

Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Sie sind alleinerziehend und suchen Austausch und Unterstützung...

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen...

Ihr Kind hat z.B. Diabetes...

Ihre Angehörigen benötigen Pflege/Hilfe...

Sie leiden an einer Krankheit...

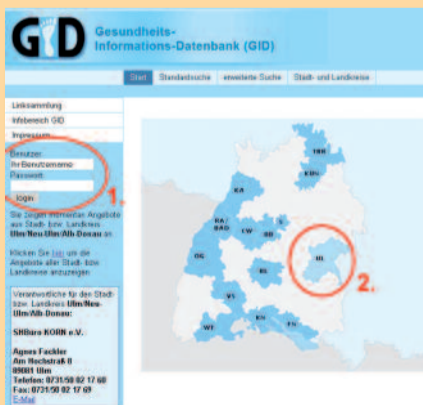
Das SHBüro KORN e.V.

Im Hintergrund komplett neu – die GID im Internet

In der vorletzten Ausgabe der „Selbsthilfe Zeitung“ konnten Sie an dieser Stelle lesen, wie Sie in unserer Gesundheits-Info-Datenbank (GID) im Internet nach Hilfsangeboten suchen. Und nun schon wieder? Das hat einen wichtigen Grund. Das Erscheinungsbild ist ähnlich geblieben, doch der technische Hintergrund ist komplett neu. Machen Sie sich selbst ein Bild unter www.selbst-hilfibuero-korn.de. Es erwartet Sie eine Datensammlung von rund 1.000 Hilfsangeboten für soziale und gesundheitliche Anliegen, darunter 200 Selbsthilfegruppen für die Region Ulm.

Wir geben Ihnen einen kurzen Überblick über die Funktionen, entlang der nummerierten roten Kringle in den Grafiken.

1. Selbsthilfegruppen und Anbieter von professionellen Hilfsangeboten erhalten vom Selbsthilfebüro KORN e.V. Login-Daten, um ihre Angebote selbst zu kontrollieren und auf dem neuesten Stand zu halten.
2. Auf der Landkarte gelangen Sie über einen Klick auf „UL“ auf die Daten der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau.



3. Wenn Sie auf der Ebene der Standardsuche ins Suchfeld einen Begriff eingeben, erscheint automatisch eine alphabetische Liste, die Ihnen Auswahlmöglichkeiten bietet.
4. Sie können alternativ eine Vorauswahl treffen über Kategorien wie z.B. „Alter“ oder „Krankheit“.
5. Über „erweiterte Suche“ kommen Sie zur Volltextsuche.



Rat und Hilfe für Bürgerinnen, Bürger und Selbsthilfegruppen

Beim SHBüro KORN bekommen Sie Informationen über Selbsthilfegruppen und professionelle Hilfsangebote der Region Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau. Auskunft gibt Agnes Fackler unter Tel.: 07 31 / 50 02 17 60 oder per E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de. Selbsthilfegruppen erhalten Unterstützung bei der Gründung und täglichen Arbeit.

Wenn Sie ein persönliches Beratungsgespräch wünschen, melden Sie sich bitte telefonisch an. Unsere Mitarbeiterin Karin Elsäber nimmt sich gerne Zeit für Sie. Unser Büro befindet sich auf dem Oberen Kuhberg, im Gebäude des Universitätsklinikums „Am Hochsträß 8, 89081 Ulm“.

6. Suchen Sie den Eigennamen einer Gruppe oder Institution oder kennen den Namen der Kontaktperson, werden Sie fündig über die Volltextsuche.
7. und 8. Alternativ können Sie Zielgruppen (z.B. Familien) anklicken oder Angebotsarten (z.B. Beratung/Vermittlung) und dann die „Suche starten“. Neu ist die Funktion, dass Sie Zielgruppen und Angebotsarten kombiniert suchen können (z.B. Angehörige und Selbsthilfegruppe/Gesprächskreis).



Neue Angebote willkommen

Wir streben danach, möglichst vollständig die Landschaft an Hilfen zu erfassen und freuen uns über Ihre Unterstützung: Bitte melden Sie uns neue Selbsthilfegruppen und andere Angebote des Gesundheits- und Sozialbereichs. Oder tragen Sie Neues selbst in die GID ein. Über die Menüleiste gelangen Sie auf ein Formular.

Selbsthilfebüro KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Am Hochsträß 8
89081 Ulm

Telefon 07 31 / 50 02 17 - 60
Telefax 07 31 / 50 02 17 - 69
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

KORN
KOORDINATIONSSTELLE
REGIONALES NETZWERK

Mit andern reden, von andern lernen – Junger Treffpunkt Epilepsie

"Kontakte knüpfen – das war eines meiner wichtigsten Anliegen, als ich 2004 den "Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie" gründete. Dass sich inzwischen sogar feste Freundschaften gebildet haben innerhalb der Gruppe, das empfinden wir als ein besonderes Geschenk! Denn auch wenn die Krankheit jeden einzelnen mit dem andern verbindet, so muss daraus nicht gleich eine Seelenverwandtschaft entstehen... Natürlich wird bei uns auch über Epilepsie gesprochen, vor allem, wenn sie bei jemandem mal wieder zugeschlagen und vorsichtige Hoffnung zerschlagen hat. Natürlich werden Erfahrungen ausgetauscht über Medikamente, Ärzte (Hauptkummer: „Viel zu wenig Zeit für den Patienten!“) Sorgen, Arbeitsprobleme ...

Ach ja, vor allem über Arbeitsprobleme: Manche aus unserem Treffpunkt haben trotz Berufsausbildung und jahrelanger Suche noch keine Arbeitsstelle, andere werden von einem Ein-Euro-Job oder mies bezahlten Praktikum zum nächsten geschickt und immer wieder aufs Neue vertröstet. Da kann man von solchen Zuständen wie im Nachbarland Bayern nur träumen. Wir haben sie kennen gelernt, als wir im März eine Gruppe epilepsiekranker junger Menschen in Würzburg besuchten.

Von der Leiterin der Epilepsieberatungsstelle Unterfranken erfuhren wir, dass es in Bayern 5 solcher Beratungsstellen gibt – vom Land und Bezirk finanziert. Sie sind darauf spezialisiert, Epilepsiekranken konkrete Hilfen für den Umgang im Alltag zu Hause und am Arbeitsplatz zu erteilen.

Jugendliche werden beispielsweise bei der Berufsfindung beraten und an Arbeitsplätze herangeführt. „Wenn es das nur bei uns gäbe“, meinten meine „Jungen Treffpunktler“ auf der Rückfahrt von Würzburg. Doch wer weiß ... Jedenfalls bewegt sich im Epilepsiezentrum Kork etwas in diese Richtung.

Susanne Rudolph

INFO: www.junger-treffpunkt-epilepsie.de

Selbsthilfegruppe für Frauen/Lesben mit einer Suchtproblematik

- Sie wollen etwas für sich tun?
- Sie spüren den Wunsch, sich ausschließlich mit Frauen – gerne mit Lesben – auszutauschen, die sich in gleicher oder ähnlicher Situation befinden?
- Sie suchen einen vertrauensvollen und geschützten Rahmen für Ihren Kontakt zu anderen Frauen?
- Sie haben den Mut, über sich, die eigenen Stärken, Schwächen, Schwierigkeiten und Wünsche zu sprechen?

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.“
aus Südafrika

Treffen: 14-tägig, 20 – 21:30 Uhr im Frauentreff, Hinter dem Brot 9, Ulm
E-Mail: shgcarmen@freenet.de
INFO: www.frauentreff-ulm.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

„Seit einem Jahr komme ich als Besucher regelmäßig in diese Gruppe. Wir treffen uns alle 2 Wochen. Reden über Medikamente, professionelle Hilfsangebote, besonders aber über unser jetziges Befinden. Ich erfahre durch die Offenheit in der Gruppe wertvolle Anregungen mit Problemen umzugehen, neue Kraft für die nächsten Tage und achtungsvollen Umgang miteinander.“

INFO: SHBüro KORN e.V., Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

Gruppen mit fachlicher Unterstützung

Nicht für jeden Menschen in einer gesundheitlich oder psychisch belastenden Lage ist es sinnvoll, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es gibt Problemlagen und Situationen, mit denen eine Gruppe von Betroffenen überfordert ist. In einer fachlich geleiteten Gruppe erfahren Sie Unterstützung in Mischform: den Austausch mit Betroffenen und die Sicherheit, dass der Prozess von einer Fachkraft begleitet wird.

Psychische Erkrankung und Sucht

Die Gesprächsgruppe des Sozialpsychiatrischen Dienstes Neu-Ulm wird bislang von 8 Teilnehmern mit unterschiedlicher psychischer Belastung und Abhängigkeitserfahrung besucht. Vorwiegend geht es um aktuelle Lebenssituationen der Gruppenmitglieder, alternativen Umgang mit Schwierigkeiten, kreative Lösungen für Probleme und das Mitteilen positiver Erlebnisse.

Die Treffen finden montags von 18:00 bis 19:30 Uhr in den Räumen des SpDi Neu-Ulm im Albertinum statt und sind offen für weitere Interessierte.

INFO: Esther Schmälzle
Tel.: 07 31 / 7 34 24 oder 0 82 21 / 3 21 50

Gruppenangebote für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Mit einem Vortrag, Gruppenangeboten und Workshops bietet die Frauenberatungsstelle in Ulm ab Oktober 2008 ein Veranstaltungsprogramm für Frauen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben. Schwerpunkt ist diesmal der Körper: Übungen zum Spüren, Bewegen und Entspannen aktivieren die Körper- und Sinneswahrnehmung und fördern das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbsthilfe.

INFO: Frauen helfen Frauen
Olgastraße 143, 89073 Ulm; Tel.: 07 31 / 61 99 06;
E-Mail: info@fhf-ulm.de; www.fhf-ulm.de

„Unser Leben lohnt sich“ – Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus (ASbH e. V.)

Die SHG Ulm der Arbeitsgemeinschaft vertritt die Interessen der Menschen mit angeborener Querschnittslähmung (Spina bifida) und/oder Störung des Gehirnwasserkreislaufes (Hydrocephalus). Die meisten der Betroffenen würden von sich selbst sagen, dass sie gern leben und dass sich ihr Leben lohnt. Die körperlichen Behinderungen selbst fallen weniger ins Gewicht. Schwieriger ist es, mit der Diskriminierung durch gesellschaftliche Bedingungen fertig zu werden.

Oberstes Ziel der Arbeitsgemeinschaft ist gegenseitige Partnerschaft und Hilfe. Die ASbH will Wege für ein selbstbestimmtes Leben im Alltag, in Schule und Beruf für den von ihr vertretenen Personenkreis erreichen.

INFO: ASbH Regionalgruppe, Elisabeth Kirchner,
Tel.: 0 73 45 / 2 31 50;
E-Mail: ASbH.Ulm@t-online.de

Nicht das gestörte Sprechen ist unser Problem ... Selbsthilfegruppe für Stotterer Göppingen

Die Selbsthilfegruppe für Stotterer in Göppingen existiert seit über 10 Jahren. Wir treffen uns, um durch Erfahrungsaustausch zu einem freien und selbstbewussten Umgang mit dem eigenen Stottern zu gelangen.

Denn nicht das gestörte Sprechen ist das größte Problem, sondern vielmehr die innere Einstellung, mit der ein Stotterer seinem Stottern gegenüber steht und die sein ganzes Leben bestimmt.



Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage in Göppingen.
Weitere Informationen erhalten Sie bei
Christian Ludger, Tel.: 0 71 61 / 24 03 52 und unter
<http://www.stottern-gp.de>

Förderung von Selbsthilfegruppen zu Gesundheitsthemen

Zum 1. Januar 2008 wurde im Zuge der Gesundheitsreform die Selbsthilfeförderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen im § 20c SGB V neu geregelt. In unserer länderübergreifenden Region Ulm/Neu-Ulm sind die Antrags- und Vergabekriterien je nach Bundesland unterschiedlich erstellt worden. Wenden Sie sich bei Fragen an die Mitarbeiterin Karin Elsäßer des SHBüros KORN. Sie steht Ihnen gerne beratend zur Seite, bei Ihrer Antragstellung an die Gesetzlichen Krankenkassen.

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig – Arbeitskreis Initiativen-Forum

Wie machen wir unsere Gruppe bekannt? „Woher bekommen wir finanzielle Mittel? Die Arbeit für die Gruppe „frisst mich auf“ – was soll ich tun ...? Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, haben ähnliche Fragen. Austausch können sie sich darüber – in familiärer Atmosphäre – im Arbeitskreis Initiativen-Forum. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet er statt, um 18:00 Uhr, „Am Hochsträß 8“. Offen ist der AK für jeden, der sich dafür interessiert. Organisiert wird das Treffen vom SHBüro KORN e.V.

INFO:
Selbsthilfebüro KORN e.V., Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

INFO-BOX

Einige Fakten zum Thema Stottern

- Laut Statistik stottert ein Prozent der Bevölkerung
- Es stottern viermal so viele Kinder wie Erwachsene und viermal so viele Männer wie Frauen.
- Wer den Sprachfehler in der Pubertät nicht überwindet, hat ihn in der Regel sein Leben lang.

Was Stotterer nicht mögen:

- Das Vorurteil sie seien dumm oder geistig behindert, nur weil sie anders reden.
- Wenn man mit ihnen überdeutlich oder besonders laut spricht.
- Wenn man ihnen beim Sprechen nicht in die Augen schaut, in der irrigen Annahme, sie sonst zu verunsichern.
- Wenn man glaubt, sie stottern mit Absicht, weil ein Stotterer das gleiche Wort mal flüssig sprechen kann und kurze Zeit später darüber stolpert.
- Den Satz: „Sprich ordentlich!“

Was Stotterer mögen:

- Wenn der Gesprächspartner den Satz nicht vollendet, sondern wartet, bis der Stotterer ihn ausgesprochen hat.
- Wenn der Gesprächspartner Geduld hat und aufmerksam zuhört.

Unaufhaltsam

*Mir ist, als sinke ich seit Jahren
Durch ständig wechselnde Schattierungen
aus Hell und Dunkel.*

*Wie lange sinke ich noch?
An jedem Tag verlier ich eine Winzigkeit,
nur eine Linie oder die Kontur.
Und jedes Jahr wäscht mir die Farbe aus den Dingen.
Unaufhaltsam schmilzt die Welt.*

*Ich sammle darum, was ich kann,
und schichte Bild auf Bild mir
im Zettelkasten der Erinnerungen.*

*Willkürlich ordnet das Gefühl.
Selbst das Geringste ist,
hat man's verloren, schön.
Das Ungesehne aber,
hat man's versäumt, schmerzt.
So wie ein Bettler nicht auf Reichtum hofft –
wer hungert, Brot nur will, sonst nichts –
so dürst ich nach dem frühen Sonnenstrahl,
der auf der weißen Wand zerbricht,
sich so, nur so an mich verschenkt.*

*Wenn eines Tags er nicht mehr kommt,
bin auf dem Grund ich angelangt.*

Ursula Patschke (†),
Mitglied des Arbeitskreises blinder
und sehbehinderter Autoren

Das Gedicht wurde uns zugesandt von der SHGruppe Pro Retina Deutschland e. V., Regionalgruppe Ulm. In der Gruppe treffen sich Menschen mit einer Degeneration der Netzhaut (Retinitis Pigmentosa – „Tunnelblick“). Die Ansprechpartnerin der Gruppe, Frau Gertrud Herold sagt über das Gedicht „Unaufhaltsam“, dass es treffend die Situation eines RP-Betroffenen beschreibe, der lernen muss, nach und nach seinen Sehsinn durch den Einsatz anderer Sinne zu ersetzen.

INFO: Gertrud Herold,
Tel.: 07 31 / 48 16 79; www.pro-retina.de

NEUE & GEPLANTE SELBSTHILFEGRUPPEN

Frühzeitige Erkennung bremst Fortschreiten von Wirbelsäulenschädigungen – SHGruppe Skoliose-Kyphose-Scheuermann Ulm/Neu-Ulm

Als Skoliose bezeichnet man eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper. Sie entwickelt sich am häufigsten vor und in der Pubertät, seltener ist sie angeboren, ganz selten durch keilförmige Wirbel bedingt. Bei Fortschreiten der Verkrümmung kommt es zu einem Verlust der Beweglichkeit, zur Verminderung der Atemkapazität und häufig treten Schmerzen auf. Folgen sind deutlich eingeschränkte Leistungsfähigkeit und verminderte Lebensqualität. Eine frühzeitige Erkennung ist für die Prognose entscheidend. Ein Fortschreiten kann vor allem durch gezielte krankengymnastische Übungen verhindert werden (z.B. nach Katharina Schroth).

Im Juli 2007 fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe mit 25 Interessierten statt. Zwischenzeitlich hat sich der Kreis von Betroffenen ständig erweitert. Seit September 2007 gehört die Gruppe als SHG Ulm/Neu-Ulm dem Bundesverband Skoliose e.V. an.

Die Gruppe trifft sich ein mal monatlich zum Austausch und ein mal im Monat zum gemeinsamen Training.

INFO unter Tel.: 07 31 / 2 31 26;
E-Mail: d.keim@web.de;
www.bundesverband-skoliose.de

Neue Gruppen im Entstehen

- AS (Anonyme Sexsüchtige) Betroffenengruppe
- AS Anon (Anonyme Sexsüchtige) Angehörigengruppe
- Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankung)
- Eltern, deren Kinder an Neurodermitis leiden

Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e.V.

Im Februar 2008 haben sich Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen, bei denen Diabetes mellitus Typ 1 diagnostiziert wurde, zum Verein Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e.V. zusammengeschlossen.

Diabetes mellitus Typ 1. Was ist das ? – Chronische Stoffwechselerkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse wenig und irgendwann gar kein eigenes Insulin mehr produziert.

Wie kommt es dazu? – Genetisch bedingt oder immer häufiger einfach so nach längerer Zeit mit Virusinfekten. Nicht durch zu viel oder falsches Essen!!!

Wie wird behandelt? – Nur durch Spritzen von Insulin. Nicht durch reine Diät oder Tabletten.

Ist Diabetes Typ 1 bei Kindern etwas anderes als bei Erwachsenen? – Ja.

Warum? – Kinder erkennen ihre Unterzuckerung oft nicht. Verzicht auf Süßes und das Essen nach Plan ist für Kinder nicht leicht. Die Einhaltung der Regeln lastet auf den Schultern der Eltern.

Der Verein bietet moralische Unterstützung und Hilfestellung bei Neuerkrankung sowie Erfahrungsaustausch bei regelmäßigen Treffen. Eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen, Krankenschwestern, Diätberatern soll helfen, eine optimale Betreuung und Versorgung der Betroffenen zu erreichen.

INFO: Anja Bratzke, Tel.: 0 73 04 / 92 93 13;
E-Mail: anja.m.martin@web.de

- Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität (ADS / ADHS)
- Mastozytose Initiative-Selbsthilfenetzwerk
- Refluxkrankheit / Hiatushernie

Kontaktaufnahme über das SHBüro KORN,
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60

Jubiläum 2008: Förderkreis für intensivpflegebedürftige Kinder

1988 wurde der Förderkreis für intensivpflegebedürftige Kinder gegründet. Die Mitarbeiter setzen sich sowohl für zu früh geborene Kinder ein, als auch für alle intensivpflegebedürftigen Kinder. Wir stehen den Eltern in dieser schwierigen Zeit zur Seite und begleiten sie auch aus eigener Erfahrung mit Ratschlägen, um ihnen die Angst zu nehmen. In Kooperation mit dem Förderkreis Tumor- und Leukämiekranken Kinder Ulm hat der Förderkreis Unterbringungsmöglichkeiten für die Eltern sowie Betreuungsmöglichkeiten für Geschwisterkinder in Kliniknähe geschaffen. So bleiben den Familien oft lange Anfahrtswege erspart und dadurch zusätzlich entstehende psychische, zeitliche und finanzielle Belastungen. Regelmäßiger

Besuchsdienst und Elterncafé bieten den betroffenen Eltern die Gelegenheit zum Austausch. Die mittel- und langfristigen Ziele des Förderkreises sind: die psychische und physische Nachbehandlung der betroffenen Kinder und ihrer Eltern sowie die Etablierung eines Perinatalzentrums zur Behandlung von Hochrisikofrüh- und Neugeborenen. 500 Familien, Förderer und Freunde sind im Jubiläumsjahr Mitglied. Wir hoffen es werden immer mehr.

Informationen bei Mathilde Maier,
Tel.: 0 73 45 / 42 50 oder unter
<http://www.intensivkinder-ulm.de>

Jubiläum 2009: Der Mukoviszidose Förderverein Ulm e.V.

1989 schlossen sich eine Handvoll Eltern von mukoviszidosekranken Kindern zu einem gemeinnützigen Verein zusammen. Heute zählt der Verein 125 Mitglieder. Gefeierte wird das 20-jährige Bestehen im Sommer 2009 mit einem Sommerfest. Dazu sind alle Mitglieder, Freunde und Förderer eingeladen.

Der Verein unterstützt die Arbeit der Mukoviszidose-Ambulanz an der Universitätskinderklinik Ulm. Er tritt



für die Belange der Patienten ein und bietet betroffenen Familien psychosoziale Hilfe an. Darüber hinaus sammelt er Spendengelder für die Forschung. Die „Ulmer Gala der Stimmen“, das Benefizkonzert zugunsten Mukoviszidose-Betroffener dieser Region, hat inzwischen langjährige Tradition. 2007 wurde erstmals ein „Schutzengellauf“ zugunsten Mukoviszidose-Kranker in Ulm veranstaltet, der zu einem großen Erfolg wurde.

Mukoviszidose ist eine angeborene und noch immer unheilbare Stoffwechselerkrankung. Durch eine Störung im Erbgut sammelt sich zähflüssiger Schleim in den Organen wie Lunge, Leber, Darm u.a. Er verstopft die Organe zunehmend und schädigt deren Funktion. Die Lebenserwartung der Patienten ist verkürzt. Eine intensive medizinisch und atemtherapeutische Betreuung der Patienten hat jedoch zu einer erheblichen Steigerung der Lebenserwartung und der Lebensqualität geführt.

INFO: Angelika Held, Tel.: 07 31 / 1 51 71 23
und unter www.muko-ulm.de

Suchtvorbeugung für Schüler – Kreuzbundgruppe Senden II

Im September 2008 startet eine qualifizierte Partnerschaft zum Thema Suchtprävention und Suchtbewältigung zwischen der Kreuzbundgruppe Senden II und dem Berta-von-Suttner Gymnasium Neu-Ulm. In Sprechstunden haben Schülerinnen und Schüler sowie auch Eltern Gelegenheit über Probleme zu reden. Gisela Schöffel und Klaus Pieper besuchen als Vertreter der Kreuzbundgruppe Senden II immer wieder Schulen und sprechen mit Schülerinnen und Schülern über das Thema Alkohol und über einen verantwortungsvollen Umgang damit.

INFO: Gisela Schöffel, Tel.: 07302 / 92 22 32 und
Klaus Pieper, Tel.: 0 73 07 / 2 23 25

Impressum

Herausgeber:
Selbsthilfebüro KORN e.V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Am Hochsträß 8 | 89081 Ulm
Tel.: 07 31 / 50 02 17 60 | Fax: 07 31 / 50 02 17 69
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de | www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten: Montag - Donnerstag, 10:30 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr

Redaktion: Anita Radi-Pentz, Agnes Fackler, Karin Elsäßer

Layout: Druckvorstufe Bronnhuber GmbH

Druck: Offsetdruck Martin, Blaustein

Projektzuschüsse zur Realisierung der Zeitung:
Finanzielle Unterstützung der Gesetzl. Krankenkassen aus Baden-Württemberg und Bayern

Die Zeitung informiert einmal jährlich über Selbsthilfe. Doch ohne die Unterstützung der Gruppen haben "wir nichts zu melden." Darum schicken Sie uns bitte

- neue Informationen aus und zu Ihren Gruppen
- Termine
- fertige Kurztartikel
- Fotos
- interessante Internet-Adressen

Die nächste Ausgabe der Selbsthilfe Zeitung erscheint voraussichtlich im September 2009. Sie können laufend Beiträge beim Selbsthilfebüro KORN e.V. einreichen, spätestens jedoch bis 1. Juni 2009. Die Redaktion behält sich vor, Artikel zu ändern bzw. zu kürzen. Das SHBüro KORN e.V. wird unterstützt und finanziert von den Städten Ulm und Neu-Ulm, dem Landkreis Neu-Ulm, dem Sozialministerium Ba-Wü, den Gesetzl. Krankenkassen Ba-Wü und Bayern, dem Alb-Donau-Kreis sowie der Universität und dem Universitätsklinikum Ulm. Im Jahr 2008 erhielt das SHBüro KORN e.V. eine Spende von der „Aktion 100.000/Ulmer helft“. Herzlichen Dank allen Unterstützern.

Ein Magazin vom Selbsthilfebüro KORN e.V.
Selbsthilfe Zeitung

Hilf Dir selbst – wir helfen mit

Redaktionsschluss
1. Juni 2009
Redaktionsschluss

Selbsthilfegruppen (SHG) – Treffs und Kontakte

BEHINDERUNG

„Club Körperbehinderte und ihre Freunde“ Caritas Ulm

Treffen: **Kinder** (10 – 15 Jahre) „Flotte Flitzer“ immer dienstags 17:30 – 19:00 Uhr; **Jugend** (15 – 22 Jahre) „Club (Blengel)“ 14-tägig mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr; **Junggelebene Erwachsene** „Rasselbande“ immer montags 17:45 – 19:45 Uhr; **Cafe Flitz:** Treffpunkt im Club für alle, die was zu reden haben, gute Musik hören möchten und um nette Leute zu treffen, immer Donnerstag ab 18:00 Uhr. **Veranstaltungen:** Bilderausstellung eines behinderten Künstlers im Rahmen unseres Clubfestes und des Caritasjubiläums (60 Jahre Caritas Ulm) am 27. Okt. 2008 um 15:30 Uhr in den Räumen des „Club Körperbehinderte und ihre Freunde“.

Kontakt: Helene Kobel, Tel.: 07 31 / 2 33 10, Pfarrer-Weiß-Weg 16 (Blauhaus), Ulm

Gemeinsam Reisen mit Behinderten

Reisen: Ausflug zum AUDI-Museum in Ingolstadt, Sonntag, 25. Okt. 2008. Weihnachtsfeier im BarfußBer in Neu-Ulm, Sonntag, 07. Dez. 2008. Die geplante Rheinsbergreise zum 20. Jubiläum des Vereins wird Ende Mai / Anfang Juni 2009 stattfinden. Um den Reisepreis im erschwierigen Rahmen zu halten, sind wir noch bemüht, Sponsoren zu finden.

Kontakt: Tel.: 07 31 / 1 53 84 50

Seelsorge für Familien mit behinderten Kindern

Treffen: Elternkurs „Kess – erziehen“ für Eltern mit behinderten Kindern, 7 Abende ab 24. Sept. 2008 um 20:00 bis 22:00 Uhr
Erstkommunionvorbereitung und Erstkommunionfeier für Kinder mit Behinderung, ab Dienstag, 09. Sept. 2008

Kontakt: Seelsorge für Familien, Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr, Tel.: 07 31 / 26 40 02 21

Blauinsel Freizeitgruppe Geistig- und Körperbehinderter

Treffen: Jeden Samstagvormittag von 9:00 – 12:00 Uhr im Jugendhaus Insel-Treff 11. Okt. 2008 Herbstball, Am Hochsträß 8, Uni (ehemalige HFG) von 19:00 bis 22:30 Uhr. Die Disco findet im März 2009 statt (Termin noch nicht bekannt).

Kontakt: Doris Reiber, Tel.: 0 73 68 / 67 62

CHRONISCHE KRANKHEITEN

AGS (Adreno-Genitales-Syndrom)

(Stoffwechselerkrankung der Nebennierenrinde)

Treffen: Wir treffen uns ca. einmal im Jahr in Ulm. Termine sind über die Geschäftsstelle der AGS-Initiative zu erfahren.

Kontakt: E-Mail: geschaeftsstelle@ags.initiative.de, oder über Wolfgang und Waltraud Gutej, Tel.: 0 73 44 / 34 29

AGO (Arbeitsgruppe Organspende) e. V.

Gemeinnütziger Verein

Treffen: Samstag, 13. Dez. 2008 um 14:00 Uhr, Weihnachtsfeier im Hotel „KRONE“ Dornstadt
Kontakt: Anton Liebermann, Nonnengasse 4, 86720 Nördlingen, Tel.: 0 90 81 / 8 63 99
Gustav Wirth, Ebersbergstraße 1, 74344 Aalen, Tel./Fax: 0 73 66 / 73 48

AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter)

Kontaktgruppe Ulm

Treffen: Sa. 18. Okt. 2008 um 19:30, Treff im Podlaszewski-Haus
Do. 20. Nov. 2008 um 19:30 Uhr im Podlaszewski-Haus, Kochen im Wok
Sa. 22. Nov. 2008, Haus der Begegnung, Markt der kleinen Dinge
Sa. 29. Nov. 2008 um 15:00 Uhr in Seligweiler, Adventsbasteln
Do. 11. Dez. 2008 um 18:30 Uhr, Treff in der Pizzeria, Grimmelfingen
Sa. 13. Dez. 2008 um 15:00 Uhr in Seligweiler, Weihnachtsfeier
Gedächtnistraining beginnt ab 23. Sept. 2008 um 18:00 Uhr, wöchentlich

Kontakt: Waltraud Witka, Tel.: 07 31 / 7 38 31

AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter)

Kontaktgruppe Ehingen

Treffen: Freitag, 17. Okt. 2008, 16:00 Uhr, Vesper im Gasthaus Rose, Berg
Dienstag, 28. Okt. 2008, 17:00 Uhr, im Evangelischen Gemeindezentrum
Dienstag, 25. Nov. 2008, 17: 00 Uhr, im Evangelischen Gemeindezentrum
Freitag, 12. Dez. 2008, 17:00 Uhr, Weihnachtsfeier im Erntestof
Treffen im Jahr 2009: Jeden letzten Dienstag im Monat 27. Jan., 24. Feb., 24. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. Aug., 29. Sept., 27. Okt., 24. Nov.
Anmeldeschluss: jeweils 4 Tage vor jedem Treffen. Wir würden uns freuen, wenn viele unsere Termine wahrnehmen könnten. Auch Mitgliedern, die noch nicht bei uns waren, sagen wir hier: Trauen Sie sich einfach.

Kontakt: Veronika Schmidt, Tel.: 0 73 91 / 75 31 38

AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter)

Kontaktgruppe Biberach

Treffen: Jeden ersten Mittwoch im Monat im Mehrgenerationenhaus Biberach/Stadteilhaus Gaisental, Banatstraße 34

Kontakt: Ursula Boehm, Tel.: 0 73 51 / 7 48 80

MS (Multiple Sklerose)

Gruppe Neu-Ulm

Treffen: Mittwochs, 22. Okt., 05. Nov., 19. Nov., 03. Dez., 17. Dez. 2008 und 07. Jan. 2009. Weitere Termine für 2009 sind noch nicht festgelegt. Verlaufsschema für die einzelnen Treffen: Meditation, krankheitsgemäße Gymnastik, Brunch, Möglichkeit zum Einkaufen, Gedankenaustausch oder Vortrag, Gesellschaftsspiele ...

MS (Multiple Sklerose) und chronisch Erkrankte

Kontaktgruppe Ulm

Treffen: Jeden Mi. 14:00 bis 17:00 Uhr im Podlaszewski Haus, Am Eselsberg 47, 89075 Ulm. Bei dem wöchentlich stattfindenden Treffen wird die Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen großgeschrieben. Regelmäßig wird Sitzgymnastik angeboten. Es wird gemalt und gebastelt, Ausflüge und Vorträge finden statt. Gedächtnistraining und Spiele sind Übungen für das Erinnerungsvermögen

Kontakt: Paritätische Sozialdienste, Tel.: 07 31 / 55 27 85

BPS (Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe)

SHG und PCA (Prostatacarzinom) Ulm

Treffen: Jeden letzten Donnerstag im Monat, um 18:30 Uhr im Weststadthaus, Moltkestraße 10, Ulm-Söflingen
25. u. 26. Okt. 08 Allmendinger Gesundheitstage; 30. Okt. 08, Thema: Interdisziplinäre Beratung bei Prostatakrebs, Referent: PD. Dr. med. R. Küfer und Dr. med. Bottke, Uni Ulm; 27. Nov. 08 Aussprache; 06. Dez. 08, Patientenkongress, Universität Ulm; 18. Dez. 08, Aussprache und Weihnachtsfeier; 29. Jan. 09, Homöopathie in der Behandlung bei Prostatakrebs, Homöopath Mattias Fuchs; 26. Feb. 2009, Mitgliederversammlung um 17:00 Uhr, danach Austausch; 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni 2009, Themen stehen noch nicht fest.

Kontakt: Werner Diesch, Tel.: 0 73 93 / 9 13 33, E-Mail: werner.diesch@t-online.de

Deutscher Diabetiker Bund (DDB), Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Bezirksverbände Ulm und Alb-Donau-Kreis

Treffen: Jeden 4. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im Clubraum, Roncallihaus Ulm.
22. Okt. 2008, „Heilung des Diabetes? Vision oder Fiktion? Was ist von Biomedizin oder Biotechnik zu erwarten? Referent: Dr. Manfras, Endokrinologikum, Ulm
26. Nov. 2008, Allgemeines Treffen. Sollten so genannte Großveranstaltungen stattfinden, sind diese im kleinen Saal im Erdgeschoss. Nur in den Ferien finden keine Treffen statt. Die Jahresprogramme werden immer Anfang des Jahres verteilt und wer daran Interesse hat, kann sich bei mir melden. Interessierte für das Jahr 2009 können sich bereits jetzt schon melden. An unseren Treffen kann jeder teilnehmen, man muss nicht Mitglied des DDB sein.

Kontakt: Günter Sägmüller, Tel.: 07 31 / 4 26 91

Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e. V.

Treffen: 16. Nov. 2008 um 14:30 Uhr, Pumpe contra intensiviert konventionelle Therapie im Gemeindehaus Guter Hirte, Haslachter Weg 30, 89075 Ulm

Kontakt: Dr. Anja Bratke, Tel.: 0 73 04 / 92 93 13, E-Mail: anja.m.martin@web.de

Deutsche Huntington Hilfe (DHH) – SHG Ulm

Treffen: 28. Nov. 2008, Beginn ist um 19:00 Uhr im Universitätsklinikum Ulm, Am Hochsträß 8, Raum 214. Die Treffen dienen hauptsächlich dem Erfahrungsaustausch von Angehörigen und Pflegenden von Chorea-Huntington-Erkrankten.

Kontakt: Michael Leicht, Tel.: 0 73 91 / 17 40, E-Mail: michael_leicht@yahoo.de

Dt. Myasthenie-Gesellschaft (DMG) – Regionalgruppe Ulm

Treffen: Samstag, 08. Nov. 2008 Hotel Ulmer Stuben, Zinglerstraße 11 in Ulm um 14:00 Uhr. Referent: Herr Rohn, Stellvertretender Vorsitzender, berichtet über DMG. Die Regionalgruppe besteht dieses Jahr seit 20 Jahren.

Kontakt: Ingeborg Sedelmeier, Tel.: 0 73 09 / 23 07

Dt. Narkolepsie Gesellschaft e. V. – Landesverband Ba.-Wü.

Treffen: 18. Okt. 2008, 17. Januar, 18. April, 18. Juli 2009

Kontakt: Hans Bödeker, Te.: 0 73 25 / 83 54, E-Mail: dngwb-boedeker@lycos.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Regionalgruppe Ulm

Treffen: Jeden Mi. im Haus der Begegnung um 14:30 Uhr Kaffeetrinken und Gruppensprache und um 15:30 Uhr Gymnastik. Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18:30 Uhr Bewegungsbad im Rehabilitationskrankenhaus (RKU)

Kontakt: Wilhelm Bayer, Tel.: 07 31 / 6 44 01

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Kontaktstelle Schwendi – Dietenbronn

Treffen: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 14:00 Uhr in der Neurologischen Fachklinik Dietenbronn. Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 13:30 Uhr Bewegungsbad im „Nautilla“ in Illertissen. Weitere Angebote wie in Ulm.

Kontakt: Josef Marz, Tel./Fax: 0 73 06 / 41 77

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Regionalgruppe Ichenhausen

Treffen: Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr, Gymnastik, anschließend gemütliches Beisammensein in der Cafeteria, Fachklinik Ichenhausen. Jeden letzten Donnerstag im Monat um 16:45 Uhr, Besprechung, Erfahrungsaustausch, Vortrag, Treffen im Raum 3026 in der Fachklinik Ichenhausen; 09. Okt. 2008 um 17:00 Uhr, Vortrag von Herrn Dr. Buchmüller „Lachen ist gesund“

Kontakt: Hermann Gasser, Tel.: 0 82 21 – 59 83

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

SHG Illertissen

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 14:00 Uhr zum Kaffeetrinken und zur Gymnastik im Caritas-Centrum, Beethovenstraße 6, Illertissen. Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 13:30 Uhr, Bewegungsbad im „Nautilla“, Illertissen.

Kontakt: Josef Marz, Tel./Fax: 0 73 06 / 41 77

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Kontaktstelle Vöhringen

Treffen: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr in den Räumen der Kranken- und Massagepraxis Bittner, Vöhlstraße 8, Vöhringen.

Kontakt: Wilhelm Böttinger, Tel.: 0 73 06 / 56 67, Josef Marz, Tel./Fax: 0 73 06 – 41 77

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

für jüngere an Parkinson erkrankte Menschen

Kontakt: Franz Eisenmann, Tel.: 0 73 46 / 31 31

Deutsche Zöliakiegesellschaft e. V. – Gruppe Ulm/Neu-Ulm

Treffen: Mittwoch, 12. Nov. 2008 um 20:00 Uhr, Gesprächsabend mit Dr. Carsten Posovszky vom Universitätsklinikum Ulm. Bitte unbedingt vorher anmelden! Die Termine für das Jahr 2009 stehen noch nicht fest.

Kontakt: Maria Brandstätter, Tel.: 07 31 / 71 37 64, E-Mail: zaeliakie@web.de

Fibromyalgie – SHG Ichenhausen

Treffen: Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr Trockengymnastik, Entspannungstherapie, Gymnastik am Gerät, jeweils im wöchentlichen Wechsel. Erfahrungsaustausch anschließend an die Therapie. Der geplante Informationsabend muss leider wegen Krankheit entfallen. 2009 findet die Informationsveranstaltung wieder statt.

Kontakt: Sieglinde Renftle, Tel.: 0 82 23 / 9 07 04 u. Cornelia Möller, Tel.: 07 31 / 4 09 87 28

Gesprächskreis für Frauen, die von Krebs betroffen sind

Treffen: Jeden zweiten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Caritas-Centrum Illertissen

Kontakt: Renate Pöchmann, Tel.: 0 73 06 / 96 77–0

Gesprächskreis für Männer, die von Krebs betroffen sind

Treffen: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im Caritas-Centrum Vöhringen

Kontakt: Renate Pöchmann, Tel.: 0 73 06 / 96 77–0

Kinderherzsportgruppe in Ulm: Bewegung, Spiel und Spaß für Herzoperierte /-kranke Kinder

Treffen: **Gruppe I:** Jeden Do. von 15:00 bis 16:00 Uhr in der Sporthalle Ulm Nord. Losgehen soll es sobald fünf Kinder im Alter von ca. 3 – 10 Jahren angemeldet sind.
Gruppe II: Ab ca. 10 Jahren. Termin wird sich nach den Teilnehmern richten, steht daher noch nicht fest.

Kontakt: Ulmer Herzkinder e. V., Tel.: 07 31 / 6 93 43 oder info@ulmer-herzkinder.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Arbeitsgemeinschaft Ulm – In Bewegung bleiben mit der Rheuma-Liga

Treffen: Vortrag am 25. Febr. 2009 um 17:00 Uhr im Stadthaus „Gut zu Fuß“

Kontakt: Leitung und Beratung: Gertrud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89
Bechterew-Gruppe, Alois Ruf, Tel.: 0 73 05 / 82 79
Fibromyalgie-Gruppe, Gisela Weber, Tel.: 0 73 02 / 66 11
Rheumakranke Mütter und junge Frauen, Jutta Grieser, Tel.: 0 73 04 / 58 70
Rheuma- und Osteoporose-Gruppen, Gertrud Schwartz, Tel.: 07 31 / 61 89 89
Kollagenose, Annelore Brändle, Tel.: 0 73 81 / 93 41 92

SHG Dystonie, Bewegungsstörungen durch Muskelverkrampfungen

Treffen: Jeden 2. Dienstag eines ungeraden Monats im FamilienZentrum, Glacisstraße 7, Neu-Ulm von 17:30 bis ca. 19:30 Uhr.

Kontakt: Brigitte Schwer, Tel.: 0 73 05 / 2 48 78, Internet: www.dystonie.de

SHG für Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr im BarfußBer, Am Lauterberg, Ulm

Kontakt: Susanne Rudolph, Tel.: 0 73 04 / 28 91

SHG Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

Treffen: Jeden zweiten Monat, dienstags 18:30 – 20:00 Uhr, Bahnhofplatz 7, Ulm (Schulungsraum der Gemeinschaftspraxis Dr. Etrzdorf und Dr. Alexopoulos, 3. OG) 11. Nov. 2008, 13. Januar, 10. März, 12. Mai, 14. Juli, 08. Sept., 10. Nov. 2009
Schauen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie uns für weitere Infos an.

Kontakt: Susanne Zimmermann, Tel.: 0 73 07 / 2 44 24, Tilbert Spring, Tel.: 0 73 06 / 3 14 11

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e. V. – Gruppe Ulm

Treffen: Haus der Begegnung, Grüner Hof, Ulm, jeweils 19:30 Uhr: 15. Okt., 19. Nov., 10. Dez. 2008. Im Jahr 2009 finden am 14. Jan., 11. Feb., 18. März, 22. April, 13. Mai, 24. Juni Treffen statt. Auffangen – Informieren – Begleiten. Für Frauen und Männer und deren Angehörigen.

Kontakt: Christa Ranz-Hirt, Tel.: 07 31 / 2 89 47

SHG Krebskranker und Angehörige Neu-Ulm

Treffen: Immer Mittwochs, 08. Okt. 2008 um 17:00 Uhr. Gast ist Dr. Pfisterer aus der HELIOS Schlossbergklinik Oberstaufen (lockeres Arzt-Patienten-Gespräch). Bitte telefonisch anmelden.
12. Dez. 2008 Gruppentreffen. Dez. 2008 Weihnachtsfeier, Termin wird bekannt gegeben. Im Jahr 2009 weiterhin immer mittwochs Treffen: 07. Jan., 11. Feb., 11. März, 08. April, 13. Mai, 10. Juni, 08. Juli, August Sommerferien. Pläne für Veranstaltungen für das Jahr 2009 bestehen noch nicht.

Kontakt: Maria Grüner, Tel.: 0 82 21 / 25 08 49

SHG Morbus Crohn/Colitis ulcerosa – Mehrstetten

Treffen: Immer am letzten Mittwoch in jedem zweiten Monat 20:00 Uhr; 26. Nov. 2008, Gasthof Lamm in Mehrstetten. 2009: jeweils mittwochs um 20:00 Uhr, 28. Jan. Mehrstetten „Lamm“, 25. März Feldstetten „Zur Post“, 27. Mai Schmiechen „Sonne“, 29. Juli Merklingen „Gaumenschmaus“, 30. Sept. Dächingen „Krone“, 25. Nov. Mehrstetten „Lamm“

Kontakt: Claudia Schaudt, Tel.: 0 73 84 / 2 31, Susanne Schmauder, Tel.: 0 73 81 / 36 59, Helga Häberle, Tel.: 0 73 33 / 46 23

Mukoviszidose Förderverein Ulm e. V.

Treffen: Sa. 18. Okt. 08, 14:00 Uhr, Mitgliederversammlung, Veranstaltungs- und Seminarzentrum Glücksschmiede, Weilerstraße 41, Blaubeuren. Sa. 22. Nov. 08, 20:00 Uhr, Wohltätigkeitsball „Italienische Nacht“ zugunsten Mukoviszidose-Betroffener der Region Ulm, Veranstalter: Lions Club Giengen/Heidenheim. Einlass 19:00 Uhr, Karten 30,- €. 07. Mai 2009 um 20:00 Uhr „15. Ulmer Gala der Stimmen“ Benefizkonzert zugunsten Mukoviszidose-Betroffener der Region Ulm, Theater Ulm, Herbert-von-Karajan-Platz 1, Karten 20,- €, 28,- €, 35,- €.

Kontakt: Angelika Held, Tel.: 07 31 / 1 51 71 23, E-Mail: angelikaheld@gmx.de

Thalassämieverein Ulm e. V.

Treffen: Momentan stehen noch keine Treffen fest.

Kontakt: Frau NIEDDU, Tel.: 0 71 61 / 7 32 21, www.thalassaemieverein-ulm.de

Ulmer Herzkinder e. V.

Treffen: 22. Nov. 08, 14:00 Uhr in der Albhalle in Jungingen, Adventfamilientreffen. Die Herz-Treffen haben den Titel "geben und nehmen!?", Gespräche mit Betroffenen bei Kaffee und Kuchen sowie Kinderbetreuung. Wer an den Aktiv-Sonntagen mit Babys oder seinen Kindern zur zu den Herz-Treffen kommen möchte, erfragt die Örtlichkeit kurzfristig über Tel.: 01 72 / 7 31 79 00

Verein Mastozytose Initiative-Selbsthilfenetzwerk

Treffen: Nächstes Treffen ist im Oktober 2009 geplant.

Kontakt: Andrea König, Tel.: 07 31 / 1 76 34 22, E-Mail: a.koenig@mastozytose.com

ELTERN

Alleinerziehende Gruppe Mütter und Väter, Weißenhorn

Treffen: Alleinerziehende Gruppe Mütter und Väter, Weißenhorn

Kontakt: Jenny Ritter, Tel.: 0 73 09 / 42 66 63

PFLEGE

Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Caritas Vöhringen

Treffen: Termine werden über persönliche Einladungen bekannt gegeben.

Kontakt: Frau Arzt, Tel.: 0 73 06 / 96 77 – 2 35

Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Caritas Illertissen

Treffen: Termine nach Rücksprache

Kontakt: Frau Utz, Tel.: 0 73 03 / 96 77 – 0

PSYCHE

Aussprache- u. Beschwerdestelle Psychiatrie Ulm / Alb-Donau

Treffen: Beratungszeiten jeden Mittwoch von 16:00 – 18:00 Uhr – persönlich oder telefonisch (außerhalb der Sprechstunden mit Anrufbeantworter)

Kontakt: Tel.: 07 31 / 9 38 76 68, Bleichstr. 1, Ulm

Gesprächskreis für Frauen mit Depressionen in Vöhringen

Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat, 17:00 Uhr im Caritas-Centrum, Vöhringen

Kontakt: Schwester Sandra Bürstlinger, Tel.: 0 73 06 / 96 77 – 0

Sozialpsychiatrischer Dienst in Neu-Ulm

Treffen: Di. 09:30 – 11:00 Uhr, Frühstückstreff, Heinz-Rühmann-Straße 7; Do. 14:00 – 16:00 Uhr, Tee-Stube-Treff, Heinz-Rühmann-Straße 7; Do. 09:30 – 11:00 Uhr, Frühstückstreff in Illertissen, Caritas-Altenzentrum, Beethovenstraße 6; Fr. 10:00 – 12:00 Uhr, Frühstückstreff in Weißenhorn, Christophorus-Haus, Bahnhofstraße 11

Kontakt: Frau Kleber-Hoch, Tel.: 07 31 / 7 34 24 von Mo.–Fr. bis 12:00 Uhr

SHG Depressionen Weißenhorn

Treffen: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr in der Sozialstation Weißenhorn, Schulstraße 4. Dazu eingeladen sind alle, die unter Depressionen leiden.

Kontakt: Tel.: 0 73 09 / 23 07

SUCHT

Anonyme Alkoholiker, Meetings in Ulm und Neu-Ulm

Treffen: Ulm: So. 10:00 Uhr, Di. 20:00 Uhr, Mi. Frauentreffen, 18:00 Uhr, Gemeindehaus St. Georg, Beethovenstraße 1; **Neu-Ulm:** Montag, Mittwoch und Donnerstag jeweils 20:00 Uhr im Gemeindehaus St. Albert, Schillerstraße 30, Offenhausen. Jeden 3. Mittwoch im Monat offenes Meeting

Kontakt: Tel.: 07 31 / 5 45 11

Elternkreis Ulm, SHG für Eltern drogenabhängiger und drogengefährdeter Kinder

Treffen: Termine, Treffs und Veranstaltungen unserer Gruppe werden nur nach telefonischem Kontakt bekannt gegeben, um die Anonymität der Gruppenmitglieder zu gewährleisten. Frau Martini, Tel.: 0 73 05 / 9 29 43 96, E-Mail: elternkreisulm@t-online.de,