag, 19.06.17

Landratsamt Alb-Donau-Kreis
Schillerstraße 30
89077 Ulm
Sonntag, 25.06.17
bis Freitag, 21.07.17
Vernissage am Sonntag, 25.06.17

Beteiligte Selbsthilfegruppen (SHG)

- AGUS Ulm (Angehörige um Suizid)
- Al-Anon Ulm (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)
- AlDro e.V. (Alkohol und Drogen Selbsthilfe)
- ASUNU e.V. Adipositas Selbsthilfe Ulm / Neu-Ulm
- BSK Kontaktstelle Selbsthilfe Körperbehinderter Ulm / Alb-Donau-Kreis
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Ortsgruppe Ulm
- Down Kids Ulm
  (Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom)
- Elternkreis Ulm
  (Selbsthilfe für Eltern suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder)
- Fibromyalgie SHG Laichingen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Ulm
- ILCO Ulm-Vöhringen (Darmkrebs / Stomaträger)
- Initiative für hochsensible Menschen
- Kreuzbund Ulm e.V.
- Mobbingselbsthilfegruppe zwischen Alb und Bodensee
- Neurofibromatose SHG Ulm-Biberach
- Restless Legs SHG Ulm / Neu-Ulm
- Rheuma-Liga Ulm
- Selbsthilfe chronisch Schmerzkranker ScS
- SHG HITS Hypophyseninsuffizienz
- SHG Kunst I (Kunsttherapiegruppe)
- SHG Kunst II (Kunsttherapiegruppe)
- SHG Leben (Sucht und Freizeitthemen)
- SHG Marasco
  (Hilfreiche Gespräche und Freizeitthemen für junge Menschen)
- SHG Skoliose / Kyphose / Scheuermann
- SHG verein-verwitwet e.V.
- Sternenkinder Ulm – Selbsthilfe für trauernde Eltern
- Selbsthilfebüro KORN

Nähere Informationen zu allen Selbsthilfegruppen der Region erhalten Sie beim Selbsthilfebüro KORN.

Resümee

Wir freuen uns, dass unsere Ausstellung den Selbsthilfegedanken weiter getragen und viele Menschen erreicht hat, die bislang noch keine Berührungspunkte zur Selbsthilfe hatten. Den Selbsthilfegruppen hat das Stuhl-Kunstprojekt ermöglicht, sich bewusst mit der eigenen Gruppe auseinander zu setzen und gemeinsam etwas Neues zu schaffen. Anknüpfend an den Selbsthilfe-Aktionstag konnte das Selbsthilfebüro KORN mit der Wanderausstellung die wesentliche Botschaft vermitteln, dass Selbsthilfe stark macht für die Stürme des Lebens. Dies leben die Selbsthilfeaktiven in rund 250 regionalen Selbsthilfegruppen engagiert vor und tragen diese Botschaft weiter.

Wir bedanken uns bei allen Selbsthilfeaktiven, Beteiligten und Unterstützern, die zur Verwirklichung der Stuhl-Kunstausstellung „Nimm Platz – finde Halt“ beigetragen haben.

Herzlich,
Ihr Team des Selbsthilfebüro KORN

Christine Lübbers
Lydia Ringshandl
Agnes Fackler
Anita Radi-Pentz

S E L B S T H I L F E G R U P P E

AGUS Ulm

(Angehörige um Suizid)

Sitzfläche und Beine: schwarz – dies steht für unsere Trauer

Stuhllehne: grün – dies steht für unsere Hoffnung

Ein Scherbenhaufen auf der Sitzfläche steht für
unsere Situation nach dem Ereignis.

Die Rosen und das schwarze Band dazwischen stehen für
die Liebe und die Trauer.

Das abgesägte Stuhlbein steht für das entstandene Ungleichgewicht.
Es fehlt etwas zentrales, etwas sehr Bedeutendes, das unser Leben
ins Wanken bringt.

Die schwarzen Farbtropfen stehen für unsere Tränen.

Die Dornranke windet sich vom Stuhlbein zur Lehne hoch und steht
für unseren schweren Weg.

Al-Anon Ulm (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)

Bei uns bist Du mit Deinem Problem nicht allein.

Hier findest Du Menschen, die ähnliche Erfahrungen mit einem Alkoholiker gemacht haben.

Du wirst bei uns verstanden werden.

Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Anonymität ist uns sehr wichtig.

AlDro e.V.

(Alkohol und Drogen Selbsthilfe)

Die einzelnen Stämme ergeben keinen Sinn.

Durch ein „Band“, die Verdrahtung, halten sich die einzelnen Stämme, ergeben durch die Gruppierung eine Form und halten sich untereinander.

Sie ergeben zusammen einen Sinn und kreieren einen Wert.

Alleine sind sie nur ein Teil von etwas Zerstörtem.

ASUNU e.V. Adipositas

Selbsthilfe Ulm / Neu-Ulm

Erkennen – Verstehen – Handeln

Adipositas bedeutet nicht nur übergewichtig oder dick zu sein, sondern auch oft Einsamkeit und Unverständnis.

Wir wollen dabei helfen, nicht nur Gewicht zu reduzieren, sondern wollen den Weg aus der Einsamkeit zeigen.

Unser Stuhl zeigt, welchen Weg wir gemeinsam gehen können, um wieder Spaß am Leben zu haben und der Gesellschaft wieder mutig und offen entgegentreten zu können.

BSK Kontaktstelle Selbsthilfe Körperbehinderter Ulm/Alb-Donau-Kreis

Das Erblühen und Wachsen wie ein starker Baum:
Die UN-Behindertenrechtskonvention muss von allen in der Gesellschaft gelebt werden und sich ständig weiterentwickeln

Selbstbestimmt leben – Gleichberechtigte Teilhabe in der Gesellschaft – Chancengleichheit – respektvolles Miteinander ohne Diskriminierung

Wunsch- und Wahlrecht

Barrierefreiheit in allen Lebenslagen

Unabhängige Beratung:
Peer Counseling: ausgebildete Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung

Leitbild „Eigene Stärken entfalten – weitergeben – vernetzen“
Menschen mit Behinderung begleiten und beraten, nach dem Konzept des Peer Counseling.

dPV Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Ortsgruppe Ulm

Unser Stuhl stellt den Leidensweg der Parkinsonpatienten dar.

Es gibt Hoffnung, durch die Möglichkeit, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Unsere Gruppe möchte Möglichkeiten aufzeigen, was man tun kann, um mit dieser Krankheit zu leben und die Krankheit anzunehmen – mit all ihren Gesichtern.

Wir werben in der Öffentlichkeit um Akzeptanz für Menschen mit Behinderung.

S E L B S T H I L F E G R U P P E

Down Kids Ulm (Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom)

Wir geben uns Halt, Hilfe und Verständnis.

Elternkreis Ulm (Selbsthilfe für Eltern suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder)

Als Selbsthilfegruppe ist die Kommunikation, also der Austausch von Themen die uns bewegen, von elementarer Bedeutung.
Was stellt ein intensives Gespräch besser dar, als die Stuhl-Kombination?

Die Farben hell und dunkel sind den Befindlichkeiten der beiden Gesprächspartner angepasst und das Grün entspricht unserer Elternkreisfarbe.

Fibromyalgie SHG Laichingen

Das Fibromyalgie-Syndrom – eine unsichtbare Krankheit!
Das Fibromyalgie-Syndrom sieht man nicht, es hinterlässt keine Spuren auf der Haut, verursacht keine Wunden, die andere sehen können. Es ist ein einsamer, verzweifelter Schmerz.

Hier versuchen wir, die Ambivalenz sichtbar zu machen. Hinter der Maske, der man nichts ansieht, die Kleinere, die sehr leidet. Mit diesem schönen Stuhl, dem man nicht ansieht, dass er kaputt ist. Ziehen Sie dazu den Spiegel hervor.

Der Stuhl ist für uns eine Folter. Das Sitzen, im Sprech-/Wartezimmer, im Auto, ja sogar bei einer Einladung zum Geburtstag, die Freude machen sollte, quält uns der Stuhl. Dennoch ist die Krankheit für Ärzte, Therapeuten, Familie, Freunde, schwer zu erkennen, die Symptome schwer zu erfassen. Das führt zu Misstrauen, Enttäuschung, Demütigung und Pein.

Mit diesem Stuhl schwingen wir uns frei. In der Gruppe verschwinden die Schmerzen und vielen anderen Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, Reizdarm, Wortfindungsstörungen u.v.m. nicht, aber dafür die falschen Urteile und die Missinterpretationen.

Der Stuhl in der Gruppe sagt uns – „Nimm hier Platz, hier kannst du dir Zeit lassen, wir verstehen dich." Gemeinsam können wir versuchen nach Vorn zu schauen und zu fragen: "Was geht noch?" anstatt, feststellen zu müssen, was alles nicht mehr geht.

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Ulm

Krebserkrankung

Ein Stück gemeinsam auf dem Lebensweg!
Ein Stück gemeinsame Sorge und Trauer!
Ein Stück geteilte Erfahrungen und Wissen!
Ein Stück gemeinsame Freude!

Gestärkt zurück in die Zukunft des eigenen Lebens!

S E L B S T H I L F E G R U P P E

ILCO Ulm-Vöhringen

(Darmkrebs / Stomaträger)

Die blauen Figuren stehen für die Betroffenen und die Angehörigen, der Stuhl steht für die Selbsthilfegruppe.

Auch wenn man ganz „unten“ ist, kann man es mit Hilfe der Selbsthilfegruppe schaffen, wieder aufzustehen.

Durch die Gruppe erhält man auf dem Weg nach oben bei Problemen viele Hilfen und helfende Hände – sie geben einem das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Zuversicht – trotz Erkrankung braucht man sich nicht zu verstecken, das Leben ist lebenswert.

Die Gruppe gibt einem selbst und den Angehörigen HALT.

S E L B S T H I L F E G R U P P E

Initiative für hochsensible Menschen in Ulm, Neu-Ulm und Umgebung

Die Farbgebung unseres Stuhls in blau, grün und gelb verkörpert den Planet Erde und auch die Natur. Als Synonym für Hochsensibilität ruht der Schmetterling auf der Stuhllehne und scannt mit vielen Augen und zarten Fühlern stets höchst aufmerksam seine Umwelt. Ein Kalender symbolisiert all gegenwärtigen Termindruck unter dem hochsensible Menschen ausgeprägter leiden. Die Motorsäge zeigt eine bestimmte Form der Hochsensibilität nämlich Lärmempfindlichkeit. Penetrante Gerüche, wie sie die alte Socke verströmt, können Unwohlsein hervorrufen.

Die zahlreiche Antennen verweisen auf die spezifisch, mehrdimensional ausgerichtete Wahrnehmung, deren Reize auf das Nervensystem einwirken und zu physischem sowie psychischem Stress führen. Die zarte Gardine über dem Rasen gibt das symbolisch wieder. Von normal sensiblen Menschen wird die Gabe der umfassenden Wahrnehmung bei hochsensiblen Personen immer wieder belächelt oder als „Überempfindlichkeit“ abgewertet. Solche Zuschreibungen lassen Hochsensible unverstanden und allein. So fühlen sie sich immer mal wieder am „falschen“ Platz im Leben.

Zur Regeneration bzw. Kompensation verbringen hochsensible Personen viel Zeit allein und auch gerne in der Natur. Sie erfreuen sich an Kunst und Kultur und sind zu tiefen Erlebnissen fähig. Häufig öffnen sie sich für religiöse und spirituelle Themen, welche der Engel anschaulich repräsentiert.

In der Gruppe tauschen wir Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig dabei, die Gabe der Hochsensibilität kennen- und leben zu lernen.

Kreuzbund Ulm e.V.

Sucht!

Dieser Stuhl soll die Betrachter anregen, über alltägliche Suchtmittel nachzudenken und über die Suchtgefahren. Nachdenken über illegale und legale Suchtmittel.

Was können wir alles zu den Suchtmitteln zählen?
Was ist Sucht?
Gibt es Hilfe und wo?

Diese Fragen werden gerne von unserer Selbsthilfegruppe beantwortet und wir stehen für Rücksprachen zur Verfügung.

Mobbingselbsthilfegruppe zwischen Alb und Bodensee

Die schwarze Seite soll das „MOBBING“ bei einem oder einer Betroffenen darstellen.

Sie soll zeigen, wie ER / SIE sich dabei fühlen.
MATT und SCHWARZES DENKEN.
Es soll darstellen, dass Ihre Welt um Sie herum nur „SCHWARZ“ ist.
Ihre Gedanken und Gefühle von Betroffenen kann man auf den POSTS lesen.

Die weiße Seite soll die Selbsthilfegruppe darstellen.
Sie soll HILFE und UNTERSTÜTZUNG geben und ein Angebot an Betroffene sein. Mobbingbetroffene sollen sich wohlfühlen in der SHG.
Sie sollen sehen, dass Sie nicht alleine sind mit Ihrem Problem.
Auch hier Gedanken und Gefühle der Betroffenen.

In der Mitte die Flyer der Selbsthilfegruppe.

S E L B S T H I L F E G R U P P E

Neurofibromatose SHG Ulm-Biberach

Neurofibromatose ist eine sehr seltene Tumorerkrankung mit vielen Gesichtern. Sie unterscheidet zwischen verschiedenen Krankheitsbildern. Unter anderem kann es zum Wachstum von meist gutartigen Tumoren kommen, die auf der Haut, den Nerven oder im Bindegewebe entstehen können.

Neurofibromatose tritt unabhängig von geschlechtlichen, geografischen oder rassistischen Faktoren auf.

Neurofibromatose kann vererbt werden oder als Gen-Defekt neu auftreten.

Mit unserer Beteiligung bei der Stuhlausstellung wollen wir diese seltene Erkrankung in der Öffentlichkeit bekannt machen. Deswegen ist unser Stuhl mit Informationsmaterial versehen.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zu verschiedenen Aktivitäten.

Das Maskottchen unseres Bundesverbandes ist der Löwe Leo.

Restless Legs SHG

(Ulm, Neu-Ulm, Alb-Donau-Kreis, Heidenheim)

Leben mit unruhigen Beinen –
Leben mit dem Restless Legs Syndrom (RLS)

Der Stuhl stellt eine Reflexion der Missempfindungen, der Beschwerden, der Therapie, der Kommunikation, der Information und der Ermutigungshaltung dar:
SELBSTHILFE ZU EINER OPTIMISTISCHEN LEBENSHALTUNG.

Unvollkommenheit als Chance zu Erkennen – kleine Schritte als große zu erkennen, zu begreifen.

Das seelische Gleichgewicht mit Lebensfreude, Humor und Offenheit in Balance zu halten.

Wichtige Erkenntnis: „SELBSTHILFE MACHT SINN."

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Arbeitsgemeinschaft Ulm

Rheuma als Herausforderung

Mit diesen Widrigkeiten hat ein Rheumatiker zu kämpfen:

„Schmerz und Bewegungseinschränkung sind die Hauptsymptome, den meisten Rheumatikern sieht man aber die Erkrankung nicht an."

Wir machen meistens gute Miene zum bösen Spiel – nach dem Motto: „Immer nur lächeln" und „Jetzt erst recht!"

Selbsthilfe chronisch Schmerzkranker ScS

Der Stuhl sagt aus: Schmerzpatienten sollten sich vom Schmerz nicht auf den Stuhl, ins Bett drücken lassen, aber dennoch lernen, sich darauf auszuruhen.

Die hellen Farben symbolisieren, dass jeder herzlich eingeladen ist an der Gruppe teilzunehmen bzw. „Platz zu nehmen".

Der eingebundene Stuhlfuß soll zeigen, dass in der Runde nicht alles perfekt sein kann.

Die Röntgenbild-Collage will sagen, dass viele Schmerzen oft nicht sichtbar sind.

Der Schirm symbolisiert, dass der Austausch unter Gleichbetroffenen, auch nur zu zweit, Schutz und Geborgenheit bieten kann.

Das Püppchen demonstriert sichtbare und unsichtbare Leiden, die in der Gruppe offen besprochen werden können, ohne beurteilt oder verurteilt zu werden.

Den Teilnehmern unserer Gruppe ist folgendes wichtig: Austausch, Gemeinschaft auch außerhalb der Gruppe, Informationen über Ärzte und Praxen sowie zur medizinischen Versorgung und Vieles mehr. Vertrauen untereinander bedeutet uns viel.

SHG HITS Hypophyseninsuffizienz

(Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen)

Unser Stuhl informiert über die eher selten auftretenden Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen.

Alle Krankheitsbilder bei Hypophysen und Nebennierenerkrankungen haben eines gemeinsam: die vielfältigen Auswirkungen auf das Hormonsystem des Körpers. Hormone steuern als chemische Botensubstanzen zahlreiche körperliche Funktionen, von Wachstum über Fortpflanzung bis hin zur Verdauung.

Die Hypophyse, auch Hirnanhangsdrüse genannt, ist eine Hormondrüse, die eine zentrale übergeordnete Rolle bei der Regulation des Hormonsystems hat.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene und Angehörige zum Erfahrungsaustausch, zu Fachvorträgen und zu Gesprächsrunden mit Ärzten.

Dank der Gruppe lernen wir mehr über unsere Erkrankung, was uns Ängste nimmt und für mehr Sicherheit im Umgang mit der Krankheit sorgt.

Unsere Selbsthilfegruppe ist Teil des Netzwerks Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.

SHG Kunst I

(Kunsttherapiegruppe)

„Miteinander – Gemeinsam“

Umsetzung von Emotionen in eine individuelle Gestaltung.

Zusammenfügen vieler einzelner Teile ergeben eine Einheit.

„multimodale Kunsttherapie“ in der Gruppe.

Gemeinsam Halt finden
Gemeinsamkeit
Gemeinsamkeit
Gemeinsamkeit

SHG Kunst II

(Kunsttherapiegruppe)

Die Kraft der Gruppe.

Gleichgewicht halten, darf ich mich anlehnen?

Balance halten.

SHG Leben

(Sucht und Freizeitthemen)

Der Stuhl weist darauf hin,

dass man im Rausch auch u.a. auf einer Parkbank aufwachen kann
dass es Hilfe gibt in Form von Therapie – Hilfe zur Selbsthilfe
Entgiftungsstation – Selbsthilfegruppen – Nachsorge,

um trocken zu werden

dass das Heute wichtig ist und
nicht die Vergangenheit oder die Zukunft
dass es schmerzlich ist
dass Suchtdruck auszuhalten ist
und dass man Hilfe annehmen soll.

SHG Marasco (Hilfreiche Gespräche und Freizeitthemen für junge Menschen)

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für Menschen mit Lernschwächen und/oder Handicap.

Der Stuhl drückt die Gemeinsamkeit bei der Besprechung der Themen und der Aktivitäten aus.

Alle sind gefragt, bringen Ideen ein und sind gleichwertig.

Die italienischen Wurzeln mehrerer Teilnehmer sollen hervorgehoben werden.

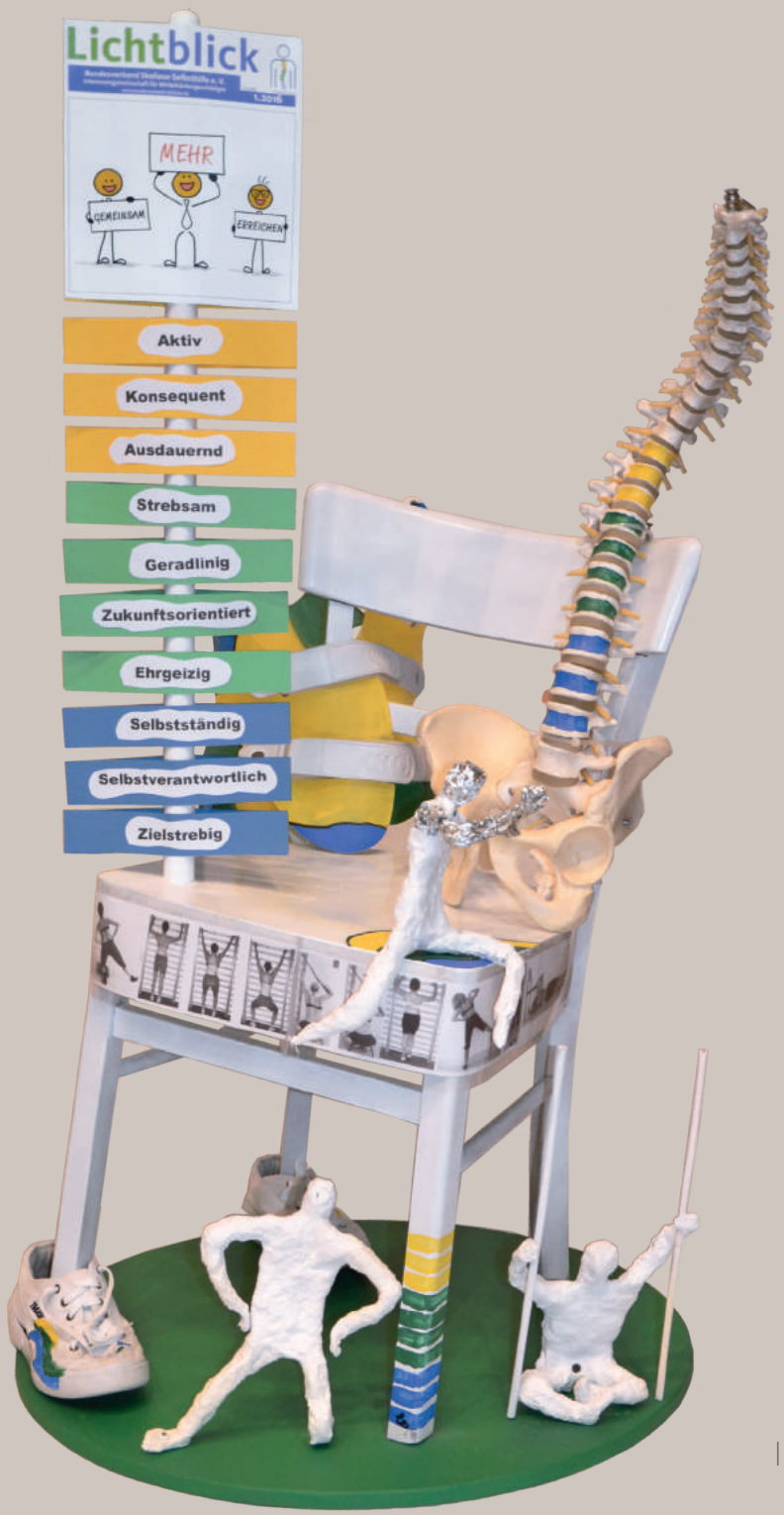
Die gemütliche und vertrauensvolle Atmosphäre wird symbolisiert durch die lange Lehne, die gemeinsamen Flächen, die Seitenlehnen.

Die Gruppe wirkt stärkend und stützend, deshalb sind nur Bilder und keine Namen zu sehen. Auch kein Text, da die Themen vorwiegend in einfacher Sprache behandelt werden.

SHG Skoliose / Kyphose / Scheuermann

Selbstbewusstes
Leben mit einer krummen
Wirbelsäule ist gut möglich

„Krumm aber geradlinig“



Selbsthilfegruppe

verein-verwitwet e.V.

Unser Stuhl soll symbolisieren, dass wir unseren Partner durch frühzeitigen Tod verloren haben.

Ein Teil von uns ist weggebrochen.

Wir haben uns aber entschlossen, unser Weiterleben lebenswert und mit Freude zu leben.

Das soll die andere Seite des Stuhles symbolisieren.

Selbsthilfegruppe

Sternenkinder – Donaustetten

Der Stuhl ist leer
Die Trauer zieht von unten hoch
kriecht sich in den Schoß.

Dunkel, schwarz, grau, Zorn, Wut, Tränen, Warum, Wozu
und doch
kommen Hoffnung
kommt Licht
kommen dankbare Gedanken an die Kinder
und es wechselt sich ab, wie die Gezeiten,
ohne Vorwarnung
die Gefühle kommen und gehen,
werden leichter Jahr für Jahr und holen dann doch wieder ein.
Geburtstage, Sterbetage, Erinnerungen.

Es verwebt sich alles mit den Hoffnungen und Träumen für das Kind.
Junge oder Mädchen, blau oder rosa oder sogar beides ...
Er bleibt leer und doch ist er da – der Platz – der Stuhl – der Raum
für das Kind.

Wir sind nicht alleine, reden, weinen, lachen – gemeinsam macht
das stark. Wir gehen und lernen Schritt für Schritt, Tag für Tag mit dem
Schmerz zu leben.

In unseren Herzen für immer.

Selbsthilfebüro KORN e. V.

(Koordinationsstelle Regionales Netzwerk)

Informationen über Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote, Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Vernetzung

Der WEGWEISER symbolisiert: Das Selbsthilfebüro KORN e.V. hilft Menschen dabei, im Dschungel der vielfältigen Hilfsmöglichkeiten passende Wege zu finden.

Die FIGUREN zeigen, dass Menschen aktiv werden und ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

Die VERSCHIEDENEN FARBEN DER FIGUREN zeigen die Vielfalt der Menschen, der Gruppen und ihrer Themen.

Die Gruppen erhalten vom Selbsthilfebüro KORN je nach Bedarf (und Gruppenphase) mehr oder weniger Unterstützung – dargestellt durch die verschieden hohen HOLZSTÜTZEN.

Die GIEßKANNE zeigt, dass die Selbsthilfegruppen mit unserer Unterstützung entstehen, wachsen und gedeihen können.

Das NETZ stellt die Vernetzung der Gruppen untereinander und mit Professionellen dar.

Selbsthilfe-Aktionstag „Was macht stark für die Stürme des Lebens?“

Die Stuhl-Kunstwerke wurden für den Selbsthilfe-Aktionstag am 12. November 2016 gestaltet. Die Veranstaltung informierte darüber, was stark macht für die Stürme des Lebens. Ein möglicher Weg, sich zu stärken, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein, wie neben der Stuhl-Kunstausstellung auch unser Selbsthilfe macht Sinn-Parcours an fünf Stationen zeigte. Bilder, Farben und Dinge zum Fühlen, machten für die Besucher sinnlich erlebbar, was Selbsthilfegruppen den Teilnehmern bieten. Die Motto-Sprüche der Stationen haben wir auf Postkarten drucken lassen und am Aktionstag verteilt.

Postkartenreihe „Selbsthilfe macht Sinn“

Warum Selbsthilfe stark macht, fasst unser neues Faltblatt zusammen.

Faltblatt „Selbsthilfe macht stark für die Stürme des Lebens“

KORN
Selbsthilfebüro

SELBSTHILFE

macht stark für die

Stürme des Lebens

5 GRÜNDE, EINE SELBSTHILFEGRUPPE ZU BESUCHEN

Warum das Internet Selbsthilfegruppen nicht ersetzen kann

Heute müssen Sie nicht mehr aus dem Haus, wenn Sie sich informieren möchten, über Ihre Krankheit oder Ihr Problem. Wenige Klicks und das Internet stellt alles zur Verfügung: Informationen, Kontaktadressen von Therapeuten und Ärzten und auch Erfahrungsaustausch mit Betroffenen. Im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau treffen sich Menschen in über 250 Selbsthilfegruppen: im echten Leben, nicht im virtuellen. Sind die dann überhaupt noch notwendig? Ist das nicht von Gestern? Das Team des SHB KORN nennt Ihnen 5 gute Gründe, die dafür sprechen, die Treffen einer Selbsthilfegruppe zu besuchen.

1. Die Menschen und Infos sind echt und real

Haben Sie manchmal ein mulmiges Gefühl, wenn Sie sich mit Kontakten im Internet austauschen? Wer weiß schon, wer wirklich hinter einem „Profil“ steckt und welche Absichten diese Person verfolgt? Um nicht verletzt oder sogar betrogen zu werden, ist es wichtig, achtsam zu sein. Bei Informationen verhält es sich ähnlich. Im Grunde ist es Jedem möglich, Inhalte ins Internet zu stellen. Niemand kontrolliert, ob sie eine fachliche Grundlage haben, frei erfunden sind oder nur der Werbung für ein Produkt dienen. Auch in einer Selbsthilfegruppe in der „wirklichen Welt“ muss nicht alles perfekt sein. Jedoch fällt es Ihnen im direkten Kontakt leichter, sich ein Urteil zu bilden. Und die Hemmschwelle liegt niederer, anderen zu schaden.

> „Menschliche Wärme kann den härtesten Winter überstehen.“
> Karin Thiessen, Autorin

2. Der Austausch entlastet

Es tut gut, einem Menschen, der Ihnen gegenüber sitzt, Ihr Herz auszuschütten. Familienmitglieder und Freunde haben jedoch nur begrenzte Zeit und Kraft, um für Ihre Sorgen da zu sein. Auch fehlt das Verständnis für die Lage, die nur Gleichgesinnte aufbringen können. Vielleicht haben Sie schon einmal gehört: „Hör auf zu jammern und reiß dich endlich zusammen.“ Das tut weh. Jedoch bedenken Sie: Freunde und Familienmitglieder sagen so etwas oft aus Unsicherheit und Überforderung. Es entlastet alle Seiten, wenn Sie sich in der Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen. Dort erhalten Sie ein offenes Ohr und können anderen helfen, indem SIE zuhören.

3. Der Besuch der Selbsthilfegruppe macht selbstbewusst

Wenn das Leben nicht rund läuft, nagt das an Ihrem Gefühl, etwas wert zu sein. Es liegt nahe zu denken, dass Sie der einzige Mensch auf der Welt sind, der sich mit Problemen herumschlagen muss. Das beste Mittel dagegen: Treffen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen. Auch wenn dieser Schritt Sie erst Überwindung kostet. Sie werden in der Gruppe erfahren: „Dein Problem ändert nichts an deinem Wert als Mensch. Wir nehmen dich, wie du bist. Du hast Stärken.“ Wer weiß, vielleicht entdecken Sie sogar ganz neue Seiten an sich: Dass Sie anderen Menschen hilfreich zu Seite stehen können. Oder, dass Sie einfache Aufgaben übernehmen können, damit der Gruppenablauf funktioniert.

4. Das Vorbild zeigt Ihnen: das Leben geht weiter

Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt teilt Ihnen mit, dass Sie an einer chronischen Krankheit leiden. Als Trost gibt er Ihnen mit auf den Weg: „Das ist nicht das Ende der Welt. Sie werden damit leben können.“ Der Arzt meint es gut. Bauen Sie solche Worte aber wirklich auf? Wie anders ist die Wirkung, wenn Sie in der Selbsthilfegruppe Menschen treffen, die wirklich mit dieser Krankheit leben? Sie sehen, wie sie lachen, auch mal traurig und mutlos sind. Sie erleben mit, wie sie trotzdem ihren Alltag gestalten, weiter dem Beruf nachgehen oder andere Aufgaben wahrnehmen. Ein solches Vorbild zeigt: Mein Leben verändert sich, aber es geht wirklich weiter.

5. Selbsthilfe bekämpft Einsamkeit

Mit einer chronischen Krankheit, einer Behinderung, Sucht oder in einer sozialen Notlage wird es schwerer, unbefangen auf Menschen zuzugehen. Vielleicht schämen Sie sich sogar, dass es ausgerechnet Sie „getroffen hat“. Oder Sie fühlen sich von anderen angestarrt. Neben den Treffen zum Erfahrungs- und Infoaustausch verbringen Gruppenmitglieder manchmal auch Freizeit miteinander. Die Gruppe schenkt Sicherheit und Sie fühlen sich nicht länger als Außenseiter.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten

Wir empfehlen Ihnen: um trotz Ihrer Krankheit oder Ihren Sorgen ein lebenswertes Leben führen zu können, nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten: Versorgen Sie sich mit ersten Informationen im Internet. Und wenn Sie das Gefühl haben, dass einer der aufgezählten 5 Punkte Ihnen helfen kann, gehen Sie zu den Treffen der Selbsthilfegruppe in der Region.

Informationen über Selbsthilfe erhalten Sie beim Selbsthilfebüro KORN: Tel. 07 31 / 88 03 44 10

Wie Menschen ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können, verriet die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt in ihrem Vortrag „Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft - Resilienz". Eine Zusammenfassung der Vortragsinhalte ist im nachfolgenden Agzente-Artikel nachzulesen, der im Februar 2017 erschien.

Artikel in der Agzente „Das macht stark für die Stürme des Lebens"

Kontaktzeiten:
Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 17:30 Uhr

Selbsthilfebüro KORN e. V. c/o Universitätsklinik
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Albert-Einstein-Allee 23 89081 Ulm
Telefon: 0731-8803441 0 Telefax: 0731-8803441 9
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

KORN
Selbsthilfebüro

„Das macht stark für die Stürme des Lebens"

Mehr als 300 Zuhörer wollten ihn hören, den Vortrag „Was macht stark für die Stürme des Lebens" beim Selbsthilfe-Aktionstag am 12. November 2016 im Stadthaus Ulm. Wir haben Ihnen 5 Tipps zusammengestellt, die Frau Dr. Christina Berndt den Zuhörern mit auf den Weg gegeben hat.

Selbsthilfe macht stark! Bild: Shutterstock

Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
Ob ihre Gesundheit schwächelt, Sie sich einsam fühlen oder Ihr Arbeitsplatz nicht sicher ist. Wie wir alle könnten Sie gut darauf verzichten, das zu erleben. Jedoch ist klar: jeder Mensch erlebt Krisen in seinem Leben. Die Autorin Christina Berndt gab in ihrem Vortrag Einblick, dass Menschen, die resilient sind – also krisenfest – sich im Laufe des Lebens Strategien zurechtlegen, um mit stürmischen Zeiten fertigzuwerden.

Resilienz - die psychische Widerstandskraft kann trainiert werden.

1. Nehmen Sie Herausforderungen an
Das Leben läuft wie geschmiert? Das ist schön. Jedoch sollten Sie sich gerade dann kleine Ziele vornehmen. Herausforderungen stärken Sie. Gehen Sie ihnen nicht aus dem Weg, sonst sind Sie am Ende immer weniger bereit, Herausforderungen anzunehmen, weil sie das nicht mehr gewohnt sind. Überfordern Sie sich aber nicht. Wenn die Zeiten schwierig sind, konzentrieren Sie sich auf die Bewältigung dieser Probleme. Ein Jobwechsel oder eine große Veränderung sollten Sie sich dann vornehmen, wenn es Ihnen wieder besser geht.

2. Knüpfen Sie ein Netz aus Menschen
Sammeln Sie Menschen um sich, mit denen Sie sich wohlfühlen. Das können Familienmitglieder sein, Freunde oder auch die Menschen in einer Selbsthilfegruppe. In schwierigen Zeiten tut es gut, sich auf jemanden verlassen zu können aber auch für andere da zu sein. Und auch die guten Zeiten sind schöner, wenn Sie diese mit jemandem teilen können.

3. Nehmen Sie Hilfe an
Wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht zurechtkommen, nehmen Sie Hilfe an. Es ist wichtig, diesen Punkt zu erkennen. Denken Sie nicht, dass Sie alles allein schaffen müssen. Geben Sie sich einen Ruck und vertrauen Sie sich jemandem an. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe oder gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Manchmal hilft auch ein Gespräch innerhalb der Familie oder mit einem Freund.

4. Blicken Sie wohlwollend auf sich
Sind Sie streng mit sich, wenn etwas schief gegangen ist? Anstatt sich selbst Vorwürfe zu machen, ist es hilfreicher, wenn Sie überlegen: „Welche nicht beeinflussbaren Faktoren haben dazu geführt, dass etwas nicht geklappt hat? Was lag wirklich in meiner Verantwortung? Wie könnte ich es beim nächsten Mal besser machen?"

5. Erinnern Sie sich
Manchmal hilft es, sich zu erinnern: „Wie bin ich früher mit einer belastenden Situation umgegangen?" Wie zum Beispiel haben Sie den ersten Liebeskummer bewältigt? Damals dachten Sie, dass Sie die Situation nie überstehen. Rückblickend sieht es nicht mehr ganz so schlimm aus. Vielleicht können Sie hinterher sogar einen Sinn darin sehen.

Sie haben Einfluss, Macht und Kraft
Gibt es womöglich etwas Gutes an Krisen? Wenn Sie die schwere Zeit gemeistert haben, sind Sie der lebende Beweis, dass Sie Fähigkeiten haben, die Sie brauchen, um Ihr Leben im Griff zu haben. Denn es ist kein Zufall, wenn Sie eine Krise überstanden haben. Es liegt auch daran, dass Sie Macht und Kraft haben. Sie sind nicht nur „Spielball". Sie haben selbst Einfluss auf Ihr Leben.

Resilienz wächst im Laufe des Lebens
Weil das Leben eine Menge Erfahrungen bereithält – gute wie unangenehme, werden wir mit zunehmendem Alter resilienter. Die negative Seite ist, dass Sie dafür Krisen durchleben müssen. Wir hoffen, Sie haben eine Idee bekommen, was Ihnen beim nächsten Tiefpunkt helfen kann. Oder wie Sie sich schon vorher stärken können.

Sie haben sich entschlossen, Hilfe zu suchen oder ein Beziehungsnetz zu knüpfen? Dabei unterstützt Sie gerne das Selbsthilfebüro KORN. Sie erhalten Informationen über Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und andere Hilfsangebote in der Region.

Anita Radi-Pentz

Impressum

Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm

Telefon 07 31 / 88 03 44 10
Telefax 07 31 / 88 03 44 19

kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Stadt-Sprechstunden in Ulm und Neu-Ulm

Katalog
Texte: Christine Lübbers und Lydia Ringshandl
Begleittexte: Selbsthilfeaktive
Gestaltung: m2grafik Marlis Mayr
Fotos: Martin Ringshandl

Auflage: Juni 2017

Wir bedanken uns beim BKK Landesverband Süd, der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und bei der Aktion 100.000 Ulm, die uns den Druck dieses Ausstellungskataloges ermöglicht haben.

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