

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



25-jähriges Jubiläum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und Kontaktstelle für Selbsthilfe

Schwerpunkt: Das große Jubiläumsjahr 2016

„Kontrolliertes Trinken“ - Ein kontroverses Thema

Tübinger Stadtwanderung für mehr Barrierefreiheit

LB BW

LBS

SV Sparkassen
Versicherung

Vertrauen ist einfach.

Wenn man Finanzpartner hat,
auf die man sich
immer verlassen kann.

Sprechen Sie mit uns.



www.ksk-tuebingen.de

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse
Tübingen

Liebe Leserinnen und Leser,



Aus Anlass unseres 25-jährigen Jubiläums stellen wir unser erstes Heft 2016 unter den Schwerpunkt „Jubiläum“ und erlauben uns eine extra-dicke Sonderausgabe von 40 Seiten.

Mit der Vereinsgründung am 7.5.1991 wurden die Kontaktstelle für Selbsthilfe und das SOZIALFORUM als Dachorganisation für bürgerschaftliches Engagement gegründet.

Vieles hat sich im Laufe der Jahre gewandelt: die Menschen, die das SOZIALFORUM als

Vorstandsmitglied, Mitarbeiter/in oder Ehrenamtliche prägen; die verschiedenen Orte, an denen wir tätig sind; die (Kommunal)Politiker_innen, mit denen wir zusammenarbeiten, die Kooperationspartner_innen, mit denen wir Veranstaltungen durchführen.

Eines jedoch ist über all die Jahre gleich geblieben: Es geht uns nach wie vor um die Förderung von Selbsthilfe und Bürgerschaftlichem Engagement, um die Vernetzung und Interessenvertretung im Sozial- und Gesundheitsbereich und um die umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen. Dabei ist uns die Wahrnehmung und Wertschätzung von Menschen als Expert/innen in eigener Sache grundlegend.

Ein langer Atem und viel Engagement waren nötig, um von einer „No-budget-Wohnzimmer-Initiative“ zu einem in der Stadtlandschaft anerkannten sozialen Akteur mit stabilem Budget zu wachsen. Viel Durchhaltevermögen wurde gebraucht, um von einer kleinen Kontaktstelle für Selbsthilfe mit einer halben ABM-Kraft zu vier Arbeitsbereichen mit sechs Mitarbeiter/innen zu gelangen. Aber natürlich wären wir ohne die (nicht nur materielle) Unterstützung durch Krankenkassen, das Land Baden-Württemberg, unsere Spender und - allen voran - die Stadt Tübingen nie so weit gekommen. Ihnen sei herzlich gedankt!

In diesem Heft schlagen wir einen Bogen von der Gründung bis heute. Wir lassen ‚alte Hasen‘ und ‚junge Hüpfer‘ im Leben des SOZIALFORUM zu Wort kommen. Wir stellen unsere Arbeitsbereiche vor, informieren über die Entwicklung des SOZIALFORUM und berichten über Neuerungen wie die Einrichtung der Informations-, Beschwerde- und Beratungsstelle des Landkreises für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen („IBB-Stelle“) in unseren Räumen.

Ich möchte Sie bereits jetzt zu unserem Jubiläums-Festakt am 21.10.16 um 18 Uhr in der Mensa Uhlandstraße und zu unserem Podiumsvortrag „Nur wer sich ändert, bleibt sich treu! - Soziale Initiativen: Herausforderungen gestern und heute“ am 24.11.16 im Uhlandsaal des „Museums“ einladen. Feiern Sie mit uns! Weitere Veranstaltungen zu unserem Jubiläum finden Sie auf Seite 23.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei Ihrer Zeitreise durch 25 Jahre SOZIALFORUM.

Mara Dagmar Ziegler, Geschäftsführung

Unsere Themen

2 Grußworte zum Jubiläum

SOZIALFORUM AKTUELL

- 4 Sozialkonzeption, Impressum
- 5 Weiterbildung Antidiskriminierungsberatung
- 6 Als TAP aktiv gegen Kinderarmut; Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle

DIE SELBSTHILFE

- 7 Blaues Kreuz e.V. - Ortsverein Tübingen
- 8 5 Jahre „Nix wie raus“; Buchtipps
- 9 „Kontrolliertes Trinken“ - Interviews mit Suchtberater Harald Sichler und Suchtexperte Prof. Anil Batra

SOZIALE INITIATIVEN

- 12 Werkstadthaus

SCHWERPUNKT

25-jähriges Jubiläum

- 14 Schlaglichter aus der Vereinsgeschichte
- 15 Interview mit Ursula Winter und Beate Jung
- 17 Aufgaben und Arbeitsbereiche des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
- 18 Glückwünsche zum Jubiläum
- 20 Momentaufnahmen der letzten 25 Jahre
- 22 Veranstaltungen im Jubiläumsjahr
- 24 Die Arbeit der Kontaktstelle für Selbsthilfe
- 26 Arbeitsbereich FORUM & Fachstelle INKLUSION
- 28 Die Arbeit des Service für Sozialvereine
- 31 CeBeeF im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
- 33 Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

LEBEN MIT BEHINDERUNGEN

- 34 Stadtführungen „Tübingen trotz Handicap“
- 35 Im Gespräch mit dem Kreisbehindertenbeauftragten Willi Rudolf
- 37 Stadtwanderung für mehr Barrierefreiheit

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 38 Versorgungslücken - Versorgungsbrücken
- 39 Pinbrett: Hinweise auf (neue) Gruppen
- 40 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zum Selbstkostenpreis von 5 Euro jährlich beziehen?

Dann schreiben Sie einfach an:
 SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
 Redaktion „Handeln & Helfen“
 Europaplatz 3
 72070 Tübingen
 Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

„Nur gemeinsam sind wir stark!“



Diese wahre Erkenntnis könnte Motto für das Sozialforum Tübingen sein, bringt sie doch in wenigen Worten auf den Punkt, wofür dieses seit nunmehr einem Vierteljahrhundert steht: Für die Förderung der Selbsthilfe, der gesellschaftlichen Teilhabe und des bürgerschaftlichen Engagements im Sozial- und Gesundheitsbereich. Diese Schwerpunkte spiegeln sich in einem vielfältigen Angebotsspektrum wieder, den das Sozialforum Tübingen Hilfe- und Ratsuchenden bietet. Dabei spielt das Miteinander eine ganz wichtige Rolle: Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, bekommen Unterstützung, die ihnen ermöglicht, ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

So spielt das Sozialforum eine wichtige Rolle im Bereich der vielseitigen Hilfsangebote im Landkreis Tübingen. Die haupt- und ehrenamtlich Tätigen widmen ihren Einsatz mit ganzer Kraft dem einzelnen Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen. Beim Sozialforum wird er mit seinen Anliegen ernst genommen und erhält Unterstützung, die ihm zu mehr Lebensqualität verhilft.

Die Feier zum 25jährigen Bestehen möchte ich zum Anlass nehmen, dem Sozialforum Tübingen herzlich zu gratulieren – verbunden mit meinem Dank für die gute Zusammenarbeit, die wir seit vielen Jahren in verschiedenen Tätigkeitsfeldern pflegen. Allen Verantwortlichen und Aktiven danke ich für ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle unserer Gesellschaft und zur Stärkung der Lebensqualität im Landkreis Tübingen.

Ich wünsche dem Sozialforum ein schönes Jubiläumsjahr mit vielen bleibenden Eindrücken sowie Kraft und Ausdauer für Ihre wichtige Arbeit.

A handwritten signature in black ink that reads "Joachim Walter". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline.

Joachim Walter
Landrat

Liebe Freunde des Sozialforums Tübingen, liebe Mitbegründer_innen, Mitgestalter_innen und Mitglieder,

Selbsthilfe, bürgerschaftliches Engagement, Mitverantwortung, Eigeninitiative, Zusammenarbeit und Solidarität - das sind die Stichworte, mit denen der neu gegründete Verein „Sozialforum Tübingen“ im Mai 1991 seine Ziele beschrieben hat. Angesprochen waren damit allgemeine Prinzipien des Sozialen, eher ein Dach als ein Pfeiler, übergreifend zu den traditionellen Handlungsfeldern des Sozialen und eine durchaus richtungsweisende Botschaft: Lasst uns weggehen von einem Verständnis der sozialen Arbeit als Arbeit an den einzelnen Klientinnen und Klienten, als Objekte professionellen Handelns, hin zu einem Ansatz, der die Ressourcen der Frauen und Männer in den Vordergrund rückt, das gemeinsame Handeln als Chance zur Veränderung begreift und auf Selbstgestaltung setzt. Das geschah zu einer Zeit, als die Debatte zu den Chancen und Grenzen bürgerschaftlichen Engagements noch ganz in den Kinderschuhen steckte und die Selbsthilfe sich gerade von der anfangs eher kritischen Kommentierung durch Mediziner freigeschwommen hatte.



Vielleicht liegt es in diesem neuen Ansatz begründet, dass es doch eine lange Zeit von etwa 10 Jahren brauchte, bis das Sozialforum sich zu dem entwickeln konnte, was es heute ist: eine engagierte Interessenvertretung der Tübinger Sozialvereine, mit aktiver und innovativer Selbsthilfekontaktstelle und, durch die angeschlossene Fachstelle, ein kompetentes Zentrum für Inklusion; räumlich gut ausgestattet, zentrumsnah, mehr als zwei Vollzeitstellen decken das Aufgabenspektrum ab. Ob es um die Erarbeitung der Sozialkonzeption geht, um die Neujustierung von Zuschüssen, um die Neufassung von Förderrichtlinien oder um die barrierefreie Stadt: das Sozialforum ist gestaltend tätig und zugleich kritischer und kooperativer Begleiter städtischen Handelns.

Mein Dank gebührt deshalb insbesondere denen, die vor 25 Jahren die Initiative ergriffen, aber auch denen, die das Sozialforum durch schwierige Zeiten begleitet haben, den Aktiven und den Förderern, sowie selbstverständlich denen, die aktuell die Arbeit tun. Das Sozialforum ist für Tübingen wichtig, es ist sichtbar und aus der Tübinger Landschaft des Sozialen nicht mehr wegzudenken.

Ein paar Worte zu dem, was uns gemeinsam in der Zukunft beschäftigen wird: Wir wollen im Jahr 2017, auf Grundlage der 2015 fertiggestellten Sozialkonzeption, die Förderkriterien für die Sozialvereine neu fassen. Das Thema der Sozialraumorientierung wird uns ebenso beschäftigen wie das Thema „Soziale Stadt“. Ich wünsche mir in diesen Diskussionen das Sozialforum als kritisches und eigenständiges Gegenüber, aber auch als Partner der Zusammenarbeit. Dem Sozialforum seinerseits wünsche ich, dass es gelingt, diese Diskussionen zum Anlass zu nehmen, das eigene Profil weiter abzurunden. Vielleicht geht es dabei auch darum, die luftigen Höhen der schönen Zentrale in der Stadtmitte durch Präsenz in den Lebensfeldern zu ergänzen. In jedem Fall wünsche ich dem Sozialforum, dass die geplanten Veränderungen eine Chance zur Weiterentwicklung darstellen und das Sozialforum Tübingen klar erkennbar und eindeutig zu einem Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Selbsthilfe und Inklusion in Tübingen wächst.

Boris Palmer
Oberbürgermeister

Gemeinsam auf einem guten Weg

Überlegungen zur Umsetzung der Sozialkonzeption

Von Dagmar Ziegler

Unter reger Beteiligung fand Ende April 2016 ein Austausch-treffen zwischen Tübinger Sozialvereinen und Iris Sadlowski, der neuen Tübinger Bildungs- und Sozialplanerin, statt. Eine von Frau Sadlowskis zahlreichen Aufgaben ist die Überarbeitung der Förderrichtlinien für städtische Zuschüsse. Diese soll im Jahr 2017 erfolgen. Besonders folgende Themen liegen uns Sozialvereinen dabei am Herzen:

- Eine transparente Festlegung, welche Kriterien für eine vertragliche Förderung erfüllt sein müssen.
- Einheitliche Förderverfahren bei der Stabsstelle für Gleichstellung und Integration sowie dem Fachbereich Familie, Schule, Sport und Soziales.
- Die Leistung von Abschlagszahlungen vierteljährlich im Voraus, auch bei Jahresbeginn, damit

Gehälter und Mieten pünktlich bezahlt werden können.

- Es sollten höhere Rücklagen für Personal vorgehalten werden dürfen als bisher. Die derzeitigen 20% entsprechen den Personalausgaben für lediglich 2,4 Monate.

- Besondere Probleme haben Vereine, die Gelder aus dem Europäischen Sozialfonds oder Flüchtlingsfonds erhalten. Diese werden oft spät, dann aber für längere Zeiträume ausgezahlt. Dadurch haben diese Vereine nach langen Durststrecken mitunter viel Vermögen auf einmal. Hier wird oft nicht berücksichtigt, dass dies die Kosten bereits vergangener Zeiträume deckt. Hier bedürfen die Regelungen über Rücklagen einer differenzierteren Ausgestaltung.

- Auch künftig sollte es Vereinen, die Personalkosten haben, ermöglicht werden, tariflich zu bezahlen. Wir freuen uns, dass

die Stadt dies in ihrer Förderung derzeit bereits umsetzt. Probleme ergeben sich jedoch bei den Vereinen, die (bei den meisten der Fall) ihr Personal nicht ausschließlich über die Stadt finanzieren können. Hier wäre wünschenswert, dass die Stadt die Differenz zur tariflichen Zahlung ausgleicht.

- Die in der Sozialkonzeption genannten Förderkriterien müssen flexibel auf die jeweiligen Verhältnisse abgestimmt werden können. Zusätzliche Kosten (z.B. barrierefreie Räume, Umzug) müsste die Stadt tragen.

Mit der Sozialkonzeption beschreitet Tübingen einen neuen und vielversprechenden Weg. Wir wünschen uns, dass wir diesen weiter partnerschaftlich beschreiten können. Ein neues Fördersystem ist ein erster kleiner Baustein in der Umsetzung der vorgeschlagenen vielfältigen sozialpolitischen Maßnahmen. <

IMPRESSUM

Herausgeber:
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3
72072 Tübingen
www.sozialforum-tuebingen.de
www.facebook.com/
SozialforumTuebingeneV

Telefon: (0 70 71) 15 15 69
Fax (0 70 71) 3 82 66
V.i.S.d.P.: Mara Dagmar Ziegler

Erscheinungsweise
Halbjährlich
Auflage 5.000 Exemplare

Redaktion und Layout
Birgit Jaschke
Tel. (0 70 71) 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Titelblatt
Karikatur: Sepp Buchegger

Druck
Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

Geschäftsführung, Öffentlichkeitsarbeit, Service für Sozialvereine
Bürozeiten Dienstag, Donnerstag
(0 70 71) 15 15 69 Mara Dagmar Ziegler
geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Sprechzeiten
Montag, Dienstag, 9 bis 12 Uhr
Donnerstag, 17 bis 19 Uhr
(0 70 71) 3 83 63 Barbara Herzog
herzog@sozialforum-tuebingen.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit Dienstag, 14 bis 16 Uhr
(0 70 71) 2 69 69 Elvira Martin
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vorstand
Beate Jung, Gotthilf Lorch,
Eduard Poth, Jürgen Bein

Spendenkonten:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55
Volksbank Tübingen:
IBAN: DE10 6419 0110 0300 3440 07

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.
Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch das Sozialministerium Baden-Württemberg, die Stadt Tübingen, Spender, Sponsoren sowie die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Für die Unterstützung des Jubiläums bedanken wir uns bei:



Weiterbildung „Antidiskriminierungsberatung“

Elvira Martin vom FORUM INKLUSION war dabei



Die Teilnehmer_innen der Weiterbildung, unter ihnen Elvira Martin vom FORUM INKLUSION (hinten, 4. von rechts) Foto: Andreas Schmitt

Von Marjam Kashefipour

Am 30. und 31.01. fand das letzte Modul der Weiterbildung „Antidiskriminierungsberatung“ statt. Die Ausbildung wurde in Kooperation mit dem advd (Antidiskriminierungsverband Deutschland), dem Netzwerk Antidiskriminierung e.V. - Region Reutlingen Tübingen und dem Bereich Praxisentwicklung des Fachdienst Jugend Bildung Migration der Bruderhaus-Diakonie durchgeführt. Sie war bundesweit die erste Weiterbildung im Bereich Antidiskriminierungsberatung.

Kernkompetenzen vermittelt

Aus dem Netzwerk Antidiskriminierung Reutlingen Tübingen haben 14 Personen teilgenommen. Vier weitere Personen kamen aus den Antidiskriminierungsnetzwerken in Freiburg, Mannheim, Esslingen und Konstanz. Mit dabei war auch Elvira Martin vom FORUM INKLUSION im SOZIALFORUM TÜBINGEN. In der fünf Module umfassenden Weiterbildung wurden Kernkompetenzen für die Erstberatung sowie eine spezialisierte

Antidiskriminierungsberatung auf der Grundlage der Standards des advd vermittelt. Die Referent_innen brachten viel Wissen und Erfahrung aus ihrer Beratungstätigkeit mit, unter anderem aus dem Antidiskriminierungsbüro Sachsen, Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin (Träger: Türkischer Bund in Berlin-Brandenburg), Opfer rechtsextremer, rassistischer & antisemitischer Gewalt/OPRA Berlin, Anti-Rassismus Informations-Centrum / ARiC-NRW Duisburg, LesMigraS (Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der Lesbenerberatung Berlin e.V.) sowie basis & woge Hamburg.

Im Herbst geht's weiter

Die Weiterbildung wurde gefördert durch das Integrationsministerium Baden-Württemberg. Im September 2016 startet ein zweiter Durchlauf der Weiterbildung – jetzt landesweit ausgeschrieben. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Netzwerks unter www.nw-ad.de <

Neu: Antidiskriminierungsberatung für die Region Reutlingen-Tübingen



Seit Mitte 2015 gibt es für die Region Reutlingen Tübingen eine Beratungsstelle für alle Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind. Die Beratung ist kostenfrei und bietet:

- Unterstützung, um sich gegen Diskriminierung zu wehren
- Beratung auf der Grundlage des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG)
- Konfliktschlichtung
- Vermittlung von Anwalt_innen oder anderen Beratungsstellen

Die Beratung erfolgt nach folgenden Grundsätzen:

- Jedes Gespräch wird vertraulich behandelt.
- Wir stehen auf Ihrer Seite.
- Wir möchten mit Ihnen gemeinsam Lösungswege erarbeiten.

Kontakt: beratung@nw-ad.de, Telefon: 07071/14310-40, <http://netzwerk-antidiskriminierung.de>

SOZIALFORUM wird als TAP aktiv gegen Kinderarmut

Tübinger Netzwerk aus vielen haupt- und ehrenamtlich Tätigen

Von Elvira Martin

Nach den Sommerferien ab Mitte September wird das SOZIALFORUM zu einem der zahlreichen Tübinger AnsprechPartnerInnen für Kinderarmut und Kinderchancen (TAP). Die TAPs sind ein Netzwerk haupt- und ehrenamtlicher Ansprechpersonen in der Stadt Tübingen. Sie kennen die wichtigsten Hilfen für Familien mit geringem Einkommen und können diese Informationen an Betroffene weitergeben. Bei Bedarf werden die Familien auch an eine Beratungsstelle verwiesen. Kinderarmut betrifft auch in Tübingen zahlreiche Familien. Das hat die Studie „Gute Chancen für alle Kinder – mit Familien aktiv gegen Kinderarmut“ bestätigt. Diese Studie wurde 2014 vom Bündnis für Familie Tübingen in Auftrag gegeben.

Hilfen oft nicht genug bekannt

In Tübingen gibt es viele Hilfen und Angebote für diese Zielgruppe. Aber die Studie hat auch gezeigt: Diese Hilfen sind nicht ausreichend bekannt. Deshalb hat der Runde Tisch Kinderarmut das Projekt TAP ins Leben gerufen. Die Koordinationsstelle ist angesiedelt beim Diakonischen Werk Tübingen (siehe Kasten).

Ohne viel Aufwand erreichbar

Zahlreiche soziale Organisationen und Institutionen wie Kitas und Schulen, Vereine und Kirchengemeinden, Stadtteiltreffs, Jugendhäuser und Behörden sind inzwischen TAP – und damit ohne viel Aufwand für Betroffene zu erreichen, wenn sie sowieso bei diesen Stellen etwas zu erledigen haben. <

Kontakt

Christine Weber & Sarah Meder
Diakonisches Werk Tübingen
Hechinger Straße 13 ("Villa Metz")
72072 Tübingen

Telefon: 0 70 71-93 04-43 E-Mail: taps@evk.tuebingen.org
<http://www.evangelischer-kirchenbezirk-tuebingen.de/diakonie/tap/>

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle

Neues Angebot in den Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Von Birgit Jaschke

Das am 1. Januar 2015 in Kraft getretene Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz regelt die Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es verpflichtet die Stadt- und Landkreise zur Einrichtung einer unabhängigen Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB-Stelle).

Niedrigschwelliges Angebot

Die neue IBB-Stelle im Landkreis Tübingen wird im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. angesiedelt. Sie ermöglicht Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörigen einen niederschweligen Zugang zu einer unabhängigen Beratung. Die IBB-Stelle erteilt Auskünfte über Hilfs- und Unterstützungsangebote im Landkreis

und leitet Ratsuchende bei Bedarf an geeignete Fachstellen weiter. Zudem vermittelt sie bei Beschwerden und Problemstellungen zwischen den Psychiatrie-Erfahrenen und den Einrichtungen. Die Beratung ist kostenlos.

Zielgruppe der IBB-Stelle sind sowohl Psychiatrie-Erfahrene als auch Angehörige. Sie erhalten Unterstützung, wenn sie ihre Rechte und Bedürfnisse nicht gewahrt sehen, Kontakt zu anderen Psychiatrie-Erfahrenen oder Angehörigen aufnehmen wollen oder sich über die Erkrankung und die Behandlungsoptionen nicht ausreichend informiert

fühlen. Psychisch Erkrankte oder deren Angehörige erhalten zudem Unterstützung, wenn sie Probleme mit ambulanten oder stationären Einrichtungen haben oder sich in ihren Persönlichkeitsrechten verletzt fühlen.

Verschwiegenheit garantiert

Die Mitarbeiter_innen sind selbst Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, der Patientenführsprecher und psychiatrisches Fachpersonal. Alle unterliegen der Schweigepflicht. Es wird versucht, zu vermitteln und gemeinsam mit allen Beteiligten eine Lösung zu finden. <

Kontakt

Ute Schwarzkopf-Binder, Sozialplanung Landkreis Tübingen
Tel: 0 70 71-207-20 11, u.schwarzkopf-binder@kreis-tuebingen.de
<http://www.kreis-tuebingen.de/Lde/ibb.html>

Kolumne

„Zurück in die Zukunft“



Von Barbara Herzog

Wir schreiben das Jahr 2023. Selbsthilfe gehört zu den selbstverständlichen Formen der Begegnung.

Vorurteile über frustrierte Kranke, die traurig im Kreis sitzen, sind weitgehend ausgeräumt worden.

Patient_innen werden im Krankenhaus und in Reha-Kliniken bei ihrer Entlassung standardmäßig über Orte und Kontaktpersonen der Selbsthilfe informiert. Die Übersicht über die nächstgelegenen Kontaktstellen für Selbsthilfe haben die Ärzt_innen und Pflegekräfte neben dem medizinischen Fachbuch zur Hand. Immer mehr niedergelassene Ärzt_innen und Psychotherapeut_innen legen die Zeitschrift „HANDELN & HELFEN“ aus. Sie tragen dazu bei, dass Betroffene schnell Gleichgesinnte finden, mit denen sie sich austauschen und im Alltag unterstützen können. Die Selbsthilfegruppen sind für verschiedenste Altersstufen und Kulturkreise attraktiv geworden. Sie bereichern sich gegenseitig bei den regelmäßigen Austauschtreffen an verschiedenen Orten im Landkreis Tübingen. Ein Traum? – Vielleicht wird er bald Wirklichkeit! Vielleicht immerhin ein Teil davon? <

Wege aus der Sucht finden

Die Arbeit des Blauen Kreuzes e.V. im Ortsverein Tübingen

Von Birgit Jaschke

Sucht ist für viele Menschen verbunden mit Gefühlen der Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Gemeinsam einen Weg aus der Sucht zu finden anstatt diese schicksalhaft hinzunehmen, hat sich der Ortsverein Tübingen des Blauen Kreuzes zur Aufgabe gemacht. Der christliche Suchthilfeverband „Blaues Kreuz in Deutschland e.V.“ sieht seinen Auftrag darin, Suchtkranken und Angehörigen zeitgemäß und kompetent zu helfen und einer Suchtentwicklung vorzubeugen.

Neue Hoffnung schöpfen

Die Tübinger Selbsthilfegruppe möchte dazu beitragen, dass Menschen mit Suchtproblemen Halt und Unterstützung finden. Sie setzt sich zusammen aus Menschen, die Suchtprobleme in unterschiedlichster Form erlebt haben und für sich „neue Hoffnung durch eine Lebensbeziehung zu Jesus Christus gewonnen haben“. Willkommen sind sowohl Betroffene als auch Angehörige. Es geht darum, im

gemeinsamen Gespräch Einsicht in das Suchtgeschehen zu gewinnen und Wege zu entdecken, die aus der Sucht herausführen. Die Teilnehmenden sollen ermutigt werden, aus ihrer Isolation herauszukommen und offen über ihre Probleme, Gefühle und Ängste in Bezug auf ihre Sucht zu sprechen.

14-tägige Treffen

Die Treffen finden 14-tägig mittwochs ab 20 Uhr im Gemeindesaal des Evangelischen Pfarrhauses in Kilchberg statt. Anschließend bleibt Raum, um sich auszutauschen. Auch andere Aktivitäten wie die Weihnachtsfeier oder gemeinsame Grillabende haben bereits lange Tradition. <



Blaues Kreuz

Wege aus der Sucht

Kontakt

Wilfried und Christa Neuscheler
Telefon: 0 70 71-3 53 48
tuebingen@blaues-kreuz.de
www.tuebingen.blaues-kreuz.de

„Die Revolution ist großartig.

Alles andere ist Quark.“

Fairer Handel in Tübingen.

Fairer Handel
auf der ganzen Welt.



Bruno Gebhart-Pietsch
Marktgasse 12, 72070 Tübingen
Tel. (0 70 71) 2 69 16
www.der-faire-kaufladen.de

Rosa Luxemburg

"Nix wie raus" feiert 5-jähriges Bestehen

Freizeitaktivitäten für psychisch erkrankte Menschen



„nix wie raus“ bei einer Fahrradtour im Donautal. Foto:privat

Von Josef M.

Vor 5 Jahren wurde die für seelisch erkrankte Menschen im Umkreis Tübingen offene Selbsthilfegruppe "nix wie raus" gegründet. Die Gruppe ist aus Vorläufer-Aktivitäten in der Unterabteilung Reha-Sport des TSV Lustnau und des Fördervereins "Social Sports e.V." (FSS) unter Sibylle Hornberger hervorgegangen. Ziel ist es, sportliche, infor-

mative, gesellige und kulturelle Aktivitäten, vor allem an den Wochenenden, anzubieten. Die Palette reicht von Fahrradtouren, Wanderungen, Badeausflügen, Museumsbesuchen, Spielen, Städtetouren, Teilnahme an Veranstaltungen bis zu Schlossbesichtigungen und vieles mehr.

Mehr Spaß in der Gruppe

In der Gruppe macht es mehr Spaß als alleine, die Motivation mitzumachen ist größer, der einzelne Teilnehmer muss sich nicht um die Vorbereitung und Organisation kümmern, und es ist finanziell viel günstiger. Deshalb ist unser Motto: "nix wie raus, aber nicht allein!"

Alle Aktivitäten werden ausschließlich von Betroffenen für Betroffene organisiert. Jede_r seelisch Erkrankte im Einzugsgebiet Tübingen kann teilneh-

men, eigene Vorschläge einbringen und auch selbst Touren organisieren. Aktive Mitarbeit ist ausdrücklich erwünscht. Durch Einwerben von Fördergeldern können die Kosten pro Ausflug sehr gering gehalten werden.

Flyer mit Aktivitäten

Gesprächskreise mit Planungstreffen finden alle 10 Wochen statt. Die Termine der einzelnen Aktivitäten werden per Flyer in Akku, Klinke und bei Ärzten und per Email (dazu bitte anmelden bei Josef 0 70 71- 55 15 84 oder Email schreiben) bekanntgegeben. Ferner erfährt man sie als Ansprachetext auf unserem Kontakttelefon (siehe unten). <

Kontakt

0 70 71-5 66 75 12 (mit AB)
nixwiera.us.tue@gmx.de



Buchtipps: Morgen bin ich ein Löwe!



Verlag: btb (im Jahr 2010)
Umfang: 220 Seiten
Preis : 9,99 Euro
ISBN: 978-3-442-74087-1

Von Birgit Jaschke

Vor dem Lesen dieses Buches war Schizophrenie für mich eine Erkrankung, die du bekommst und dann nie wieder los wirst. Du kannst nur lernen, mit ihr zu leben. Die Lebensgeschichte von Arnhild Lauveng zeigt auf eine sehr berührende Art und Weise, dass es auch ganz anders laufen kann: Als 14-Jährige fängt die Welt an, ihr unaufhaltsam zu entgleiten. Die Angst, nicht zu existieren und vielleicht nur eine Romanfigur zu sein, bestimmt zunehmend ihren Alltag. In der Schule tauchen Wölfe auf und drohen sie zu zerfleischen. Der Kapitän, wie sie ihn selbst nennt, nistet sich in ihrem Kopf ein und erteilt ihr von da an Befehle, was sie zu tun und zu lassen hat.

Mit gerade einmal 17 Jahren erhält die Norwegerin die Diagnose Schizophrenie. Die darauf folgenden 10 Jahre verbringt sie die überwiegende Zeit in geschlossenen psychiatrischen Abteilungen. Der Kampf scheint - wie ihr immer wieder von verschiedenen Seiten gesagt wird - vollkommen aussichtslos.

Doch es kommt alles ganz anders. Arnhild Lauveng schafft das Undenkbare und lässt nicht nur die Krankheit, sondern auch das Gesundheitssystem, das sie jahrelang auf ihre Diagnose reduzierte, hinter sich. Heute ist sie gesund und arbeitet als Psychologin, Dozentin, Referentin und gefragte Autorin. Ein absolut lesenswertes Buch, das unter die Haut geht und hoffnungsvoll stimmt! <

Zwei Perspektiven auf ein heikles Thema

Experteninterviews zum Ansatz des „kontrollierten Trinkens“

Von Birgit Jaschke

Ob das Feierabendbier, der Rotwein beim Italiener oder der Prosecco beim Brunch - Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“, lautet demgemäß ein deutsches Sprichwort.

Doch wie viele solcher Gläschen sind zuviel? Laut offiziellen Zahlen der Bundesregierung konsumieren 9,5 Millionen Menschen in Deutschland Alkohol auf gesundheitlich riskante Art. Der durchschnittliche Konsum beläuft sich auf zehn Liter reinen Alkohol pro Kopf und Jahr. Jährlich sterben hierzulande 74.000 Menschen an den Folgen von Alkoholmissbrauch.

Rund 1,3 Millionen Menschen in Deutschland werden als alkoholabhängig eingestuft. Bei deren Behandlung war die Abstinenz - also der vollständige, dauerhafte



Beim „kontrollierten Trinken“ gehen die Ansichten stark auseinander.

Foto: Jaschke

Verzicht auf Alkohol - lange Zeit das einzig denkbare Therapieziel. Das „kontrollierte Trinken“ steht für eine andere Herangehensweise: Es handelt sich kurz gesagt um ein 10-Schritte-Programm zur eigenständigen Verringerung des Alkoholkonsums. Entwickelt wurde das umstrittene Konzept vom Suchttherapeuten und Psychologen Professor Joachim Körkel. HANDELN & HELFEN sprach mit zwei Experten über das kontrollierte Trinken: Sozialarbeiter Harald Sichler war mehr als 20 Jahre in der Suchtberatung tätig und leitete am Klinikum Stuttgart ein entsprechendes Angebot. Professor Anil Batra ist Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung und stellvertretender Ärztlicher Direktor der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. <

„Weg von Schwarz-Weiß hin zu den Grautönen“

Im Gespräch mit Suchtberater Harald Sichler



Sozialarbeiter Harald Sichler verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Suchtberatung, 12 davon an der Klinik für Suchtmedizin und abhängiges Verhalten in Stuttgart. Dort leitete er unter anderem auch ein ambulantes Angebot zum „kontrollierten Trinken“ und absolvierte hierfür eine ergänzende Ausbildung.

Foto: privat

Was meinen Sie mit „Da muss es noch mehr geben“?

In Deutschland war man lange Zeit sehr ideologisch geprägt, was den Umgang mit Alkoholabhängigkeit betrifft. Das heißt man war überzeugt, Abstinenz sei das einzig denkbare Ziel. Deshalb stieß Professor Körkel mit seinem Ansatz auf großen Widerstand. In angelsächsischen Ländern hingegen gibt es schon länger moderatere Behandlungsprogramme.

Wie funktioniert das „kontrollierte Trinken“?

Das „kontrollierte Trinken“ ist im Gegensatz zu Abstinenzprogrammen ein zieloffenes Ange-

Wie kam es dazu, dass Sie als Trainer für das „kontrollierte Trinken“ tätig wurden?

Die ersten 10 Jahre habe ich in der Beratung ausschließlich abstinentenorientiert gearbeitet.

Aber ich war schon immer skeptisch und dachte, da muss es noch mehr geben. 2002 machte ich dann eine Weiterbildung zum Trainer für kontrolliertes Trinken an der Quest-Akademie in Heidelberg.

Kontrolliertes Trinken

Drei mögliche Herangehensweisen:

- 10-Schritte-Programm zum selbstständigen Erlernen des „kontrollierten Trinkens“ (bei Bedarf mit ergänzender persönlicher Beratung)
- Einzelprogramm zum „kontrollierten Trinken“ (EKT)
- Gruppenprogramm zum „kontrollierten Trinken“ (AKT)

Mehr unter www.kontrolliertes-trinken.de

Die Klinik für Suchtmedizin und abhängiges Verhalten in Stuttgart bietet ein ambulantes Gruppenangebot zum kontrollierten Trinken (AKT) an.

Kontakt

telefonische Sprechstunde
Montag bis Freitag 9 - 12 und 13 - 16 Uhr

Telefon: 0711-2 78 - 2 93 00
suchtberatung@klinikum-stuttgart.de

bot. Es soll helfen, einen bewussten Umgang mit Alkohol zu erlernen, indem die Trinkmenge reduziert wird anstatt völlig auf den Konsum zu verzichten. Das Programm besteht aus 10 Einheiten. Es gibt die Wahl zwischen einem Selbstlernprogramm, einem ambulanten Gruppenprogramm mit fachlicher Anleitung (AKT) sowie einem ambulanten Einzelprogramm (EKT). Kern der 10 Einheiten ist ein Trinktagebuch. Darin wird notiert, wie viel, wo und in welchen Situationen getrunken wurde. Die Notizen werden dann in den gemeinsamen Sitzungen besprochen. Ab der vierten Woche heißt es zudem, den wöchentlichen Konsum bis zur nächsten Sitzung im Voraus zu planen. Dies geschieht anhand von Teilzielen, die schriftlich festgehalten werden.

An wen richtet sich das Programm?

Für viele Menschen ist der Gedanke, ihr Leben lang keinen Tropfen mehr trinken zu dürfen, erschreckend und nicht vorstellbar. Diesen Personenkreis errei-

chen Sie mit den Angeboten des traditionellen Suchthilfesystems häufig nicht. In der Klinik und auch in meiner nebenberuflichen Tätigkeit in eigener Praxis sind mir in der Regel Menschen begegnet, denen durchaus bewusst ist, dass sie ein Problem haben, und die nicht offenen Auges tiefer in die Abhängigkeit reinmarschieren wollen.

Was erwartet mich, wenn ich mich am Klinikum in Stuttgart für das Programm anmelde?

Am Klinikum Stuttgart gibt es ein ambulantes Gruppenangebot zum kontrollierten Trinken (AKT). Wenn Sie zu mir in die Beratung kommen und sagen „Ich trinke zuviel“, mache ich zunächst eine saubere Diagnostik. Die Ergebnisse besprechen wir gemeinsam. Es stellt sich dann die Frage, ob Sie das Trinken reduzieren oder ganz aufhören wollen. Wichtig ist mir dabei, dass Sie diese Entscheidung selbst treffen. Meiner Erfahrung nach ist es langfristig am besten, wenn der Mensch ein Ziel verfolgt, dass nicht jemand anderes für ihn gewählt hat.

Wie viele Menschen schaffen es auf diese Weise, ihren Konsum zu reduzieren?

Zirka 60 Prozent schaffen es, ihren Konsum um über die Hälfte zu reduzieren. Es geht darum, sich ein neues Muster anzugewöhnen, was Geduld und Ausdauer erfordert. Die Aufrechterhaltung des bewussten Konsums beispielsweise durch ein Weiterführen des Trinktagebuchs ist ganz entscheidend für den längerfristigen Erfolg. In der Klinik besteht auch die Möglichkeit, eine betreute Nachsorgegruppe zu besuchen.

Wieviel kostet die Teilnahme?

Das Gruppenangebot kostet insgesamt 350 Euro und wird in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst. Die Einzelbegleitung liegt bei 400 Euro und wird nicht gefördert. Da die Regelungen von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sind, sollte man sich unbedingt vor Antritt des Programms informieren.

Was würden Sie jemandem sagen, der dem Programm kritisch gegenübersteht?

Ich respektiere diese Skepsis, kann ihr aber meine Erfahrungen gegenüberstellen. Eins ist klar: Abstinenz ist häufiger das einfachere Ziel! Immer wieder steigen auch Menschen aus dem Programm aus und entscheiden sich stattdessen für einen vollständigen Verzicht. Ich bin kein Freund von Schwarz-Weiß-Denken. Daher ärgert es mich, wenn Abstinenz als der einzig wahre Weg deklariert wird, weil ich weiß, dass es auch anders geht. Man sollte nicht alle Alkoholabhängigen über einen Kamm scheren. Das wird dem einzelnen Menschen in seiner Situation nicht gerecht.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Birgit Jaschke. <

„Der Begriff ‚kontrolliert‘ ist irreführend“

Im Gespräch mit Suchtexperte Prof. Dr. Anil Batra

Als ein mögliches Therapieziel wurde das „reduzierte Trinken“ neu in die anerkannten, medizinischen Leitlinien für „Screening, Diagnostik und Behandlung alkoholbezogener Störungen“ aufgenommen. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

Dieses „neue Therapieziel“ wird der Bemühung gerecht, auch für Personen, die das primäre Ziel der Abstinenz nicht erreichen oder nicht anstreben, ein Hilfsangebot machen zu können. Dies bedeutet aber nicht, dass Therapeuten dies als gleichwertige Alternative zur Abstinenz bei einer Alkoholabhängigkeit ansehen! Bei einem Alkoholmissbrauch (ohne bestehende Abhängigkeit) dagegen ist das reduzierte Trinken das erste Anliegen.

Ist es überhaupt möglich, mithilfe des „kontrollierten Trinkens“ seine Sucht in den Griff zu bekommen?

Der Begriff „kontrolliertes Trinken“ suggeriert, dass es tatsächlich wieder eine Form der Kontrolle geben könnte. Dies ist irreführend. Daher ist es besser vom „reduzierten Trinken“ zu sprechen.

Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Wichtig ist: Die Sucht ist ein le-

Der Psychiater Prof. Anil Batra ist ein bekannter Experte auf dem Gebiet der Suchtmedizin. Unter anderem ist er im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. Seit 2008 ist er Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung und stellvertretender Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen.

Foto: privat



benslanges Problem. Der Versuch, den Konsum zu reduzieren, könnte mehr Kraft kosten als eine Abstinenz. Sollte die Abstinenz nicht gelingen, ist der reduzierte Konsum eine Alternative und ein erster wichtiger Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens.

Wo sehen Sie die Risiken des „kontrollierten Trinkens“?

Der Konsum kann jederzeit wieder entgleiten. Das „reduzierte Trinken“ könnte zudem – je nach individueller Festlegung der Trinkgrenzen – dennoch einen schädlichen Umfang haben.

Birgt diese Herangehensweise unter Umständen auch Chancen? Wenn ja, wie sehen diese aus?

Die größte Chance ist die Erkenntnis, dass die Lebensqualität mit der Reduktion zunimmt und damit die Motivation für ein abstinentes Leben wächst.

Warum erfreut sich „kontrolliertes Trinken“ zunehmender Beliebtheit?

Positiv: Immer mehr Menschen fühlen sich angesprochen und sehen darin eine Chance für ein gesünderes Leben. Negativ: Manchen erscheint es vielleicht als die bequemere Alternative zur Abstinenz. Sie streben dann im besten Fall die Abstinenz über einen Umweg an.

Was sagen Studien zum Thema kontrolliertes Trinken?

Reduziertes Trinken ist - ohne und mit medikamentöser Unterstützung – ein möglicher Zwischenschritt zur Abstinenz. Manchen Studienteilnehmer_innen gelingt damit tatsächlich eine deutliche Reduktion des Tageskonsums.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Birgit Jaschke. <

Eine Stimme aus einer Selbsthilfegruppe:

„Ich sehe das "kontrollierte Trinken" eher kritisch. Es verbirgt sich ein kleines Schlupfloch dahinter. Betroffene mit einem ernsthaften Problem bezüglich ihres Alkoholkonsums sollten eher davon Abstand nehmen. Verbunden mit einem sehr straffen Konzept sehe ich es gegebenenfalls als eine praktikable Anwendung, wobei, auch dann muss das Maß der Suchterkrankung im Einzelfall genau untersucht werden.“

(Ronny aus einer 12-Schritte-Gruppe)

Gemeinsam Ideen und Träume verwirklichen

Das Werkstadthaus im Französischen Viertel

Von Birgit Jaschke

„Das Werkstadthaus soll ein Raum sein, in dem sich Menschen begegnen und verwirklichen können“, erklärt Mitarbeiterin Christina Just die Idee des Werkstadthauses. Betreiber ist der gemeinnützige Verein „Werkstatt für Eigenarbeit e.V.“, der 1999 gegründet wurde. Das Haus in der Aix-les-Bains-Straße 72 vereint unter seinem Dach verschiedene Werkstätten, einen Stadtteiltreff sowie einen Ort für Veranstaltungen unterschiedlichster Art.

Verwirklichen mit Anleitung

Ton, Textil, Fahrrad, Holz und Metall - für diese fünf Bereiche gibt es offene Werkstätten.

So ist in der Nähwerkstatt im ersten Obergeschoss schon so mancher textile Traum Wirklichkeit geworden. Wer es eine Nummer kleiner mag, kann auch einfach einen Rock kürzen oder den in die Jahre gekommenen Reißverschluss der Lieblingsjacke erneuern. Wer Spaß am Formen und Modellieren hat, ist in der Tonwerkstatt im Erdgeschoss gut aufgehoben: Ob Töpfe, Tassen oder Kunstobjekte, der eigenen Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Im Keller des Hauses befindet sich schließlich die Fahrrad-, Holz- und Metallwerkstatt. In der Fahrradwerkstatt kann an drei Montageplätzen in komfortabler Arbeitshöhe geschraubt werden, was das Werkzeug hergibt. In der Holzwerkstatt stehen eine Tischkreissäge, eine Hobelmaschine und diverse Handmaschinen zur Verfügung. Die Metallwerkstatt ist mit einem Schutzgas-Schweißgerät sowie weiteren Maschinen zur Metallbearbeitung ausgestattet.

Die genannten Angebote stehen gegen Gebühr allen Interessierten jederzeit zur eigenständigen

Nutzung offen. Der Stundenpreis beträgt 7 und ermäßigt 5 Euro. Für „Wiederholungstäterinnen und -täter“ lohnt sich die Mitgliedschaft inklusive Werkstattkarte: Für insgesamt 96 Euro (ermäßigt 60 Euro) pro Jahr können alle offenen Werkstatt-Bereiche von der ganzen Familie unbegrenzt genutzt wer-

det. Scheinbar kaputte Gebrauchsgegenstände bekommen hier die Möglichkeit auf eine zweite Chance. Pro Termin sind bis zu 20 Ehrenamtliche im Einsatz und unterstützen mit ihrem Fachwissen bei kleineren und größeren Reparaturen. Eine spezielle Hausordnung informiert beispielsweise über



Kinder ab 4 Jahren können nach Herzenslust gestalten und ihre Ideen umsetzen, so wie hier bei einer Ferienwoche. Foto: Werkstadthaus

den. Die Ermäßigung erhalten Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende sowie Personen mit KreisBonusCard. Für alle Bereiche außer Metall gibt es eine Fachberatung, die mit Ausnahme der Schulferien wöchentlich bei Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite steht. Diese Arbeit erfolgt komplett auf ehrenamtlicher Basis. Die genauen Termine und Zeiten sind auf www.werkstadthaus.de einsehbar.

Reparatur Café sehr begehrt

Großer Beliebtheit erfreut sich das Reparatur Café, das vor 2 Jahren ins Leben gerufen wurde und jeden letzten Mittwoch im Monat von 18 bis 21 Uhr stattfindet.

Haftungsfragen. „Die Reparaturen sollen dabei soweit wie möglich gemeinsam durchgeführt werden“, erklärt Christina Just. Stolz ist man dabei auf eine Erfolgsquote von durchschnittlich rund 75 Prozent der Reparaturen. Dokumentiert wird diese unter anderem durch Kärtchen, auf denen die Gäste notieren, wie erfolgreich die Reparatur war und die sie beim Abschied auf eine Pinnwand heften. „Wir wollen damit zeigen, dass es auch anders geht als im Laden, wo Ihnen vermutlich gesagt würde, kaufen Sie sich doch einfach ein neues Gerät“, so die Erziehungswissenschaftlerin weiter. Die Inanspruchnahme des Reparatur Cafés kostet nichts. Geld- oder Ku-

chenspenden sind jedoch gerne gesehen.

Vieles ohne Mitgliedschaft

Neben dem Reparatur Café gibt es noch viele weitere Angebote, die unabhängig von einer Mitgliedschaft im Verein völlig frei zugänglich sind. So gab es bereits mehrfach eine Kleider-tauschbörse. Auch die Tage, an denen nach Herzenslust Pflanzen und Saatgut getauscht werden können, stoßen auf großes Interesse. Zudem fand bereits dreimal ein „Koffermarkt“ statt, bei dem selbstgemachte Kostbarkeiten in Kleinstauflage aus einem Koffer heraus angeboten wurden. Eine Neuauflage ist in allen Fällen vorgesehen.

Von den Aktiven abhängig

„Die Durchführbarkeit solcher Veranstaltungen steht und fällt natürlich immer auch mit der Anzahl der Aktiven, die sich einbringen“, schildert Christina Just, die hauptamtlich im Werkstadthaus tätig ist. „Eine hauptamtliche Ansprechpartnerin ist besser, um die Belange des Werkstadthauses vertreten zu können als wenn die Verantwortung ausschließlich auf ehrenamtlichen Schultern lastet“, so die 26-Jährige im Gespräch mit HANDELN&HELFEN. Ihre Stelle wird mittlerweile teils städtisch finanziert. Zum Werkstadthaus kam sie 2012 während ihres Studiums über einen Aushang an der Universität. Zu ihren Auf-



„Zusammen schrauben macht einfach mehr Spaß!“ lautet das Motto in der Fahrradwerkstatt. Foto: Werkstadthaus

gaben gehören die Organisation größerer Vorhaben und Start-hilfe bei neuen Projekten. Beispielsweise half sie beim Aufbau des Reparatur Cafés, das inzwischen komplett ehrenamtlich organisiert wird. Des Weiteren unterstützt die Erziehungswissenschaftlerin die Aktiven, betreibt Öffentlichkeitsarbeit und fördert die Vernetzung mit anderen Institutionen und Initiativen. So besteht beispielsweise eine Kooperation mit der Kindertagesstätte im Provenceweg. Neben der Stelle von Christina Just gibt es noch einen Hausmeister sowie eine Bürokräft, die sich zu den Öffnungszeiten (siehe Kasten) um Verwaltungs- und Vermietungsangelegenheiten kümmert.

Zudem sorgen rund 80 Ehrenamtliche mit und ohne Vereinsmitgliedschaft dafür, dass der Laden läuft. Sie arbeiten beispielsweise als Kursleitung oder Fachberatung.

Viele helfende Hände

Für alle, die sich beteiligen möchten, finden mehrmals jährlich sowie projektbezogen Aktiven-Treffen statt. Auch, was das Kursprogramm betrifft, sind neue Ideen und Impulse gerne gesehen. Verstärkung in allen Bereichen ist jederzeit willkommen. So beispielsweise aktuell beim Eltern-Kind-Café „Fränzchen“, das wöchentlich Donnerstag nachmittags stattfindet. Gesucht wird jemand, der die halbstündige Singrunde am Ende musikalisch gestaltet.

Volles Programm

Die nächste große Veranstaltung ist der Tag der offenen Tür im Rahmen des Viertelfestes am 16. Juli. Neben einem Reparatur-Café gibt es Angebote für Kinder sowie ein Konzert von Folklang. Zudem finden zum 25-jährigen Jubiläum des SOZIALFORUM Filmabende zu Selbsthilfethemen statt (Details siehe Seite 30). <

Kontakt

Werkstatt für Eigenarbeit e.V.
Aixer Str. 72
72072 Tübingen

werkstadthaus

Büro-Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Freitag 15-18 Uhr
Mittwoch und Donnerstag 9-12 Uhr

Tel: 0 70 71-53 81 69

info@werkstadthaus.de ; www.werkstadthaus.de

25 Jahre SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Schlaglichter aus der Vereinsgeschichte

Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und sein Arbeitsbereich Kontaktstelle für Selbsthilfe feiern 2016 ihr 25-jähriges Bestehen. Mit den Entwicklungen und Geschehnissen seit den Anfängen ließe sich ein ganzes Buch füllen. Aus Platzgründen präsentieren wir an dieser Stelle ausgewählte Schlaglichter aus der ereignisreichen Vereinsgeschichte.

1986 - Die Frauen der Grün/Alternative Liste laden am 6. Dezember Initiativen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich zu einem ersten Treffen ein. Thema ist zunächst vor allem die desolante Finanzsituation der Vereine.

1988 - heute: Mehrere „Wegweiser durch die Initiativen im Sozialbereich“ mit unterschiedlichen Schwerpunkten erscheinen.

1991 - Die Vereinsgründung des „SOZIALFORUM TÜBINGEN“ erfolgt am 7. Mai. Der erste Vorstand besteht aus Ursula Winter, Beate Jung, Heidi Barth, Elke Meyer-Dubbers und Dr. Ursula Welz.

1991 - heute: Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. initiiert und beteiligt sich an zahlreichen Gremien wie z.B. der Kreis-Armutskonferenz und der AG Gesundheit.

Die politische Interessenvertretung der Sozialvereine wird kontinuierlich weiter ausgebaut. Dies mündete unter anderem in einer besseren Planungssicherheit bei den Personalstellen.

1992 - Die erste ABM-Stelle wird mit Dipl.-Psych. Ursula Winter besetzt. Bis zur finanziellen Absicherung der Arbeitsplätze im Jahr 2000 gibt es insgesamt 5 ABM-Stellen.

Der Verein bezieht seinen ersten Büroraum zur Untermiete. Dieser befindet sich in der Geschäftsstelle der Ost-West-Gesellschaft in der Neuen Straße.

1994 - Das SOZIALFORUM be-

teilt sich am Aufbau einer Freiwilligenbörse, aus der später das Bürgerbüro hervorging (heute BüroAktiv).

Das erste Logo für „HANDELN & HELFEN“ wird gestaltet.

1994 - 2004: In Tübingen, Rotenburg und Mössingen finden mehrere Selbsthilfetage statt. Bei den ersten Tübinger Selbsthilfetagen sind am Aktionstag über 50 Initiativen mit dabei.

1995 - Die ersten 3 Ausgaben der Zeitschrift „HANDELN & HELFEN“ erscheinen.

Das SOZIALFORUM wird Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg.

1996 - Der Verein übernimmt dauerhaft die Verwaltung der Personalstelle des „Koordinati-onstreffens Tübinger Behindertengruppen“ (heute „FORUM & Fachstelle INKLUSION“)

1997 - Mitgliedschaft bei der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

1999 - Die erste Internetseite www.sozialforum-tuebingen.de wird entwickelt.

2000 - Es wird keine weitere ABM beantragt. Ziel ist es, dass die Stadt und der Kreis Tübingen ihre Förderung in etwa der Landesförderung angleichen. Dies soll eine dauerhafte Finanzierung von zwei halben Personalstellen ermöglichen. Dazu werden Anträge gestellt und Ge-

spräche mit dem Tübinger Gemeinderat geführt.

2001 - Die Schließung kann abgewendet werden. Stadt und Kreis erhöhen ihre Zuschüsse auf jeweils 30.000 DM.

2006 - Der Arbeitsbereich Sozialservice (heute „Service für Sozialvereine“) startet.

Zudem gibt es erstmals eine digitalisierte Datenbank mit den Selbsthilfegruppen aus der Region.

2008 - Die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen wird gesetzliche Pflicht. Zuvor war sie freiwillig.

2009 - Mit dem CeBeeF Tübingen (Club für Behinderte und ihre Freunde) wächst das SOZIALFORUM um einen weiteren Arbeitsbereich.

2011 - Das „Bündnis gegen Zuschusskürzungen“ unter Federführung des „Service für Sozialvereine“ veranstaltet Aktionen gegen existenzbedrohende Pläne des Gemeinderates. Daraufhin setzt dieser die geplanten Kürzungen aus und beauftragt die Stadt mit der Erstellung einer „Sozialkonzeption“.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe dreht den Film „Unterwegs zwischen Ich und Wir.“

2012 - Der Verein muss dreimal umziehen. Ende 2012 bezieht er die jetzigen Räume am Europaplatz 3.

2014 - Die Ausstellung „Der Seele Gestalt geben“ ist an mehreren Orten zu sehen. Zahlreiche Selbsthilfe-Aktive wirken als Ausstellende und bei den Veranstaltungen mit.

2016 - Anlässlich des Jubiläums finden ein Festakt sowie weitere Veranstaltungen statt. <

Das Soziale stärken - damals wie heute

Im Gespräch mit Beate Jung und Ursula Winter



Beate Jung (rechts) und Ursula Winter (Mitte) im Gespräch mit Birgit Jaschke von HANDELN & HELFEN. Foto: Ziegler

Von Birgit Jaschke

2016 kann das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. auf ein Vierteljahrhundert Geschichte als Verein zurückblicken: Eine Zeit voller Ereignisse und Begegnungen. Anlässlich des Jubiläums sprach HANDELN & HELFEN mit Ursula Winter und Beate Jung. Beide Frauen haben die Anfänge des Vereins miterlebt und mitgestaltet. Beate Jung engagiert sich von Beginn fast durchgängig als Vorstandsmitglied und Ursula Winter war jahrelang als Mitarbeiterin für das SOZIALFORUM tätig.

Was sind aus Ihrer Perspektive besondere Highlights in der Vereinsgeschichte?

Ursula Winter: Die Zeit rund um die Vereinsgründung Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Nicht zuletzt durch die Wende, aber auch durch Menschen wie der SPD-Politikerin Helga Solinger und dem damaligen Sozialdezernenten Dieter Rilling herrschte eine Aufbruchsstimmung, die neue Perspektiven eröffnete und uns Mut zur Vereinsgründung machte. Und natürlich war auch das Jahr 2000 mit der finanziellen Absicherung der Personalstellen ein wichtiger Meilenstein.

Beate Jung: Aus meiner Sicht gab es in den letzten 25 Jahren viele Highlights. Besonders erwähnenswert finde ich in dem Zusammenhang beispielsweise die Selbsthilfetage, die mehrfach mit einem sehr positiven Echo stattgefunden haben. Oder wenn man sich den Erfolg

des Bündnisses gegen Zuschusskürzungen ansieht. 2012 hatten sich zahlreiche Vereine unter der Federführung des SOZIALFORUMS zusammengeschlossen und gemeinsam gegen die Pläne des Gemeinderates, die Zuschüsse um durchschnittlich 7,5 Prozent zu reduzieren, protestiert.

Ursula Winter: Der Erfolg gemeinsamen Handelns bestätigt mich in meiner Auffassung, dass sich die Initiativen ihre Eigenständigkeit bewahren und bei aller Kooperationsbereitschaft mit der städtischen Verwaltung - wie es die spätere Tübinger Sozialbürgermeisterin Gabriele Steffen einmal sagte - ihren Biss behalten sollten.

Was war Ihr bewegendster Moment in 25 Jahren Sozialforum?

Ursula Winter: Das ist nicht einfach zu beantworten, denn es gab einige bewegende Momente. Wenn Selbsthilfegruppen zum Beispiel unerwartet mit

einem Blumenstrauß zu mir kamen und sich für meine Arbeit bedankten, hat mich das tief berührt.

Beate Jung: Mich hat es immer besonders gefreut, wenn wir sowohl von Privatleuten als auch durch die Stadt Anerkennung für unser Engagement bekommen haben.

Ich bin ja von Beginn im Vorstand des Sozialforums aktiv. Nur als ich Mitglied im Gemeinderat war, habe ich knapp 2 Jahre pausiert. Da gab es viele schöne Momente, von denen sich schwer einer an die Spitze stellen lässt.

Was waren die größten Hürden, die gemeistert werden mussten?

Beate Jung: Das finanzielle Überleben in Bezug auf die Personalstellen war in der Vergangenheit immer wieder ein Thema, das es zu bewältigen galt.

Ursula Winter: Das kann ich

nur bestätigen. Vor allem die Anfangszeit - kein Geld, keine Räume, eine halbe, finanziell nicht abgesicherte Personalstelle. Da gab es keinen Schreibtisch, an den ich mich hätte setzen können. Um alles musste man sich selbst bemühen.

Was würden Sie gerne über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in der Zeitung lesen?

Beate Jung: Ich freue mich, wenn wohlwollend in regelmäßigen Abständen über unsere Arbeit und unsere Veranstaltungen berichtet wird.

Ursula Winter: Es sollte, finde ich, auch immer mal wieder daran erinnert werden, welch reichen Schatz an Initiativen und Engagierten Tübingen zu bieten hat. Das wird zu oft vernachlässigt.

Beate Jung: Aber bitte ohne Rivalitäten. Das wäre schön.

Wie meinen Sie das?

Beate Jung: Meiner Erfahrung nach sind Hauptamtliche häufig

nicht offen gegenüber Ehrenamtlichen, die in demselben Bereich tätig sind. Stattdessen fühlen sie sich beispielsweise in ihrer Arbeit bedroht oder belächeln das Engagement der Ehrenamtlichen. Ich würde mir wünschen, dass die Missachtung des Ehrenamts in den Medien kritischer beleuchtet wird.

Ursula Winter: Das finde ich auch. Ehrenamtliche Arbeit sollte insgesamt mehr gewürdigt werden. Hauptamtliche und Ehrenamtliche können ja auch viel voneinander lernen, wenn sie sich auf Augenhöhe begegnen.

Welche Herausforderungen sehen Sie in der Zukunft des SOZIALFORUMS?

Ursula Winter: Mit „guten Ratschlägen“ halte ich mich wohlweislich zurück. Aber für die Zukunft des Sozialforums ist mir nicht bange. Selbsthilfe und Eigeninitiative werden ihren Stellenwert behalten. Wir erlebten gerade in den vergangenen Monaten in der Flüchtlingskrise, wie wertvoll Bürgerschaftliches Engagement ist. Ohne die vielen

Freiwilligen hätten die Kommunen die Herausforderungen, die sich bei der Unterbringung und Versorgung ergaben, nicht bewältigen können. Die Gesellschaft wird auch künftig auf das Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger angewiesen sein. Dieses Engagement muss, wenn es nicht an Überforderung ersticken soll, wertgeschätzt, öffentlich anerkannt und unterstützt werden.

Beate Jung: Die soziale Kälte greift in unserer Gesellschaft immer mehr um sich. Das wird in Zukunft noch deutlicher. Hier sehe ich viel Arbeit auf das SOZIALFORUM zukommen. Unter anderem gilt es, den Stellenwert der Selbsthilfe im Gesundheitswesen weiter zu stärken und auszubauen. Zudem wird es mehr denn je wichtig sein, die sozialen Initiativen zu stärken, um der sozialen Kälte etwas entgegenzusetzen. Und wir dürfen im sozialpolitischen Bereich nicht müde werden darauf hinzuweisen, dass es Menschen gibt, die durch das soziale Netz fallen, und diese Entwicklung nicht tatenlos hinnehmen. <

Glückwünsche zum 25-jährigen Jubiläum

Weitere Stimmen auf den Seiten 18 und 19



Von links: Katharina Maurovich, Sigrun Schröder, Renate Liener-Kleinmann, Anne-Kathrin Hertl

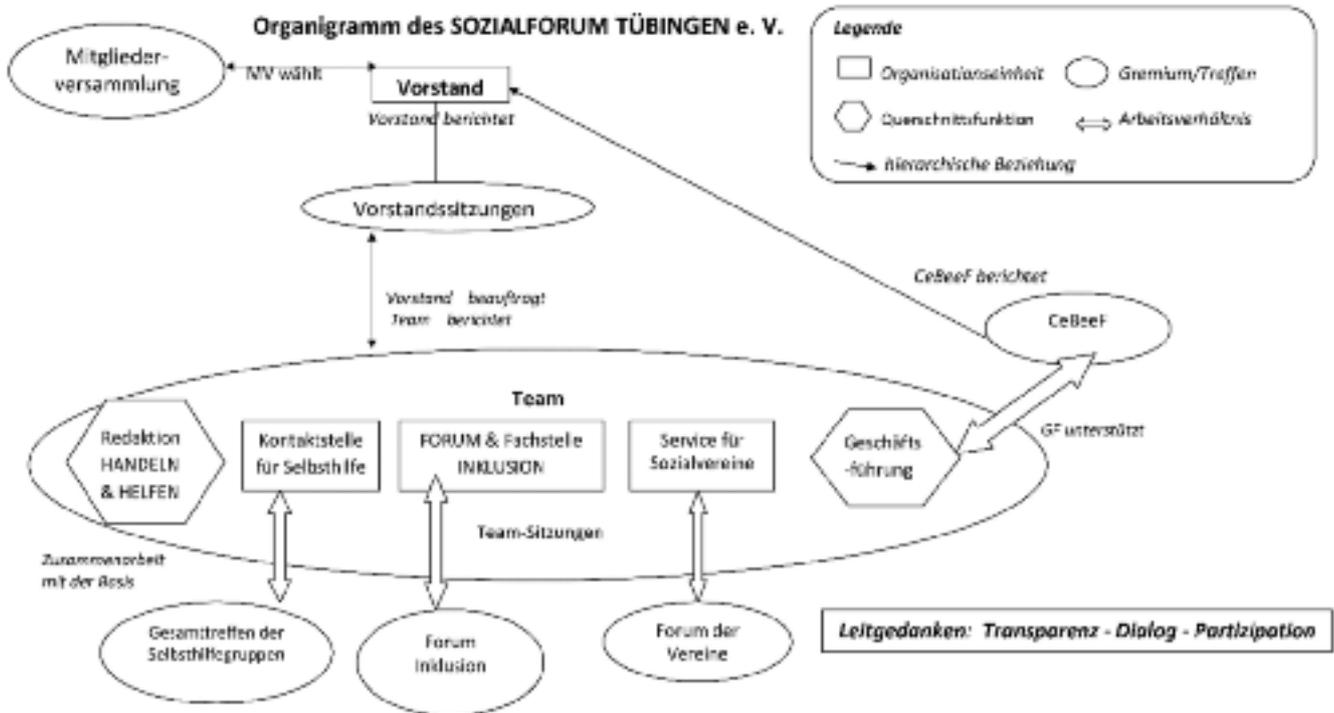
Foto: AOK Neckar-Alb

Herzlichen Glückwunsch zum 25-jährigen Jubiläum der Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.. Liebe Barbara, mittlerweile blicken wir auf viele Jahre gemeinsames Engagement für die regionalen Selbsthilfegruppen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe zurück. Einiges haben wir gemeinsam auf den Weg gebracht, wie z.B. den Selbsthilfegeweiher Neckar-Alb. Heute möchten wir DANKE sagen für das freundliche, kooperative und bereichernde Miteinander. Wir grüßen herzlich aus den Nachbarregionen.

Die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb

Wie arbeitet das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.?

Arbeitsbereiche, Aufgaben und Ziele des Vereins



Das Organigramm zeigt den Aufbau des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit seinen einzelnen Arbeitsbereichen. Grafik: Bein/Jaschke

Von Birgit Jaschke
 Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist ein Dachverband Tübinger Vereine und Initiativen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Er fördert Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement und vertritt die Interessen von Selbsthilfegruppen, bürgerschaftlichen Initiativen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Zudem tritt er für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderung ein. Umgesetzt werden diese Aufgaben in mehreren Arbeitsbereichen:



Die **Kontaktstelle für Selbsthilfe** fördert die Selbsthilfe in Stadt und Kreis Tübingen.

Ansprechpartnerin für Information, Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen ist Barbara Herzog. Mehr über den Ar-

beitsbereich lesen Sie ab Seite 24.



FORUM & Fachstelle INKLUSION tritt für die Selbstbestimmung, Gleichstellung und

Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in der Stadt und im Kreis Tübingen ein. Die Arbeit des FORUM sowie Kontaktdaten finden Sie auf den Seiten 26 und 27.



Der **Service für Sozialvereine** informiert, berät und unterstützt Tübinger Vereine aus dem

Sozial- und Gesundheitsbereich unter anderem bei der Kooperation und Vernetzung. Zudem organisiert er deren gemeinsame Interessenvertretung. Mehr zu diesem Arbeitsbereich gibt es auf den Seiten 28 bis 30.

Der **Club für Behinderte und Ihre Freunde** im SOZIALFO-



RUM TÜBINGEN e.V. setzt sich für Barrierefreiheit, Selbstbestimmung und Teilhabe ein. Mehr über das Engagement erwartet Sie ab der Seite 31..

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig. Förderer des Vereins sind die Stadt Tübingen, das Sozialministerium Baden-Württemberg, die gesetzlichen Krankenkassen sowie private Spender_innen. Das SOZIALFORUM ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, der Landesarbeitsgemeinschaft Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg sowie der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfeunterstützung. Das FORUM INKLUSION ist Mitglied bei Netzwerk Artikel 3, Verein für Menschenrechte und Gleichstellung Behinderter und Vielfalt e.V. <

Stimmen zum 25-jährigen Jubiläum

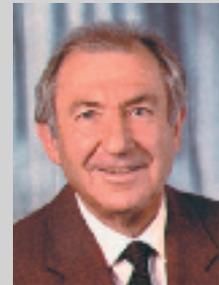
Weggefährtinnen und Weggefährten erzählen



In der Anfangsphase im Oktober 2004, als ich überlegte, in Pfullingen eine Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt-Thema Depressionen ins Leben zu rufen, traf ich eine Bekannte, die mir vom SOZIALFORUM TÜBINGEN berichtete, welches solche Gruppen bei der Gründung unterstützt. Seit dem ersten Kontakt damals mit Frau Herzog und ihrer Hilfestellung fühle ich mich dem SOZIALFORUM TÜBINGEN sehr verbunden. Auch die Fortbildungen "Handwerkszeug für die Arbeit in Gruppen", - wie jetzt im April - finde ich sehr wertvoll und hilfreich für die ehrenamtliche Gruppenarbeit und bedanke mich an dieser Stelle nochmals für die Einladungen hierzu!

Sandra Ebinger, Selbsthilfegruppe LEBENSCHANCE-Depressionen Pfullingen

Auch wir von der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen feiern dieses Jahr Jubiläum und zwar das 20-jährige. Seit dieser Zeit kenne ich das SOZIALFORUM. Ich durfte an vielen Gruppenfortbildungen und Infoabenden, die Frau Herzog mit viel Herzblut vorbereitet und durchgeführt hat, teilnehmen. Auch bei meiner Übernahme der Gruppenleitung vor 6 Jahren hat mich Frau Herzog mit ihrem Team unterstützt. Dieses Miteinander finde ich toll. Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum, macht weiter so! Danke.



Anton Hellstern, Tinnitus Selbsthilfegruppe Tübingen



Unser Verein kümmert sich um Frauen und Männer, die früh den Menschen an ihrer Seite verloren haben, und deren Kinder. Von Beginn an stehen wir in engem Austausch mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. gratulieren wir herzlich zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg - auch für die nächsten 25 Jahre alles Gute!

Christa Hohenberger, Stiftungsverein für Hinterbliebene e.V.

Im Jahr 2011 war die Stelle der Kassenprüfung nicht besetzt. So habe ich mich bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen. Anfangs habe ich alleine geprüft, seit 2014 prüfen Herr Griebler und ich zusammen. Bei den Prüfungen erhält man einen tiefen Einblick in die nicht immer einfache finanzielle Situation. Durch diese Tätigkeit habe ich die Mitarbeiter_innen und den Vorstand vom SOZIALFORUM kennengelernt. Es sind sehr interessante und engagierte Menschen. Mit ihnen zusammen zu arbeiten macht mir Spaß!



Edith Hellstern, Kassenprüferin



Als ehemalige Nachbarn haben wir sehr eng miteinander gearbeitet und unsere Interessen gegenseitig vertreten. Ich habe die Arbeit des SOZIALFORUM immer sehr geschätzt und die Vielfalt der Initiativen bewundert.

Margrit Kolter, ehemalige 1.Vorsitzende des BüroAktiv



Eine langjährige Verbindung hat der HIRSCH zum SOZIALFORUM seit dessen Gründungsversammlung 1991 in unseren Räumen. Auch viele Treffen, zu denen die Kontaktstelle für Selbsthilfe regelmäßig einlud, fanden in der Hirschgasse statt. Als Vorsitzende des HIRSCH lernte ich dabei die Bedeutung von Selbsthilfegruppen kennen und konnte dies in meiner Arbeit weitergeben. Die Vereine im Sozial- und Gesundheitsbereich haben ihre Interessenvertretung im Sozialforum und sind beispielsweise gemeinsam aktiv geworden, als es vor einigen Jahren galt, die geplanten städtischen Zuschusskürzungen zu verhindern. Damals war Jürgen Bein ein kompetenter Mittelsmann der Stadt gegenüber. Ich wünsche dem Verein, dass das unstete Dasein mit etlichen Umzügen nun mit der Adresse Europaplatz 3 beendet ist.

Gabriele Merkle, Vorsitzende HIRSCH-Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Während meines Praxisseminars der Sozialen Arbeit im Jahr 2012 konnte ich das SOZIALFORUM und ganz besonders die Selbsthilfekontaktstelle 7 Monate intensiv miterleben. In dieser Zeit haben sich Aspekte wie Empowerment, Selbsthilfe und Barrierefreiheit nachhaltig in meinem Denken und professionellen Handeln verankert, da dieses im SOZIALFORUM wirklich gelebt wurde und wird. Prägend war zudem die Erfahrung, wie wichtig es ist, sowohl für die konkreten Anliegen einzelner Menschen da zu sein als auch sozialpolitisch zu handeln. Das SOZIALFORUM hat mich nicht losgelassen: Über Selbsthilfe habe ich schließlich meine Abschlussarbeit geschrieben. Auch meine derzeitige berufliche Tätigkeit im Zusammenhang von Gesundheit und Sozialer Arbeit hat wohl im SOZIALFORUM seinen Anfang genommen.



Jakob Reineke, e.V., Ärzte der Welt e.V.



Loretto – Neustadtgasse – Europaplatz: Schon in der Entstehungszeit der Patientenberatung war Barbara Herzog, auch Gründungsmitglied, uns eine große Hilfe. Wir tagten in den Räumen des SoFo im Loretto. Für uns sehr hilfreich war eine Einführung von ihr in den Datenschutz, besonders wichtig für den Umgang mit Patientendaten. In unserem Domizil in der Neustadtgasse war das SoFo als Nachbar und später als Vermieter immer Ansprechpartner. Es wuchs die inhaltliche Zusammenarbeit. Jetzt in den gemeinsamen Räumen am Europaplatz können wir uns eine Existenz ohne das SoFo kaum noch vorstellen.

Ulla Kaspar-Kroymann, Unabhängige Patientenberatung e.V.

Dynamisch, immer wieder für Überraschungen gut und sehr kollegial - das Sozialforum Tübingen ist eine von 15 Organisationen, die als freie oder öffentliche Träger in Baden-Württemberg Selbsthilfe befördern und unterstützen. Bei den Treffen der LAG KISS, der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen, kommen wir 4mal im Jahr zusammen und tauschen uns über fachliche Entwicklungen aus. Die erste Kollegin, die wir aus Tübingen kennenlernten, war Ursula Winter, heute ist Barbara Herzog die feste Bank für die Tübinger Selbsthilfe in unserem Kreis. Als Kollegin war ich mehrfach in Tübingen und mir hat immer die Lebendigkeit des SOZIALFORUM imponiert. Wie gut Engagierte und Hauptamtliche zusammenwirken und wie sich alle auch immer wieder behaupten, allen Widrigkeiten der nicht immer rosigen Finanzlage zum Trotz. Barbara Herzog ist auch bundesweit mit dem Thema "Junge Selbsthilfe" eine geschätzte Vorreiterin und hat uns im Ländle dazu zahlreiche Impulse gegeben. Wir freuen uns auf weitere gute, fruchtbare und lebendige Jahre mit ihr und mit dem SOZIALFORUM.



Bärbel Handlos, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Der aktuelle Vorstand des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (von links): Jürgen Bein, Gott-hilf Lorch, Eduard Poth und Beate Jung
Foto: Ziegler



Ein aktuelles Team-Foto (von links): Mara Dagmar Ziegler, Barbara Herzog, Birgit Jaschke, Elvira Martin

Foto: privat



25 Jahre



Momentaufnahmen



Ein Gruppenfoto aus 2006 (von links): Hans Kihm, Elvira Martin, Hannes Wind-olf, Barbara Herzog, Hiltrud Schwenzer
Foto: privat



Von 2007 bis 2012 hatte das SOZIALFORUM TÜ-BINGEN e.V. seinen Sitz in der Fruchtschranne, mitten in der Tübinger Altstadt. Foto: privat



In 2012 zieht der Verein innerhalb eines Jahres dreimal um.
Foto: privat



2008 - Elvira Martin (rechts) und Markus Erle (Firma Wertewerk) nehmen den BIENE Award der Aktion Mensch und der Stiftung Digitale Chancen in der Kategorie "Einfache Recherche- und Serviceangebote" für die Datenbank „Barrierefrei durch Tübingen“ entgegen.
Foto: Reiche



Engagierte Ehren-amtliche machen die Zeitschrift „Handeln & Helfen“ versandfertig - hier im Jahr 2014.
Foto: privat

2012 - Nils Schulz
sprühte das Titelbild
von HANDELN & HELFEN.
Foto: Korth



Erinnerung an den
Selbsthilfetag 2004,
hier auf dem Tübinger
Marktplatz
Foto: privat



25 Jahre Arbeitsbereich Kontaktstelle für Selbsthilfe



Gemeinsam mit Aktiven informiert Barbara Herzog
in der Tagesklinik Sucht in Tübingen regelmäßig
über Selbsthilfegruppen.
Foto: privat



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
zählen ebenfalls zu den Ange-
boten der Kontaktstelle.
Foto: privat



Das SOZIALFORUM
TÜBINGEN e.V. auf
dem RACT-Festival am
Anlagensee in
Tübingen.
Foto: privat



Barbara Herzog von der Kontaktstelle
für Selbsthilfe besucht regelmäßig
Schulen in der Region, so wie hier die
Kreuzerfeldrealschule 2011.
Foto: privat



Ein guter Grund zum Feiern

Großer Festakt am 21. Oktober

Anzeige

Von Birgit Jaschke
Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und die Kontaktstelle für Selbsthilfe freuen sich 2016 über ihr 25-jähriges Bestehen. Um diese ereignisreiche Zeit gebührend Revue passieren zu lassen, findet am Freitag, den 21. Oktober 2016, ein Festakt mit musikalischer Untermalung statt. Ort der Feierlichkeiten ist die Mensa Uhlandstraße (Uhlandstraße 30 in Tübingen). Beginn ist um 18 Uhr. Interessierte sind herzlich willkommen.



Bei einem sogenannten Speedtalking erhalten die Gäste einen Einblick, wie sich der Verein zu dem entwickelt hat, was er heute ist. Zudem werden Menschen, die für das Wachstum des SOZIALFORUMS eine bedeutende Rolle gespielt haben, geehrt. Ein weiteres Highlight wird die Performance von Selbsthilfe-Aktiven, angeleitet von Anne-Kathrin Klatt (siehe unten). Mit Catering und geselligem Beisammensein klingt der Abend aus. <

Grafik: www.friedrichalthausen.de

Demenzbetreuung

durch speziell geschulte NachbarschaftshelferInnen

Während Sie sich erholen, auftanken und abschalten, kommen wir zu Ihnen ins Haus und kümmern uns um Ihre demenzkranken Angehörigen.

Bei erheblichem Betreuungsaufwand übernehmen die Pflegekassen die Kosten.

Rufen Sie uns an.

TüFA 

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Tel.: 980513
www.tuefa-tuebingen.de

Figuren werden zum Leben erweckt!

Performance an der Jubiläumsfeier mit Puppenspielerin Anne-Kathrin Klatt

Von Birgit Jaschke
Selbsthilfe - Diese 11 Buchstaben auf die Bühne zu bringen, hat sich eine Gruppe von Selbsthilfe-Aktiven zur Aufgabe gemacht. An der Feier zum 25-jährigen Jubiläum des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. setzen sie unter Leitung der Künstlerin Anne-Kathrin Klatt die Selbsthilfe in Szene: Die Gäste dürfen sich auf eine außergewöhnliche Performance mit Lesung und Schauspiel freuen. Mit ihren Darbietungen verzaubert Anne-Kathrin Klatt bereits seit 1989 Groß und Klein. Ihr Studium im Fachbereich Figu-

rentheater absolvierte sie an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart. Anschließend ließ sie sich zur Diplom-Tanzpädagogin ausbilden.

Stücke beflügeln Phantasie

Mal spielt die Puppenspielerin solo und mal im Team, auch in Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kunstbereichen. Ihre Figuren und Objekte wollen das Publikum berühren, so wie die Geschichte der Kleidermotte KlaMotte: Das kleine Flügelwesen wächst während des Stücks über sich hinaus. <



Anne-Kathrin Klatt während einer Aufführung von „KlaMotte und BASS“. Foto:privat

Mehr im Internet unter: www.figurentheater-klatt.de

Filmabende, Podium und Gespräche

Weitere Veranstaltungen zum Jubiläum im Herbst 2016

Von Birgit Jaschke

Neben dem feierlichen Festakt am Freitag, den 21. Oktober, finden im Lauf des Herbstes weitere Veranstaltungen anlässlich des Jubiläums statt.

Gespräch im Nachtcafé

Barbara Herzog ist am Freitag, 16. September, zu Gast im Nachtcafé in der Evangelischen Stephanuskirche Tübingen. Unter dem Motto „Selbsthilfe macht selbstbewusst“ stellt sie die Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. vor. Im Gespräch mit Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen wird veranschaulicht, wie Selbsthilfe bei

einem Problem oder einer Erkrankung neue Wege eröffnen kann. Beginn ist um 19 Uhr im Gemeindesaal in der Friedrich-Dannenmann-Str. 60.

„Selbstbestimmt leben mit ...“

So heißt die Reihe von drei Filmabenden in Kooperation mit dem Werkstadthaus Tübingen e.V.. Aktive aus Selbsthilfegruppen zeigen Filme zum Thema des Abends und stehen für Fragen zur Verfügung. Durch die Abende führt Barbara Herzog. Die Reihe beginnt am Donnerstag, 15. September, mit einem Film über Autismus. Das zweite Thema ist Selbsthilfe als stolzender Mensch am Donnerstag,

27. Oktober. Den Abschluss bildet ein Selbsthilfe-Film über Epilepsie am Donnerstag, den 17. November.

Alle drei Termine finden jeweils ab 19:30 Uhr im Werkstadthaus, Aixier Straße 72, statt.

Vortrag und Diskussion

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu - Soziale Initiativen: Herausforderungen gestern und heute“ lautet der Vortrag von Dr. Winfried Kösters. Der Demografie- und Integrationsexperte spricht am Donnerstag, den 24. November. Anschließend gibt es eine Podiumsdiskussion. Beginn ist um 19.30 Uhr im Uhlandsaal des „Museums“. <

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und barrierefrei zugänglich. Für alle Veranstaltungen steht eine mobile FM-Anlage zur Verfügung. Spenden vor Ort sind willkommen.



Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege

Sie erreichen uns:

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • - Rehabilitation/Geriatrie • - Bring-Mit-Kuren für pflegende Angehörige ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-423 | <ul style="list-style-type: none"> • - Dauer-/Kurzzeitpflege • - Betreutes Wohnen ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-424 | <ul style="list-style-type: none"> • - Prävention/Ambulante Therapie • - Medizinisches Trainings- und Vitalcenter ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-438 |
|--|---|---|

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
 Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38
 info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

„Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“

Die Arbeit der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Porträt

Von Birgit Jaschke

„Ich unterstütze Menschen, damit sie für ihre Lebenssituation eine Verbesserung finden,“ sagt Barbara Herzog über ihre Arbeit in der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Seit 1999 ist die Diplom-Psychologin beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. tätig. Damals hatte dieses sein Büro noch am Lorettoplatz. Auch die Kontaktstelle für Selbsthilfe feiert 2016 ihr 25-jähriges Bestehen. Mit HANDELN & HELFEN sprach Barbara Herzog über ihren vielfältigen Arbeitsbereich.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit im SOZIALFORUM?

Als systemische Familientherapeutin arbeite ich gerne mit Netzwerken. Ich betrachte die zu beratenden Personen immer in ihrem Lebensumfeld. Das Leben begreife ich als ein äußerst spannendes Wechselspiel zwischen Mensch, Gesellschaft und Umwelt, das es zu analysieren gilt. Außerdem habe ich viel Gestaltungsfreiheit, was mir gut gefällt.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Ihnen aus?

Zunächst einmal berate ich zahlreiche Menschen am Telefon oder per E-Mail bei Fragen zur Selbsthilfe. Die Anzahl der persönlichen Beratungen bewegt sich meistens so zwischen 6 und 10 Gesprächen pro Monat. Grundsätzlich gibt es die Option, mehrmals in die Beratung zu kommen. Das ist aber nicht die Regel. Darüber hinaus gehe ich mit dem Selbsthilfe-Gedanken an die Öffentlichkeit.

Wie gestaltet sich das?

Ich besuche gemeinsam mit Menschen aus Selbsthilfegruppen regelmäßig Schulen in der

Region. Die Jugendlichen haben dort die Möglichkeit, mit den Aktiven über deren Erfahrungen, z.B. mit Alkohol und Drogen, ins Gespräch zu kommen. Ich selbst informiere besonders die Lehrenden. Zudem wirke ich in vielen Gremien wie dem Suchtihilfenetzwerk mit. Mit anderen Kontaktstellen stehe ich in engem fachlichen Austausch. Außerdem biete ich in regelmäßigen Abständen Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an.

Was motiviert Sie bei Ihrer Tätigkeit nachhaltig?

Mich fasziniert die Phantasie, mit der Menschen ihr Leben immer wieder aufs Neue trotz aller Widrigkeiten meistern. Die damit verbundene Möglichkeit, voneinander zu lernen, macht die Selbsthilfe so wichtig. Es gibt eine Postkarte, die die Sache gut auf den Punkt bringt: „Nur du alleine kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein.“ Viele Kräfte können im Gemeinsamen freigesetzt und weiterentwickelt werden.

Das heißt „Darüber reden“ hilft?

Auf alle Fälle. Aber Reden alleine reicht nicht. Das merke ich auch in der Beratung immer wieder. Im Austausch mit Anderen Klarheit über sich selbst zu bekommen, ist wichtig. Aber darüber hinaus gilt es, handlungsfähig zu werden, zum Beispiel, sich in den Situationen, die Angst machen, in der Gruppe gegenseitig zu unterstützen.

Welches Ereignis hat Sie besonders bewegt?

Da gab es einige. Beeindruckend finde ich beispielsweise, wie offen und unvoreingenommen die Jugendlichen bei den Schulbesuchen mit den Selbst-



Barbara Herzog berät Menschen bei der Suche nach der geeigneten Selbsthilfegruppe. Foto: Jaschke

hilfe-Aktiven in Kontakt kommen. Hier erreicht man mehr als mit dem erhobenen Zeigefinger. Erst kürzlich hatte ich einen Anruf von einer Lehrerin, die sich begeistert bedankt hat.

Haben sich die Selbsthilfethemen über die Jahre verändert?

Ja, definitiv. Als ich angefangen habe, existierten fast ausschließlich Gruppen für Menschen mit chronischen Erkrankungen. 2002 betrafen noch 37 Prozent der Anfragen chronische Erkrankungen. Mittlerweile sind es gerade mal 8 Prozent. Der Rest sind heute meist psychische und psychosoziale Probleme. Das hat sich massiv verändert. Im Vergleich zu früher gibt es auch deutlich weniger Selbsthilfegruppen für Angehörige von chronisch Kranken.

Woran liegt das Ihrer Erfahrung nach?

Das hat, meine ich, mehrere Ursachen. Zum einen existieren heute bundesweit gut organi-

Fortsetzung nächste Seite >>

sierte Selbsthilfeverbände für viele chronische Erkrankungen, an die sich die Leute wenden können. Das ist bei psychischen Krankheiten derzeit noch nicht der Fall. Auch das Internet spielt bei dieser Entwicklung eine Rolle. Viele Menschen suchen lieber im Netz nach Informationen zu ihrer chronischen Erkrankung und gelangen dort direkt zum jeweiligen Verband.

Wie beurteilen Sie den Stellenwert der Selbsthilfe in unserer Gesellschaft?

Bei denen, die den Nutzen der Selbsthilfe erkannt haben, ist er hoch. Beim Rest der Bevölkerung sehe ich das Problem, dass der Begriff „Selbsthilfegruppe“ durch Vorurteile geprägt ist. Ich wünsche mir, dass die Medien ihre Einflußmöglichkeiten nutzen und so zu mehr Wertschätzung der Selbsthilfe beitragen. Meiner Erfahrung nach ist die Selbsthilfe für alle ab 20 Jahren eine mögliche Option. In der jungen Selbsthilfe wird heute auch mit Gruppennamen wie „No Fear“ ein neues Publikum erreicht.

Welche Hindernisse begegnen Ihnen bei der Arbeit?

Heutzutage nehmen die ambulanten Behandlungen kontinuierlich zu und ein Unterstützungssystem im Alltag wird immer wichtiger. Wünschenswert wäre es daher, dass beim Entlass-Management im Krankenhaus grundsätzlich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert wird. Das ist bisher leider nur vereinzelt der Fall.

Ein Blick auf die nächsten 25 Jahre - Welche Herausforderungen sehen Sie auf die Kontaktstelle für Selbsthilfe zukommen?

Ein Thema wird sein, wie gelingende Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund aussehen kann. Zudem gilt es, eine Brücke zwischen virtuellen und

Kontakt

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 9 - 12 Uhr
Donnerstag 17 - 19 Uhr

Telefon: (0 70 71) 3 83 63
herzog@sozialforum-tuebingen
www.sozialforum-tuebingen.de



Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.

Portal für bundesweite junge Selbsthilfe:

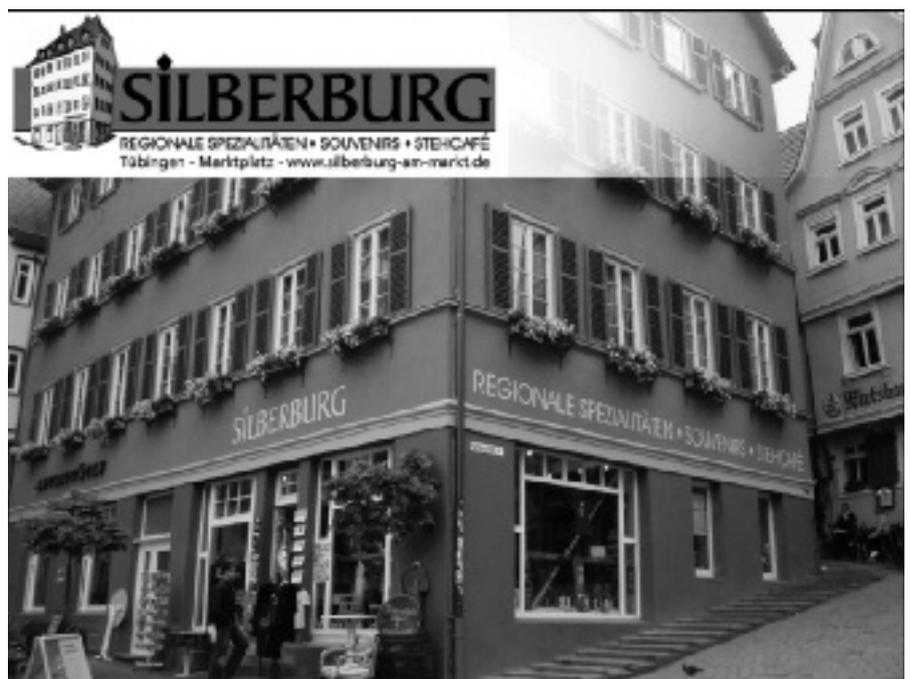
<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

realen Selbsthilfeangeboten zu schlagen. Für Menschen, die nicht mobil sind oder soziale Ängste haben, sind Onlineangebote ein echter Vorteil. Sie ermöglichen es der betreffenden Person, einen ersten Kontakt mit anderen in einer ähnlichen Lage herzustellen. Dennoch finde ich es wichtig, den weitergehenden Nutzen von echten Begegnungen in realen Selbsthilfegruppen zu vermitteln. Gerade für junge Menschen gibt es online neue Möglichkeiten, sich über die Selbsthilfe zu informieren, wie beispielsweise das bundesweite Internet-Portal „Schon-mal-an-Selbsthilfegruppen gedacht?“ (Adresse siehe Kasten oben).

Was sagen Sie jemandem, der Selbsthilfegruppen kritisch gegenübersteht?

Jede Gruppe gestaltet sich selbst und eigenverantwortlich. Deshalb gibt es die typische Gruppe gar nicht. Die Einen sind politisch aktiv, die Anderen unternehmen gemeinsame Ausflüge. Wichtig ist die Gemeinsamkeit, nämlich in der persönlichen Situation - so schwierig sie auch sein mag - nach vorne zu gehen und das Leben zu bejahen. Ich rege die Gruppen immer dazu an, bekannte Pfade zu verlassen und Neues auszuprobieren.

Vielen Dank für das Gespräch! <



Gemeinsam für mehr Barrierefreiheit

FORUM & Fachstelle INKLUSION im Porträt

Von Birgit Jaschke

Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe behinderter Menschen vor Ort - Dafür macht sich Elvira Martin beruflich seit fast 30 Jahren stark. Zuvor studierte sie in Tübingen Deutsch, Biologie und Pädagogik. Ihre Schwerbehinderung erwarb sie nach einem Unfall. Neben ihrer Arbeit für FORUM & Fachstelle INKLUSION ist sie unter anderem am Leibniz-Kolleg in Tübingen in der Erwachsenenbildung tätig. Im Gespräch mit HANDELN & HELFEN gab die 59-Jährige spannende Einblicke in ihr breites Aufgabenfeld.

Seit wann gibt es das FORUM & Fachstelle INKLUSION?

Der Arbeitsbereich hat eine lange Tradition und existiert bereits seit März 1987. Genauso lange bin ich auch schon als hauptamtliche Ansprechpartnerin dabei. Das Forum umfasst aktuell 31 Gruppen und Institutionen aus Tübingen und der Region. Ein Teil davon trifft sich regelmäßig am Europaplatz und arbeitet gemeinsam an Themen. Die langjährige Bezeichnung „Koordinationstreffen Tübinger Behindertengruppen“ wurde am 8. November 2012 offiziell durch den jetzigen Namen abgelöst.

Welche Veränderungen hat der neue Name mit sich gebracht?

Es kommen mehr Anfragen, weil der Begriff Inklusion bei vielen präsent ist. Allerdings liegt das auch an der Position, die wir uns erarbeitet haben. Tübingen war früh dran bei der Selbstvertretung. Wir haben größeren Handlungsspielraum als teilweise andernorts und über die Jahre hinweg ein Netzwerk geschaffen. So kontaktiert uns beispielsweise die zuständige Bauverwal-



Elvira Martin Foto: Jaschke

lung im Vorfeld bei neuen Vorhaben, und wir haben an Dokumenten für den barrierefreien Nahverkehr entscheidend mitgewirkt.

Was genau macht das FORUM INKLUSION?

Es gibt die Kontakt- und Informationsstelle am Europaplatz, in der ich erreichbar bin. Von dort arbeitet eine gemeinsame Interessenvertretung behinderter Menschen gegenüber kommunaler Verwaltung und politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern. In der Öffentlichkeitsarbeit stehen Fragen der Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im Mittelpunkt. Dazu tauschen sich die Gruppen und Interessierte bei kontinuierlichen Treffen aus und beraten gemeinsame Aktivitäten. Wir arbeiten mit anderen Netzwerken zusammen wie zum Beispiel dem Netzwerk Antidiskriminierung, um unsere Anliegen wirksam zu transportieren.

Wie kann ich mir die Arbeit in der Praxis vorstellen?

Zu den Aufgaben zählt beispielsweise Ortstermine wahrzunehmen, die zu einer Verbesserung öffentlicher Verkehrsräume und Gebäude beitragen. Aktuell bieten wir eine kommunalpolitische Gesprächsrunde an, in der ein reger Austausch über Themen und existierende Barrieren erfolgt. In einem regelmäßigen Rundbrief sind unsere Sitzungsprotokolle enthalten. Außerdem informiert dieser über aktuelle Entwicklungen.

Auf welche Weise können Interessierte mitwirken?

Da gibt es einige Möglichkeiten. Unser Netzwerk wächst stetig und neue Mitwirkende sind willkommen. Das FORUM INKLUSION zeigt beispielsweise durch Gremienarbeit Präsenz in verschiedenen Ausschüssen der Stadtverwaltung. Ein gutes Beispiel für eine mögliche Mitarbeit ist der Flyer über induktive Höranlagen. Da haben wir gemeinsam mit mehreren Beteiligten die Informationen zusammengetragen. Ich habe dann als Hauptamtliche den organisatorischen Part übernommen.

Was motiviert Sie besonders bei Ihrer Arbeit?

Die persönlichen Entwicklungen von Mitwirkenden zu begleiten, fasziniert mich. „Behindert“ ist ein starkes Etikett, das man niemandem aufkleben sollte, denn es wird der einzelnen Person nicht gerecht. Es bestärkt mich immer wieder aufs Neue, wenn ich die Menschen in ihrer eigenen Wirksamkeit erlebe und sehe, was alles möglich wird, wenn Strukturen sich ändern. Da ist die kommunalpolitische Ebene wesentlich, weil die Er-

Kontakt

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Europaplatz 3
72072 Tübingen

**Sprechzeiten:**

Dienstag 14 bis 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon: (0 70 71) 2 69 69
Fax: (0 70 71) 55 17 78
E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de
www.sozialforum-tuebingen.de

Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.

folge deutlich spürbar sind. Schön finde ich es auch zu sehen, wie sich Haltungen gegenüber der Zielgruppe verändern: Es motiviert, Menschen nicht nur auf der Sach-, sondern auch auf der Beziehungsebene für unsere Anliegen zu gewinnen.

Welche Vorurteile begegnen Ihnen im beruflichen Alltag?

Was mir auffällt ist, dass es falsche Assoziationen weckt, wenn ich sage, ich arbeite mit Menschen mit Behinderung. Mein Gegenüber meint dann häufig, ich bin pflegend oder betreuend tätig. Die wenigsten denken bei der Zielgruppe an politische Teilhabe. Deswegen bin ich dazu übergegangen zu sagen, ich mache politische Interessenvertretung, und wenn jemand genauer nachfragt, sage ich für wen. Oder besser gesagt mit wem, denn ich arbeite stets eng mit der Zielgruppe zusammen.

Was war Ihr bewegendstes Erlebnis in all den Jahren?

Da gab es viele, die sich nicht alle aufzählen lassen. Ich erinnere mich beispielsweise noch gut, wie ganz zu Anfang meiner Tätigkeit die Kunsthalle für damals 250.000 DM einen behin-

dertengerechten Aufzug erhielt. Einerseits war das ein toller Erfolg. Andererseits weiß ich noch, dass ich angesichts dieser hohen Geldsumme kurzzeitig dachte, jetzt ist die Stadt pleite deswegen.

Mit welchen Hürden sind Sie bei Ihrer Arbeit konfrontiert?

Allgemein lässt sich sagen, dass Dinge oft sehr lange dauern, weil es viele Zuständigkeiten gibt. Der öffentliche Nahverkehr ist hier ein gutes Beispiel. Für den Bus sind die Verkehrsbetriebe zuständig, für die Haltestellen die jeweilige Gemeinde und so weiter. Das Durchschauen von Zuständigkeiten sehe ich als eine meiner Aufgaben an.

In Tübingen haben aber bereits viele Menschen verstanden, was Teilhabe bedeutet. Selbstverständlich kostet Inklusion auch Geld. Nicht immer ist es leicht, die Ansprüche an die Ästhetik und an die Barrierefreiheit eines Ortes miteinander in Einklang zu bringen.

Wir dürfen nicht müde werden zu transportieren, dass es uns um die Entwicklung von Standards geht. Barrierefreiheit ist aber viel mehr als nur ein abgesenkter Bordstein. Auch Sprache oder Gestaltungsformen

von Angeboten können Barrieren darstellen.

Wie kamen FORUM INKLUSION und das SOZIALFORUM zusammen?

Die Verbindung zum SOZIALFORUM besteht schon immer. Damals ging es darum, die Zielgruppe in den verschiedenen Netzwerken sichtbar zu machen und die Selbsthilfe-Idee im Sinne einer Selbstvertretung in einem solchen Zusammenschluß umzusetzen und in die Öffentlichkeit zu tragen. 1996 kam das Koordinationstreffen offiziell zum SOZIALFORUM. Die Zusammenarbeit war zunächst lose organisiert. 2006 habe ich das Organisatorische auf Wunsch der Stadtverwaltung an die Geschäftsführung des SOZIALFORUM übergeben.

Wo sehen Sie zukünftige Herausforderungen bezogen auf Ihren Arbeitsbereich?

Die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention wird eine große Herausforderung bleiben. Inklusion ist ein Prozess, der nicht abgeschlossen ist und auch in Zukunft die Gesellschaft beschäftigen wird. Viele Stellen sind gefragt, damit Inklusion in der Praxis funktionieren kann. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Weiterentwicklung der gesetzlichen Rahmenbedingungen. Hier ist aktuell das neue Bundesteilhabegesetz von großer Bedeutung.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des FORUM INKLUSION?

Wir haben uns in der Vergangenheit erfolgreich offene und unabhängige Strukturen erarbeitet. Mein Wunsch ist es, dass es gelingt, diese auch in Zukunft zu erhalten, kontinuierlich weiter auszubauen und politische Durchsetzungskraft zu zeigen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Was ist der „Service für Sozialvereine“?

Der jüngste Arbeitsbereich im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.



Mara Dagmar Ziegler, Geschäftsführerin SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und Ansprechpartnerin für den Service für Sozialvereine.
Foto:privat

Kontakt

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Sprechzeiten:

In der Regel Dienstag und Donnerstag
und nach Vereinbarung

Telefon: (0 70 71) 15 15 69

Fax: (0 70 71) 3 82 66

E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

www.sozialforum-tuebingen.de

Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.



Von Jürgen Bein

Die Geschichte des Service für Sozialvereine begann im Oktober 2005. Der Tübinger Gemeinderat beschloss, das SOZIALFORUM mit der Einrichtung einer „Serviceeinheit Soziales“ für die Vereine aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich zu beauftragen und dafür Finanzierungsmittel bereitzustellen. Hintergrund des Gemeinderatsbeschlusses waren die andauernden Finanzierungsprobleme der Vereine, besonders in wirtschaftlich schwachen Jahren, in denen die Stadt und andere Zuschussgeber ihre Förderung reduzierten. Die Idee war nun, dass die Vereine durch günstige Dienstleistungsangebote und fachliche Beratung (z. B. Buchhaltung, EDV-Betreuung, **Dritt-mittel-Beschaffung**, Rechtsberatung) sowie bessere Kooperationen (Raum- und Gerätepool, Kopierservice und Fortbildungsveranstaltungen) entlastet werden könnten, vor allem finanziell.

Wechselhaftes Interesse

2006 begann die Arbeit des So-

zialservice, für den ab Mitte des Jahres Hannes Windolf tätig war (bis 2011). Die Erfahrungen in den folgenden Jahren zeigten jedoch, dass die gut gemeinten und schön klingenden Ideen nur teilweise den realen Bedürfnissen und Rahmenbedingungen der Vereine entsprachen. Ein Buchhaltungsdienst konnte aus steuerlichen Gründen nicht realisiert werden. Für ihn wie für andere zunächst vorgehaltene fachliche Angebote (Rechtsberatung, EDV-Betreuung) gab es nur eine geringe Nachfrage, der Kopierservice konnte in den neu bezogenen Räumen auf Dauer nicht aufrecht erhalten werden, und die Fortbildungen zu verschiedenen Themen trafen auf ein sehr wechselhaftes und oft unbefriedigendes Interesse. Auch eine mühevoll aufgebaute Datenbank für Räume und Geräte bewährte sich nicht.

Jetziger Name seit 2012

Stattdessen wurden Information, Beratung und Vernetzung der Gesundheits- und Sozialvereine der Schwerpunkt des Sozialservice, der seit 2012 als „Service

für Sozialvereine“ seine Funktion deutlicher macht, denn zuvor wurde er häufig mit dem Sozialamt oder anderen Institutionen verwechselt. Aktiv per Rundmails und Newsletter oder auf Wunsch einzelner Organisationen vermittelt seither der Service für die Vereine relevante Informationen aller Art. Beratungsgespräche zu Satzungsänderungen, Fördermöglichkeiten, Neugründungen, Strukturfragen, Konflikten usw. wurden und werden auf Anfrage durchgeführt. Ebenfalls seit 2012 ist der Arbeitsbereich mit der Geschäftsführung zusammengelegt und nicht mehr mit einer eigenen Personalstelle ausgestattet. In demselben Jahr begann die Kooperation des Service für Sozialvereine mit der Städtischen Beauftragten für Bürgerschaftliches Engagement und weiteren Netzwerken von Vereinen bei verschiedenen Projekten. So werden inzwischen gemeinsam geplante Fortbildungsveranstaltungen für sämtliche Vereine aus allen Sparten von der Stadt angeboten. Diese Lösung hat sich als tragfähiger erwiesen als ein eigenes Fortbildungsprogramm für Sozialvereine.



Der Protestmarsch des „Bündnis gegen Zuschusskürzungen“ führte über die Neckarbrücke zum Rathaus. Foto: Schwenzer

Arbeit als Netzwerkzentrale

Schließlich kommt dem Service für Sozialvereine inzwischen eine für Stadtverwaltung und Vereine wichtige Funktion als Moderator und Netzwerkzentrale zu. In den Jahren 2007 und 2008 entwickelte die Stadtverwaltung den Plan, den Vereinen eine mehrjährige vertragliche Förderung anzubieten. Dies betraf vor allem die größeren Vereine, die notwendige Aufgaben erfüllen und z.B. hauptamtliches Personal beschäftigen, weshalb sie ein besonders großes Interesse an einer verlässlichen Finanzierung haben. Zugleich sollte in regelmäßigen „Zielvereinbarungsgesprächen“ die Arbeit der Vereine evaluiert

werden. Dieser Plan führte zu großen Diskussionen innerhalb und zwischen Vereinen, Fraktionen und Stadtverwaltung, die auch in vom Sozialservice organisierten und moderierten Treffen stattfanden.

Drohende Kürzungen

Die vertragliche Förderung wurde schließlich eingeführt. Doch schon 2010 gründeten der Gemeinderat infolge der Finanzkrise, ab 2012 die Zuschüsse zwischen 5 und 10 % (im Schnitt 7,5 %) zu reduzieren. Daraufhin schlossen zahlreiche Vereine unter Federführung des Service für Sozialvereine ein „Bündnis gegen Zuschusskürzungen“, da dieses Vorhaben aufgrund der

bereits schwierigen finanziellen Situation der meisten Vereine von diesen nicht hingenommen werden konnte. Die Kürzungen hätten akut Angebote bedroht, der Stadt aber lediglich rund 50.000 Euro gespart. 2011 wurde deshalb auf verschiedene Weise gegen den Beschluss protestiert und gleichzeitig eine Anpassung der Förderung an die gestiegenen Kosten, vor allem beim Personal, gefordert.

Mit einem Aktionstag am 24. September 2011 begannen die Vereine, die an diesem Tag über die Altstadt verteilt Infostände aufgebaut hatten, eine Unterschriftensammlung für die Resolution. In die Listen und online trugen sich über zweitausend Personen ein. Nach einem Protestmarsch vom Europaplatz zum Rathaus, an dem ca. 100 Menschen teilnahmen, wurden die Unterschriften am 13. Oktober dem Sozialausschuss des Tübinger Gemeinderats überreicht. Begleitet wurden die Aktionen von Pressearbeit: Mit Pressegesprächen und -berichten sowie Leserbriefen gelang es, das Thema in die Öffentlichkeit zu bringen, was zahlreiche positive Rückmeldungen auslöste. Hilfreich war dabei ein Emblem, das der Karikaturist Sepp Buchegger zeichnete und unentgeltlich zur Verfügung stellte. Hierfür sind wir ihm sehr dankbar. Es wurde zum Erkennungszeichen, im Internet, auf Flugblättern und Unterschriftenlisten wie auch auf Bannern, die in Fenstern, in Beratungsstellen und an Infoständen hingen und bei der Demonstration getragen wurden.

Erfolg - Sozialkonzeption

Ergebnis des Protests war ein erster Erfolg: Der Gemeinderat setzte die geplanten Kürzungen für 2012 aus und beauftragte die Stadtverwaltung, eine „Sozialkonzeption“ zu erstellen, die als

Aufgaben des Service für Sozialvereine

Unterstützung für Vereine und Initiativen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich in Tübingen

- Unterstützung neuer und bestehender Vereine und Initiativen in organisatorischen Fragen
- Fachliche Beratung und Vermittlung von Knowhow bei Buchhaltung, EDV-Problemen, Rechts- und Finanzfragen
- Vernetzung und Informationsaustausch der Vereine und Initiativen
- Organisation gemeinsamer Treffen und Aktionen bei Bedarf
- Interessenvertretung auf kommunaler Ebene
- Mitarbeit an guten Rahmenbedingungen für bürgerschaftliches Engagement in Tübingen

Grundlage für eine Neuregelung der Förderung dienen soll. Ende 2013 begann die Arbeit an der Sozialkonzeption. Anfang 2015 wurde sie vorgestellt. Dem Service für Sozialvereine fiel dabei die Aufgabe zu, die Vereine zu informieren, ihre Diskussion zu koordinieren, ihre Positionen zu vermitteln und sie im Fachbeirat zu vertreten. Außerdem stand er dem beauftragten Büro beratend zur Verfügung.

Neue Stelle geschaffen

Mit der Anfang 2016 erfolgten Besetzung einer Sozialplanungsstelle in der Stadtverwaltung soll die Umsetzung der Sozialkonzeption beginnen. Diese enthält zahlreiche Handlungsempfehlungen und Vorschläge. Bedarfslücken müssen geschlossen werden. Die Stadtteile sind als soziale Räume weiter zu entwickeln und mit den fachlichen Angeboten zu vernetzen. Nicht

zuletzt benötigen diese eine bedarfsgerechte Finanzierung. Die Vereine werden sich in den Prozess einbringen. Der Service für Sozialvereine kann auch weiterhin die Koordination übernehmen.

Runder Tisch Antidiskriminierung

Eine koordinierende Funktion übernahm der Service für Sozialvereine das Jahr 2014 über beim „Runden Tisch Antidiskriminierung“, der sich Anfang des Jahres aufgrund eines Anstoßes aus Reutlingen gegründet hatte, wo er bereits seit 2012 bestand, und der verschiedene Aktivitäten wie Fortbildungen und öffentliche Veranstaltungen entwickelt. Ende 2015 gründeten Reutlinger und Tübinger Aktive schließlich den Verein „Netzwerk Antidiskriminierung Region Reutlingen /Tübingen“. Außerdem organisierte der Service für Sozialvereine gemeinsam mit dem Kulturnetz ein

Podium zur Wahl der Ersten Bürgermeister_in/des Ersten Bürgermeisters und eigenständig ein weiteres zur Oberbürgermeister-Wahl.

Arbeit anders als gedacht

Der Service für Sozialvereine hat sicherlich im Lauf der Jahre eine Entlastungsfunktion für die Vereine im Sozial- und Gesundheitsbereich gewonnen, wenn auch in weiten Teilen anders, als dies ursprünglich angedacht war. Er verwirklicht mit seiner Netzwerk- und Vermittlungsrolle mit einem starken Augenmerk auf die kommunale Politik allerdings Anliegen, die ganz am Anfang des SOZIALFORUM TÜBINGEN standen, für die es aber ohne diesen speziellen Arbeitsbereich nicht ausreichende Ressourcen gäbe.

Zu guter Letzt kommt es ja auch immer darauf an, was man daraus macht! <

Fahr mit und werde Begleitpate!



MOVE ermöglicht Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung Bus und Bahn selbständig zu nutzen.

Für dieses Ehrenamt zahlen wir eine Aufwandsentschädigung.

Gefördert durch die

PAUL LECHLER  **STIFTUNG**

Gefördert durch die

AKTION
MENSCH



MOVE
Mobilität verbindet

Informationen bei Andrea Pfanner • Tel.: 07071/920595-33 • E-Mail: move@freundeskreis-mensch.de Freundeskreis Mensch e.V.

Für ein selbstbestimmtes Leben

Über die Arbeit des CeBeeF im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.



Von links nach rechts:

Gotthilf Lorch,
Brigitte Duffner,

Fotos: privat

Von Birgit Jaschke

Selbstbestimmung und Teilhabe in allen Bereichen des Lebens - dafür kämpft der „Club für Behinderte und ihre Freunde“ in Tübingen bereits seit 1973. 2009 entschieden sich die Verantwortlichen des bis dahin selbstständige Verein für das Dach des SOZIALFORUM TÜBINGEN. Über ihr Engagement sprachen Brigitte Duffner (Mitte) und Gotthilf Lorch (links) mit HANDELN & HELFEN.

Wie kamen Sie zum CeBeeF?

Gotthilf Lorch: Als junger Mensch hab ich 1976/77 in Weingarten bei Ravensburg mit dem „AK Behinderte e.V.“ einen eigenen Selbsthilfe-Verein gegründet. Der Kontakt nach Tübingen kam über Michael Klemm, der vor 2 Jahren verstorben ist. Er war Initiator der KBF (Körperbehindertenförderung Neckar-Alb) und hat auch den CeBeeF initiiert und mitgegründet. Er hat von Anfang an gesagt: „Für die Bedarfe von Behinderten muss gekämpft werden!“. Als ich 1983 in Reutlingen zu studieren begann, verstärkte sich der Kontakt nach Tübingen. Seit dieser Zeit bin ich mit Unterbrechungen im CeBeeF aktiv.

Brigitte Duffner: Zuerst waren die Räume des CeBeeF ja in der Nauklerstraße. Ich hatte Mitte der 80er Jahre die Arbeit in einer WfB (Werkstatt für Behinderte) und ein Leben im

Heim als Prognose in Aussicht. Da wollte ich aber nicht hin. Über Michael Klemm kam ich zur Handweberei und habe dort gearbeitet. Ich lernte selbstständig zu werden und habe im Körperbehindertenzentrum in Oberschwaben eine Ausbildung als hauswirtschaftstechnische Helferin gemacht. Richtig aktiv beim CeBeeF bin ich seit rund 2 Jahren.

Seit 2009 besteht der CeBeeF nun unter dem Dach des SOZIALFORUM. Was hat sich seither geändert?

Brigitte Duffner: Uns war es immer wichtig, unsere Eigenständigkeit zu bewahren und nicht in den Strukturen dort unterzugehen. Das ist uns gut gelungen. So sind wir heute eine kleine, aber aktive Gruppe innerhalb des SOZIALFORUM, die ihre Pläne weiterhin verfolgt.

Gotthilf Lorch: Genau, unsere Ziele sind nach wie vor die gleichen. Geändert hat sich nur der organisatorische Rahmen, in dem unser Engagement stattfindet. Und dass ich in den Vorstand des SOZIALFORUM berufen wurde, in dem ich auch heute noch Mitglied bin und die Anliegen des CeBeeF vertrete.

Welche Aktionen veranstaltet der CeBeeF regelmäßig?

Brigitte Duffner: Da gibt es zum einen das Sommerferienprogramm, welches Andrea

Pfanner ins Leben gerufen hat. Letztes Jahr hatten wir allein drei Termine. An denen zeigen wir auf spielerische Weise, wie der Alltag mit Rollstuhl aussieht. Es ist schön zu sehen, dass die Kinder dem Thema Behinderung offen gegenüberstehen und in der Regel kaum Berührungsängste haben.

Gotthilf Lorch: Wir sind von Beginn an in Lehrveranstaltungen beispielsweise für Auszubildende in der Krankenpflege gegangen und haben Vorträge und Veranstaltungen initiiert. Dort informieren und sensibilisieren wir für die Interessen von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen und leisten Aufklärungsarbeit.

Der CeBeeF ist auch in mehreren Gremien präsent. Wie sieht das in der Praxis aus?

Gotthilf Lorch: Ich bin derzeit im Tübinger Gemeinderat. Zuvor war ich als sachkundiger Bürger im „Ausschuss für Wirtschaft, Finanzen und Verwaltung“ der Stadt Tübingen vertreten. Ein weiteres Gremium ist der „Arbeitskreis Teilhabe“ vom Landkreis Tübingen, dessen Zielgruppe Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen sind.

Brigitte Duffner: Ich sitze zudem im Beirat der Volkshochschule Tübingen. Außerdem bin ich stellvertretende sachkundige Bürgerin im Planungsaus-

Stammtisch

Der CeBeeF veranstaltet einmal im Monat freitags einen Stammtisch. Willkommen sind alle - ob alt oder jung, mit oder ohne Behinderung. Aufzug und rollstuhlgerechtes WC sind vorhanden. Los geht's jeweils um 19 Uhr. Die weiteren Termine für 2016 sind 7. Oktober, 4. November und 2. Dezember.

Gaststätte „Loretto“, 2. Etage, Katharinenstraße 22, 72072 Tübingen

Ansprechpartnerin: Brigitte Duffner, Telefon: 0 70 71-99 17 67, E-Mail: brigitte.duffner@freenet.de

schuss. Viele Themen dort haben auf den ersten Blick nichts mit Behinderung zu tun. Aber es ist sehr wichtig, darauf aufmerksam zu machen, wie beispielsweise bei der Planung öffentlicher Veranstaltungen Menschen mit Behinderung potentiell ausgeschlossen werden.

Wie gehen Sie in einem solchen Fall vor?

Brigitte Duffner: Das gilt es abzuwenden, indem man den Mund aufmacht und die entsprechenden Anträge stellt. Ein gutes Beispiel ist die Neckargasse. Hier ist es uns ein wichtiges Anliegen, dass sie deutlich barrierefreier wird.

Gotthilf Lorch: Präsenz zeigen hilft in manchen Fällen auch schon, um solche Entwicklungen zu verhindern. Hier ist es klar von Vorteil, mit dem CeBeeF auftreten zu können. Durch eine solche Institution lässt sich gemeinsam viel mehr bewegen als alleine.

Sie beraten auch rund um das Thema „Selbstständig leben“. Wie sieht diese Beratung aus?

Gotthilf Lorch: Wir haben Erfahrung damit, unser Leben selbstbestimmt zu organisieren. Auf Anfrage teilen wir gerne unser Wissen zu Aspekten wie Mobilität, Wohnen, Pflegeversicherung oder Persönlichem Budget. Teilweise vermittelt uns Elvira Martin vom FORUM INKLUSION auch Ratsuchende.

Was erwartet Interessierte beim CeBeeF-Stammtisch?

Brigitte Duffner: Der Stammtisch findet seit rund 2 Jahren

regelmäßig in der Gaststätte Loretto in Tübingen statt. Meist sind wir 8 bis 9 Leute. Manchmal gibt es Vorträge. Beim letzten Stammtisch beispielsweise hat Borghild Strähle über Antidiskriminierung gesprochen. Interessierte sind herzlich willkommen (Termine siehe Kasten).

Was motiviert und was ärgert Sie in Bezug auf Ihre Arbeit?

Gotthilf Lorch: Menschen mit Behinderung erleben nicht überall Teilhabe. Das zu ändern, ist schon immer meine Motivation. Der CeBeeF ist für mich vergleichbar mit einem Magneten, der die Unzufriedenen anzieht, die etwas ändern wollen. Was mich ärgert ist das, Stichwort Teilhabegesetz: Die Worte in Deutschland sind oft groß, Taten folgen aber nicht. Da wird ein Gesetzentwurf öffentlich als deutliche Verbesserung dargestellt. In Wahrheit ist es aber ein Rückschritt, wenn sich beispielsweise mehrere Personen eine Assistenz teilen sollen und so in ihrer Selbstbestimmung eingeschränkt werden.

Brigitte Duffner: Gemeinsam unsere Situation zu verbessern und Missstände zu beheben, motiviert mich. Es ärgert mich hingegen, wenn starre Strukturen wie beispielsweise bei der Deutschen Bahn verhindern, dass ich als E-Rollifahrerin spontan reisen kann.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des CeBeeF?

Brigitte Duffner: Noch mehr Freizeitaktivitäten und gemeinsame Reisen von Menschen mit und ohne Behinderung fände ich schön. Wer darauf Lust hat, darf sich gerne bei mir melden.

Gotthilf Lorch: Ich finde es zudem wichtig, dass wir mit dem CeBeeF weiterhin politisch aktiv sind und die erarbeiteten Strukturen erfolgreich nutzen. Das SOZIALFORUM ist da ein guter Partner für uns. Mein Wunsch ist es, dass wir auch in Zukunft gemeinsam Wellen schlagen für mehr Teilhabe und weniger Barrieren! <

Vielen Dank für das Gespräch!

Kontakt

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
CeBeeF
Europaplatz 3
72072 Tübingen



Telefonischer Kontakt über Mara Dagmar Ziegler, in der Regel erreichbar dienstags, mittwochs nachmittags und donnerstags

Telefon: (0 70 71) 15 15 69
E-Mail: cebeef@tuebingen-barrierefrei.de
Internet: www.sozialforum-tuebingen.de
Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.

Beratung und politisches Engagement

10 Jahre Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Von Birgit Jaschke

Die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. kann sich 2016 über ihr 10jähriges Bestehen freuen. Anlässlich des Jubiläums gab es im Frühjahr eine feierliche Veranstaltung in der HIRSCH Begegnungsstätte.

Dort ließ man gemeinsam mit den rund 50 Gästen die Vergangenheit Revue passieren und richtete auch den Blick in Rich-

wicklung 2001. Seine Arbeit offiziell aufgenommen hat der Verein dann im Januar 2006. Der Vereinsgründung im Herbst des Vorjahres ging eine rund zweijährige intensive Entwicklungsphase voraus. In dieser Zeit erarbeiteten die Medizinerin Dr. Uta Böning, die Apothekerin Ulla Kaspar-Kroymann und der Klinikpfarrer Peter Häußler gemeinsam, wie eine Unabhängige Patientenberatung in der Praxis aussehen kann.

Wissen als Triebfeder

Da alle 3 beruflich mit dem Gesundheitssektor in Kontakt waren, wussten sie um die dort herrschenden Defizite. Der Wunsch etwas gegen diese Missstände zu unternehmen, gab den Ausschlag zur Vereinsgründung. Für dessen erfolgreichen Start schuf man bereits im Vorfeld einen Unterstützerkreis aus Einzelpersonen und Institutionen. Zu diesem Kreis zählen unter anderem die Volkshochschule Tübingen, eine Rechtsanwältin sowie Ärztinnen und Ärzte diverser Fachrichtungen.

2 Standbeine vorhanden

Seit 2013 ist der Verein mit dem SOZIALFORUM am Europlatz 3 zu finden. Die Arbeit besteht aus zwei Säulen: Beratung und politische Arbeit. Erstere wird aktuell von 8 Personen bestritten. Sprechstunden sind zweimal pro Woche im Büro und einmal in der Woche vor Ort in der Klinik als Patientenführer. Außerhalb dieser Zeiten gibt es innerhalb des Krankenhauses eine Handynummer, die man anrufen kann. Die Themen in der Beratung sind vielfältig.

Meist gehe es darum, gemeinsam zu schauen, was schief gelaufen ist, so Ulla Kaspar-Kroymann im Gespräch mit HANDELN&HELFEN. Im Einzelfall gelte es zu schauen, wie es weitergehen kann, ob z.B. Einsicht in die Krankenakte notwendig ist.

Politik mitgestalten

Das zweite Standbein des Vereins ist dessen sozial- und gesundheitspolitisches Engagement. Dieses wirkt nicht zuletzt durch die Vernetzung mit anderen Initiativen und die Mitwirkung in diversen Gremien. Aktiv ist er dabei unter anderem in der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Tübingen. Zudem ist die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. Mitglied bei der BAGP (BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen). Anders als die UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland), die künftig von einer Dienstleistungsfirma betrieben wird, bleibt der Tübinger Verein auch in Zukunft unabhängig vom Einfluss der Krankenkassen.

Aktiv an mehreren Fronten

In der Öffentlichkeitsarbeit ist der Verein ebenfalls sehr aktiv. So gründete er ein PatientenForum, an dem mehrere Institutionen beteiligt sind: „Wir greifen gesundheitliche Themen auf und verpacken sie so, dass sich die Bevölkerung angesprochen fühlt“, erläutert Ulla Kaspar-Kroymann. „Auf Anfrage informieren wir vor Ort über Themen wie das Patientenrechtegesetz.“ Die To-do-Liste für die Zukunft ist auch schon prall gefüllt: Die Patientenbeteiligung soll weiter aus- und die Missstände im Gesundheitssystem sollen weiter abgebaut werden. <



Vorstandsmitglied Peter Häußler bei der Jubiläumsfeier im HIRSCH. Foto: Jaschke

tung Zukunft. Eleonore Hansen und Günther Planner ließen das Publikum daran teilhaben, wie die Beratungspraxis aussieht.

Meilensteine präsentiert

Die Vorstandsmitglieder Uta Böning, Ulla Kaspar-Kroymann und Peter Häußler füllten die Fakten rund um die Meilensteine der Vereinsentwicklung mit Leben. Selbst nachverfolgen konnte man die ereignisreiche Zeit seit der Gründung auf mehreren Stellwänden (siehe Foto). Musikalisch untermalt wurde der Abend von Meinrad Kroymann und Prof. Wolfgang Münzberg.

Ihren Anfang hatte die Idee bereits im Rahmen der Tübinger Leitbilddiskussion zur Stadtent-

Barrierefreiheit trifft Ästhetik!



Von Elvira Martin

Mitte der 70er Jahre beschäftigte ich mich im Kunst-Leistungskurs mit Leitmotiven ästhetischer Gestaltung. Ich lernte damals: „Form folgt Funktion“. Ich verstand, dass dieses Motiv gute Gründe hat. Und ich verstand: Diese Auffassung war weit entfernt von der Annahme, zwischen Form und Funktion könnte ein Konflikt bestehen. Im Gegenteil: Dieses Leitmotiv zeugt von selbstbewusster Gestaltungskraft, dass zu jeder Funktion eine gute Form zu finden ist.

Was hat das alles mit Tübingen zu tun? Nehmen wir mal die Neckargasse. Erklärtes Ziel von Stadtverwaltung und Gemeinderat ist es, nach den erforderlichen Erdarbeiten der Stadtwerke dem Belag

eine neue Form zu geben. Innerhalb und auch deutlich außerhalb des Gemeinderates gab es klare Forderungen und Bekenntnisse zu weitreichender vorbildhafter Barrierefreiheit in diesem prominenten, aber sicherlich nicht einfachen Abschnitt Tübinger Infrastruktur: 1. Ein etwa 1,20 m breiter Streifen aus ebenem Belag ergänzt das im Pflasterplan vorgesehene gestockte Granitkleinpflaster. 2. Die Mittelkandel für Regenabfluss fungiert als Blindenleitstreifen. Diese werden auf gerader Strecke unterbrochen, um Mobilitätsbeeinträchtigten Passanten das Queren zu erleichtern. 3. Die Stadtverwaltung wird beauftragt, die barrierefreie Zugänglichkeit zu fast allen Läden über Anrampungen herzustellen und geht diesbezüglich auf die Betreiber zu.

Die Debatte im Gremium verlief dem Vernehmen nach kontrovers. Die Bedenken waren beispielsweise: Die Anrampungen würden die Gasse zu wellenförmig machen. Das behindere beim Laufen und die Feuerwehr hätte Schwierigkeiten mit dem Durchkommen. Vor allem aber beruhe der glatte Streifen ein hohes Ausrutschrisiko bei Nässe

und Schnee. Bei letzterem übersah das Gremium, dass in diesem Fall ein Ausweichen auf das gestockte Kleinpflaster möglich wäre. Also keine Mehrheit für Punkt 1!

Nun, im Grunde ging es wohl doch wieder um die Ästhetik, auch wenn niemand wagte, in der öffentlichen Sitzung diese Frage aufzuwerfen: „Wie sieht das denn aus, wenn in Tübingens Schokoladengasse gar ein anderes Material durchgängig in 1,20 m Breite verlegt würde, wo doch einzig das „historische“ Kleinpflaster das Maß aller Dinge ist.“

Wird hier ein Konflikt konstruiert? Ich meine: Ja!

Warum sollte es nicht gelingen, die notwendige barrierefreie Gestaltung mit einer ansprechenden und altstadtgemäßen Form zu vereinbaren? Ich vermute, den klugen und kreativen Köpfen in der Bauverwaltung könnte dies gelingen - um damit in dieser Spur zu bleiben: „Form folgt Funktion“. Bei der Neckargasse wurde laut Gemeinderatsbeschluss diese Chance vergeben - und im Nachhinein in den Leserbriefspalten heftig diskutiert. Aber in Tübingen wird ja auch in Zukunft weiter gebaut werden. <

Neue Stadtführungen „Tübingen trotz Handicap“

Bürger- und Verkehrsverein Tübingen hat drei neue Angebote

Von Elvira Martin

Tübingen erfassen

Eine Stadt „erfassen“ und „begreifen“ ist das Motto dieser Stadtführung, die speziell für Menschen mit Sehbehinderung ausgearbeitet wurde.

Gruppe: 85 Euro, 1,5 Stunden, maximal 25 Personen inklusive Begleitperson

Rolli-Tour

Trotz Kopfsteinpflaster und diverser, nicht unerheblicher Geländesteigungen erleben Sie die Tübinger Altstadt mit dem Rollstuhl auf einer ausgesuchten Route.

Gruppe: 85 Euro, 1,5 Stunden, maximal 10 Rollis inklusive je einer Begleitperson

Tübingen „einfach“

Tübingen spannend erzählt für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder solche, die Deutsch als Fremdsprache lernen (Sprachniveau A2 nach Europäischem Referenzrahmen).

Gruppe: 85 Euro, 1,5 Stunden, maximal 25 Personen inklusive Begleitperson <

Kontakt und Anmeldung über Bürger- und Verkehrsverein Tübingen

Telefon: 07071/9136-0, E-Mail: mail@tuebingen-info.de, Internet: <http://www.tuebingen-info.de>

„Geht nicht gibt's nicht!“

Gespräch mit dem Kreisbehindertenbeauftragten Willi Rudolf

Von Elvira Martin

Willi Rudolf ist alter und neuer Behindertenbeauftragter des Landkreises Tübingen. Bereits seit sieben Jahren - zunächst in seiner Zeit als Kreisrat - bekleidet er dieses Amt ehrenamtlich. Seit Mitte Oktober 2015 übt Willi Rudolf diese Tätigkeit nun hauptamtlich aus. Der Landkreis Tübingen setzte damit die weitestgehende Vorgabe des neuen Landesbehindertengleichstellungsgesetzes um. Willi Rudolf schöpft für seine Arbeit als Kreisbehindertenbeauftragter aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Behinderten-Selbsthilfeorganisationen auf regionaler, Landes- und Bundesebene. Beispielsweise ist er seit der Gründung vor über 20 Jahren Vorsitzender des Landesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter Baden-Württemberg (LSK). In dieser Funktion vertritt er als selbst Betroffener Menschen mit Behinderung zum Beispiel im Beirat Rehabilitation beim Landesbehindertenbeauftragten in Baden-Württemberg oder im Fahrgastbeirat des Landes im Verkehrsministerium. Besonders engagierte sich Willi Rudolf bei den Novellierungen der Landesbauordnung (LBO) und des Landesbehindertengleichstellungsgesetzes (LBGG). Nicht zuletzt deshalb verfügt er über gute Kontakte in die Landespolitik. Darüber hinaus war er jahrzehntelang für die Freie Wählervereinigung (FWV) im Mössinger Gemeinderat und fast ebenso lang Mitglied des Kreistages. Damit ist er bestens vertraut mit den hiesigen kommunalpolitischen Strukturen. HANDELN & HELFEN sprach mit Willi Rudolf über seine Aufgabe und die neuen Rahmenbedingungen für sein Amt. Das Gespräch führte Elvira Martin.



Willi Rudolf.

Foto: privat

Herr Rudolf, was ist ihre Aufgabe als Kreisbehindertenbeauftragter? Was ist neu im Hauptamt?

Ich freue mich sehr, dass meine Aufgaben im Landesbehindertengleichstellungsgesetz (L-BGG) und in meinem Arbeitsvertrag mit dem Landkreis klar geregelt sind.

Ziel dieses Gesetzes ist es, die Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen zu verhindern und zu beseitigen sowie die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am Leben in der Gesellschaft zu gewährleisten, ihnen eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen und dabei ihren besonderen Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Dies bedeutet für meine Arbeit: Die Aufgaben sind sehr vielfältig. Sie wirken sich direkt auf die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung aus. Ich berate sowohl den Landkreis,

aber auch die Städte und Gemeinden in Fragen der Politik für Menschen mit Behinderungen. Ich arbeite eng mit den zuständigen Stellen in den Verwaltungen zusammen. Besonders wichtig ist mir hierbei, dass ich bereits im Vorfeld eingeschaltet werde. Dies vermeidet Ärger im Nachhinein! Besonders erwähnen möchte ich hierbei, dass ich nicht weisungsgebunden bin.

Außerdem bin ich Ombudsmann für Menschen mit Behinderung hier im Landkreis und nehme die Interessen und Belange aller Menschen mit Behinderungen wahr. Für meine Arbeit stehen mir im barrierefrei zugänglichen Landratsamt ein Büro mit Sekretariat sowie für Besprechungen auch geeignete Räume zur Verfügung. Feste Besprechungszeiten haben sich bisher nicht bewährt. Auf Wunsch werden für beide Seiten passende Termine vereinbart.

Wer kann sich an Sie wenden?

Alle Fragen, Anliegen und Probleme können bei mir vorgetragen werden. Gerne stehe ich mit meinem Erfahrungshintergrund und meinen vielfältigen Kontakten zur Verfügung und versuche aus Problemen Lösungen zu machen, entsprechend meinem Motto „Geht nicht gibt's nicht!“

Wo sehen Sie in den nächsten Jahren die größten Herausforderungen in ihrer Arbeit?

Bereits 2013 wurde im Landkreis Tübingen unter Beteiligung von Menschen mit Behinderung ein Teilhabeplan erarbeitet. Nun gilt es diese Planung umzusetzen. Die Aufgaben reichen zum Beispiel von Bildung über Arbeit und Wohnen bis in den Freizeitbereich. Eine weitere große Aufgabe ist die Barrierefreiheit. Dies bezieht sich

nicht nur auf Gebäude! Auch bei öffentlichen Verkehrsmitteln gewinnt Barrierefreiheit eine immer größere Bedeutung. Hierbei müssen wir auch beispielsweise die Bedürfnisse der Menschen mit Sinnesbehinderung und Lernschwierigkeiten berücksichtigen.

Welche Schwerpunkte wollen Sie in den ersten zwei Amtsjahren setzen?

Wenn es mir gelingt, in der Gesellschaft und insbesondere bei Entscheidungsträgern Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung zu wecken, sind wir einen großen Schritt weiter. Wie bereits gesagt, bemühe ich mich, im Vorfeld Verständnis zu wecken und auch auf entsprechende gesetzliche Regelungen hinzuweisen. Ich werde mich auch (weiterhin) nicht scheuen, auf eine Behebung der Mängel zu

Kontaktdaten:

Willi Rudolf
Kreisbehindertenbeauftragter
Wilhelm-Keil-Str. 50
72072 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 2 07 - 61 81 oder 0 74 73 / 2 70 -14 25
E-Mail: kreisbehindertenbeauftragter@kreis-tuebingen.de
Internet: www.kreis-tuebingen.de

drängen. Dies bedeutet, dass ich im Notfall auch unbequem sein muss!

Das Gesetz billigt Ihnen zu, Ihre Arbeit unabhängig und weisungsungebunden zu tun. Welche Handlungsspielräume haben Sie dadurch?

Meine Aufgabenbeschreibung ist breit. Ich empfinde keinerlei Einschränkung. Mit der UN-Behindertenrechtskonvention, dem Landesbehindertengleichstellungsgesetz (LBGG) und

unserer Teilhabeplanung hier im Landkreis habe ich gute Grundlagen, auf die ich mich berufen kann. Als Kreisbehindertenbeauftragter bin ich in vielen Gremien der Verwaltung eingebunden und kann so meine Argumente einbringen. Und ich stehe natürlich in engem Kontakt mit den Behinderten-Selbsthilfeorganisationen, ihren Gremien und mit vielen betroffenen Menschen hier in der Region.

Vielen Dank für das Gespräch!

Der Mensch in der Mitte



Feiern Sie im Loretto

- + Gesellschaften aller Art mit bis zu 120 Gästen
- + Parkmöglichkeit vorhanden
- + abtrennbare Nebenräume
- + herrlicher Biergarten unter Kastanien

Katharinenstr. 22 Mo-Sa: 10-24 Uhr
72072 Tübingen Barrierefreier Zugang
Tel.: 07071 130410 www.gaststaette-loretto.de

**GASTSTÄTTE LORETTO**
Freundeskreis Mensch e.V.

Neues von „Inklusion durch Sport“

Von Elvira Martin

„Wir sind dabei!“ ist das Motto des gemeinsamen Projektes vom Stadtverband für Sport und der Stadtverwaltung Tübingen. Ziel ist es, die Inklusion von Menschen mit Behinderung im Sportbereich vorantreiben. Dazu bringt das Projekt Sportler_innen mit Behinderung und die Tübinger Sportvereine zusammen und unterstützt beide Seiten dabei. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Stelle des Freiwilligen Sozialen Jahres. Eine der Aufgabe ist es, bei Bedarf die notwendige Mobilität zur Sportstätte durch einen Fahrdienst sicher zu stellen. Bei dieser Stelle gibt es zum 1.9.2016 wieder einen Wechsel. Neu im Team kommt dann für ein Jahr Steffen Harr.

Er ist zu den Geschäftszeiten zu erreichen: Stadtverband für Sport, Bei der Fruchtschranne 6, 72070 Tübingen, Mo + Do: 14-17 Uhr, 07071 / 551 13 75, tuebingen@sfs-inklusiondurchsport.de
Machen Sie mit! Wir finden das passende Angebot für Sie! Ausführliche Informationen zum Projekt und zu den Sportangeboten gibt es auch unter: www.sfs-inklusiondurchsport.de <

Stadtwanderung für Barrierefreiheit in Tübingen: „So viele Kunden entgehen Ihnen!“

Von Elvira Martin

Unter diesem Motto wanderten am Nachmittag des 4. Mai 2016 etwa 50 Personen mit und ohne Rollstuhl, Langstock und Rollator in Begleitung des inklusiven Radio-Team des Freien Radio Wüste Welle durch die Altstadt. Von der Karlstraße ging es über die Mühlstraße in die Altstadt und zurück durch die Neckargasse. Immer im Blick: Welche Lokale, Gaststätten und Läden bleiben dort aufgrund von Stufen oder fehlenden Hinweisschildern unzugänglich?

Kritik gab es auch an den wenig kontrastreichen Treppenmarkierungen wie zum Beispiel dem Aufgang von der Neckargasse hoch zur Stiftskirche oder an der

mangelnden barrierefreien Zugänglichkeit und den fehlenden Induktiven Höranlagen in den Tübinger Kinos. Aber auch die guten Beispiele an der Wanderoute wurden gewürdigt.

Die Radio-Redakteure fingen Stimmen und Stellungnahmen von Aktivisten und Passanten sowie von den Betreibern von Läden und Gaststätten zu fehlender oder vorhandener Barrierefreiheit ein. Mit dabei waren auch Mitglieder des Tübinger Gemeinderats und der Kreisbehindertenbeauftragte Willi Rudolf.

Zu dieser Aktion aufgerufen hatte das FORUM INKLUSION. Anlass war der europaweite Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen am 5. Mai.



Rege Diskussion zum Umbau der Neckargasse während der Stadtwanderung.

Foto: Wiebke Peters

Gela: Gewaltfrei leben und arbeiten Projekt für gewaltbetroffene Frauen mit Behinderung

Von Elvira Martin

Das Projekt „Gewaltfrei leben und arbeiten“ möchte Frauen mit Behinderung, die sexualisierte oder anderweitige Gewalt erfahren haben und in Einrichtungen leben oder arbeiten, ermöglichen, die Angebote von Frauen-Beratungsstellen in ihrer Region in Anspruch zu nehmen. Dafür sollen Kontakte zwischen Frauen-Unterstützungs-Einrichtungen und Einrichtungen der

Behindertenhilfe aufgebaut werden. Die Kontakte ermöglichen, dass das Fachwissen und die Kompetenzen der Frauenberatungsstellen für Frauen mit Behinderungen und für deren Betreuerinnen zugänglich werden. Die Mitarbeiterinnen und Teams der Einrichtungen haben die Möglichkeit, die Frauenberatungsstellen und deren Kompetenzen kennenzulernen und an vertiefenden Fortbildungen zu

teilzunehmen. Die Workshops und Fortbildungen werden von Mitarbeiterinnen der Frauen-Beratungsstellen durchgeführt. Das Projekt läuft von November 2015 bis April 2017. Es wird von FetZ, Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V., durchgeführt und vom Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg finanziert.<

Fetz - Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.

Schlossstr. 98
70176 Stuttgart
www.frauenberatung-fetz.de

Telefon: 07 11 / 2 85 90 02
Fax: 07 11 / 2 85 90 03
info@frauenberatung-fetz.de

Anlaufstelle für gewaltbetroffene Frauen mit Behinderung im Landkreis Tübingen ist der Verein Frauen helfen Frauen e.V. Der Verein betreibt ein Frauenhaus und bietet Beratung bei häuslicher Gewalt sowie bei sexualisierter Gewalt an. Die Beratungsstelle ist barrierefrei zugänglich. Informationen liegen unter anderem auch in einfacher Sprache vor.

Frauen helfen Frauen e.V.

Weberstr. 8
72070 Tübingen
<http://www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de>

Telefon: 0 70 71 - 2 64 57 oder
0 70 71 - 7 91 11 00
fhfberatung.tue@t-online.de oder
fhfbsg.tue@t-online.de

Versorgungslücken - Versorgungsbrücken

Vorstellung der Ergebnisse des Arbeitskreises

Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Europaplatz 3

72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de,

Internet: www.patientenberatung-tuebingen.de



So müssen Sie nicht mehr mühsam suchen. Das Schwäbische Tagblatt veröffentlicht in regelmäßigen Abständen auch eine gedruckte Version als Sonderbeilage.

3) Der **Runde Tisch Versorgungslücken-Versorgungsbrücken** wurde gegründet, um die gute Zusammenarbeit aller Anbieter zu verstetigen und um neu auftretenden Problemen schnell begegnen zu können.

Ein sehr wichtiger Aspekt des Arbeitskreises war ja, alle Akteure zum Wohle der Patient_innen zu vernetzen. Diese können so besser, schneller und ressourcenschonender versorgt werden. Drei Brücken wurden bisher gebaut, um die Versorgungs-Struktur im Landkreis Tübingen zu verbessern. Zudem wurde durch einen geänderten Paragraphen 38, Sozialgesetzbuch V, die Gewährung von Haushaltshilfe ausgeweitet. Aber: Die Wünsche nach Kurzzeitpflegeplätzen, Nachsorgebetten und Pflegehotels können nicht schnell umgesetzt werden. Dazu müssen weitere gesetzliche Voraussetzungen geschaffen werden, die solche oder ähnliche Möglichkeiten finanziell absichern. Es müssen Krankenkassen, Krankenhäuser und Kommunen eingebunden werden. Das kostet zwar anfangs viel Geld, die Einsparungen an anderer Stelle werden aber die Kosten übersteigen. In den Medien werden Sie über alles Weitere informiert werden. <

Von Ulla Kaspar-Kroymann

Vielleicht erinnern Sie sich: In **HANDELN&HELFFEN** Ausgabe 1-2014 habe ich die Arbeit der Unabhängigen Patientenberatung in der Kommunalen Gesundheitskonferenz vorgestellt. Was hat der Arbeitskreis Versorgungslücken - Versorgungsbrücken bisher erarbeitet? Drei wesentliche Ergebnisse werden demnächst der Öffentlichkeit vorgestellt:

1. Patientenleitfaden „RUND UMS KRANKENHAUS“

2. Neue Rubrik „RUND UMS KRANKENHAUS“ in der Beilage des Schwäbischen Tagblatts und im entsprechenden Onlineportal der Stadt.

3. Runder Tisch Versorgungslücken-Versorgungsbrücken als ständige Einrichtung aller Institutionen, die daran arbeiten, dass der Krankenhausaufenthalt selbst und die Gesundung danach gelingen kann.

Ein Leitgedanke unserer Beratungsstelle ist ja, die erkannten Defizite in der Versorgung im politischen Raum zur Sprache zu bringen und für Abhilfe zu sorgen. Bei unserer Arbeit fiel uns auf, dass durchaus etliche Hilfsangebote vorhanden sind, dass aber die einzelnen Institu-

tionen nicht immer voneinander wussten. Die Hilfesuchenden erhielten sehr unterschiedliche, zum Teil lückenhafte Informationen, welche Hilfen bei welchen Stellen für sie bereitstanden.

1) Der **Leitfaden „RUND UMS KRANKENHAUS“** listet die vorhandenen Angebote auf und erklärt sie. Zudem finden Sie dort die nötigen Kontaktadressen, ebenso Listen, damit Sie auch alles vor Ihrem Krankenhausaufenthalt regeln und nach dem Aufenthalt in geordnete Verhältnisse zurückfinden können. Für eine gelingende Genesung ist ein möglichst sorgenfreier Aufenthalt in der Klinik eine gute und wichtige Voraussetzung. Es ist geplant, den Leitfaden allen Institutionen und den niedergelassenen Ärzten zur Verfügung zu stellen.

2) Die Stadt Tübingen unterhält das Onlineportal „wer-hilft-weiter.de“, in dem alle Hilfsangebote aufgelistet sind. Eine große Rubrik stellen die gesundheitsbezogenen Angebote dar. Hier führen wir eine **neue Rubrik** ein. Sie heißt wie der Leitfaden **„RUND UMS KRANKENHAUS“** und fasst alle Adressen und Hilfsangebote zusammen.

Vorschau

Die nächste Ausgabe **HANDELN & HELFFEN** erscheint Ende November 2016. Im Mittelpunkt wird das **Thema Zeit** und ihre unterschiedliche Bedeutung für den Menschen stehen. Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe in „HANDELN & HELFFEN“ vorstellen? Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion:

Birgit Jaschke unter **Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65** oder redaktion@sozialforum-tuebingen.de

**Kontakt für alle Angebote:
Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.:**

Barbara Herzog
Telefon (0 70 71) 3 83 63
herzog@sozialforum-tuebingen.de
www.sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten:
Montag und Dienstag 9-12, Donnerstag 17-19 Uhr

EINZELPERSONEN SUCHEN GLEICHGESINNTE

- **ADHS Erwachsene**
- **Frauen, die ihr Kind in der Schwangerschaft oder bei der Geburt verloren haben**
- **Glaukom**
- **Kontrolliertes Trinken**
- **Osteoporose - Junge Selbsthilfe (bis 40)**
- **Overeaters Anonymous**
- **Spielsucht**
- **Thoracic-outlet-Syndrom**
- **Transsexualität**
- **Selbsthilfe-Gruppe für Männer, die sexualisierte Gewalt / sexuellen Missbrauch erlebt haben**
- **Schlaganfall - Junge Selbsthilfe (bis 40)**
- **Postpartale Depression (nach einer Geburt)**

SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

■ **Schwerhörigkeit mit Hörgerät**
Derzeit entsteht im Raum Rottenburg, Starzach, Horb eine neue Gruppe zu diesem Thema. Trägerinnen und Träger von Hörgeräten treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung bei Fragen zum Leben mit Hörgerät. Erstkontakt für Interessierte ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe.

■ **ILCO** - Die Selbsthilfvereingung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs (Deutsche ILCO e.V.) baut in Tübingen eine neue Selbsthilfegruppe auf. Ein erstes Treffen findet am Mittwoch 6. Juli 2016 im Konferenzzentrum, Raum 3, Gebäude 520 im Universitätsklinikum, auf dem Schnarrenberg statt (Mehr: www.ilco.de).

■ **Zwangserkrankungen** treten in vielen verschiedenen Formen auf, etwa als Waschzwang, als Ordnungszwang oder als Zwangsgedanken. Um sich gegenseitig im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen, trifft sich eine zunächst angeleitete Gruppe zweimal monatlich im Sozialforum. Weitere Teilnehmende sind willkommen. <

INTERESSIERTE GESUCHT

■ **Arbeitssucht** - Die Gruppe der AAS (Anonyme Arbeitssüchtige) ist offen für alle Menschen mit Arbeitsstörungen oder Arbeitssucht. Die Treffen sind immer am zweiten Mittwoch im Monat beim Kupferhammer in der Nähe des Tübinger Westbahnhofs. Kontaktaufnahme über tuebingen@arbeitssucht.de.

■ **Frauen mit Depression** - Frauen zwischen 18 und 80 mit Depressionen verschiedener Ursache und Auswirkung treffen sich zweimal im Monat. Nach einer Eingangsrunde gibt es einen Austausch über Themen der Depressionsproblematik im Alltag.

■ **Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt** - Die Selbsthilfegruppe für bipolar Erkrankte in der Region Tübingen-Reutlingen redet bei ihren Treffen über Erfahrungen, gibt sich Tipps und Hilfestellung für Notsituationen und vieles mehr, was dabei stützt, ein geregelter und zufriedenes Leben führen zu können.

■ **Borderline** - Die Gesprächsgruppe kommt alle zwei Wochen im SOZIALFORUM zusammen. Die Treffen sollen der Begegnung und dem Erfahrungsaustausch dienen. Unter anderem kommen auch Methoden der Dialektisch-Behaviora-

len Therapie zur Sprache. Jedoch ist die Selbsthilfegruppe kein Therapeersatz.

■ **No Fear** - Angst hat viele Gesichter wie etwa soziale Ängste, Panikattacken, Angst Auto zu fahren, Angst vor Höhe oder auch Prüfungsangst. Neue Menschen sind in der Gruppe jederzeit herzlich willkommen.

■ **Polyneuropathie** - Schmerzen, Taubheitsgefühle und die Unfähigkeit, die Muskeln zu bewegen, sind typische Symptome der Polyneuropathie. Treffen finden monatlich im SOZIALFORUM statt. <

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, können Sie Informationen unter www.sozialforum-tuebingen.de finden oder sich mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Verbindung setzen: Barbara Herzog, (07071) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

ADHS

AIDS
Alkohol
Alleinerziehende
Allergie
Alzheimer
Anfallskrankte
Angst
Aphasie
Arbeitssucht
Asperger-Syndrom
Autismus
Augenerkrankung

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme
Bilingualität
Bipolare Störung
Borderline
Borreliose
Burn out

Chromosomal Geschädigte

Chronische Schmerzen

Demenz

Depression
Diabetes
Dialyse
Drogenabhängigkeit

Emotionale Gesundheit

Endometriose
Epilepsie
Ess-Störungen

Fibromyalgie

Frühgeborene

Glaukom

Glutenintoleranz

Hämophilie

Hashimoto
Herzkrankte
Hochbegabung
Hochsensibilität
Hörgeschädigte

Inkontinenz

Inneres Kind

Kehlkopflose

Kinderlosigkeit
Kontrolliertes Trinken
Körperbehinderte Menschen
Krebs
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankung

Legasthenie
Leukämie
Lupus Erythematodes

Männer

Manisch-depressiv
Medikamentenabhängigkeit
Mehrlingsgeburten
Messie-Syndrom
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Boeck
Morbus Crohn
Mütter in Krisen
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankung

Narkolepsie

Nahrungsmittel-Intoleranz
Neurologische Erkrankung
Nierenerkrankung

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Parkinson

Pflegefamilien
Pflege
Polyneuropathie
Polytoxisch
Post-Polio-Syndrom
Psychisch Kranke
Psychose-Erfahrene
Psychosomatisch Erkrankte

Religiöse Abhängigkeit

Rheuma

Sarkoidose

Säuglingstod
Schlafkrankheiten
Schlaganfall
Schleudertrauma
Schnarchen
Sehgeschädigte
Sex- und Liebessucht
Sexueller Mißbrauch
Sklerodermie
Spina Bifida
Spielsucht
Stotterer
Suchtmittel

Tinnitus

Thoracic-outlet-Syndrom
Transsexualität
Trauer
Trauma
Trennung/Scheidung

Uveitis

Zöliakie/Sprue

Zwang

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätshaus
- Rehabilitations-Technik
- Krankenpflege-Hilfsmittel



Brillinger.
Orthopädie
Das Gesundheitshaus

72070 Tübingen-West, Handwerker-Park 25
Tel. 0 70 71-41 04-0

72072 Tübingen, Karlstraße 6, Fachärztezentrum
Tel. 0 70 71-40 03 10

72076 Tübingen, Hoppe-Seyler-Straße 6,
Gesundheitszentrum Tübingen (GZT)
Tel. 0 70 71-29-8 83 43

72764 Reutlingen, Obere Wässere 6–8
Tel. 0 71 21-5 14 90-0

72116 Mössingen, Karl-Jaggy-Straße 45
Tel. 0 74 73-13 21

72108 Rottenburg, Eugen-Bolz-Platz 3
Tel. 0 74 72-9 37 91 51

Weitere Infos unter: www.brillinger.de



WELTWEIT FÜHREND, IN TÜBINGEN ZUHAUSE.

Großartige Entwicklungen sind immer auch das Ergebnis eines leistungsfähigen Teams – und eines Standorts, an dem die besten Kompetenzen langfristig gebündelt werden können.

Bei Walter in Tübingen ist es gelungen, Menschen zusammenzubringen, die mit ihrer ganzen Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten und ihrer Kultur zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

So entstehen in Tübingen Werkzeuge, die weltweit von den erfolgreichsten Unternehmen eingesetzt werden.

Walter AG
Derendinger Straße 53
72072 Tübingen
www.walter-tools.com

