

Ausgabe 1/2025

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



(Zu)Frieden

ISSN 2749-8670

Einblick

Wie funktioniert eigentlich Frieden?

Rückblick

Erinnerungen an Hans Harald Kersten

Weitblick

Was Demokratie und Selbsthilfe verbindet

www.sozialforum-tuebingen.de



Menschen, die kompetent beraten.

Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leserinnen und Leser,

in Frieden mit sich zufrieden sein – wie soll das gehen in einer Zeit, in der Aufrüstung und Krieg wieder zu gängigen Mitteln der Politik werden, was den seit Jahren steigenden gesellschaftlichen Druck weiter erhöht? Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist Anlaufstelle für Menschen, die in herausfordernden Lebenslagen diesem Druck nicht mehr standhalten können.

In einer Positionsbestimmung unserer Arbeit im Schwerpunkt „(Zu) Frieden“ erläutern wir, wie wir dies in gutem Miteinander tun. Wie Frieden eigentlich funktioniert, darum geht es im Beitrag zur Arbeit der Berghof Foundation. Entspannungstherapeutin Jutta Wekenmann sagt im Gespräch, dass Frieden im Selbst beginnt, und die inklusive Schreibwerkstatt nähert sich dem Thema in Beiträgen ihrer Arbeit genauso wie der Fotostammtisch Tübingen mit seinen Motiven. Außerdem berichten wir über Pläne für ein solidarisches Stadtteilgesundheitszentrum (SGZ).

In „Selbsthilfe aktiv“ schauen wir auf den Selbsthilfe-Tag 2024 und die Angehörigen-Arbeit in Tübingen. Wir berichten über Angebote der kultursensiblen Öffnung, unter anderem die Lesung „Mama Superstar“, über neue Selbsthilfegruppen und betrauern den Tod von Frau Voth-John. Sie leitete fast 30 Jahre die Angehörigengruppe psychisch Kranker. Gestorben ist auch Hans Harald Kersten – unter „Sozialforum aktuell“ finden Sie einen Nachruf auf den langjährigen Kämpfer für Inklusion.

Dort stellen wir auch unsere neue Mitarbeiterin Romina Hipp vor und erneuern unseren Aufruf zur Verstärkung unseres Vorstands. Bereits in der Mitgliederversammlung 2024 des Vereins ging es um drohende Sparmaßnahmen im Tübinger Haushalt. Sozialbürgermeisterin Dr. Gundula Schäfer-Vogel war zu Gast, kannte aber noch keine Details. Wir bringen Sie auf den aktuellen Stand. Außerdem lesen Sie einen Bericht zum Markt der Vereine.

Unter „Leben mit Behinderung“ informieren wir über die mit der vhs Tübingen gemeinsame Kursreihe „Selbstbestimmt leben mit Assistenz“ und in einem Interview mit Matthias Kassner über Erfahrungen mit Arbeitsassistenz. Unsere Peer-to-Peer-Beraterin Carmen Ellinger berichtet über ihr Leben in den eigenen Wänden. Außerdem geht es um die Anerkennung der Euthanasie-Opfer „T4“ durch den Bundestag und neue Piktogramme zur Barrierefreiheit.

In „Soziale Initiativen“ lesen Sie vom Spiele-Treff Autismus und dem Verein alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Tübingen e.V. Die Patientenberatung informiert zum Stand der Din
Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Markt der Vereine; Impressum
- 3 Vorstellung Romina Hipp /
Vorstandsverstärkung gesucht
- 4 Mitgliederversammlung 2024 /
Haushaltskürzungen
- 5 Nachruf Hans Harald Kersten

SELBSTHILFE AKTIV

- 6 Kolumne Kontaktstelle für Selbsthilfe /
Näh- und Schreibwerkstatt
- 7 Neue Gruppen suchen Zuwachs
- 8 Lesung zu „Mama Superstar“
- 9 Rückblick Selbsthilfe-Tag 2024
Buch-Tipp „Ausgeliefert“

SOZIALE INITIATIVEN

- 11 VAMV – Verband alleinerziehender Mütter
und Väter Tübingen e.V.
- 12 Spiele-Treff für Menschen
im Autismus-Spektrum

SCHWERPUNKT: (ZU)FRIEDEN

- 13 Partei ergreifen für ein gutes Miteinander
- 14 Inklusive Schreibwerkstatt
- 15 Texte aus der Schreibwerkstatt: „Zufrieden?“
- 17 Bilder vom Fotostammtisch: „Zufrieden?!“
- 18 „Frieden beginnt in dir“ – Interview mit
Entspannungstherapeutin Jutta Wekenmann
- 20 „Wie funktioniert Frieden?“ – Im Gespräch
mit der Berghof Foundation
- 21 „Gesundheit ist für alle da“ – Pläne für ein
Solidarisches Stadtteilgesundheitszentrum (SGZ)

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 23 Kursreihe mit der Volkshochschule Tübingen
„Selbstbestimmt leben“
- 24 Kolumne FORUM & Fachstelle INKLUSION
- 25 Leben in den eigenen vier Wänden
- 26 Erfahrungen mit Arbeitsassistenz
- 28 Piktogramme Barrierefreiheit
Anerkennung Bundestag „T4“

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Elektronische Patientenakte (ePa)
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

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

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Redaktion „Handeln & Helfen“
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65

E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Neue berufliche Perspektive gewünscht?

Nachfolge für die Kontaktstelle für Selbsthilfe gesucht

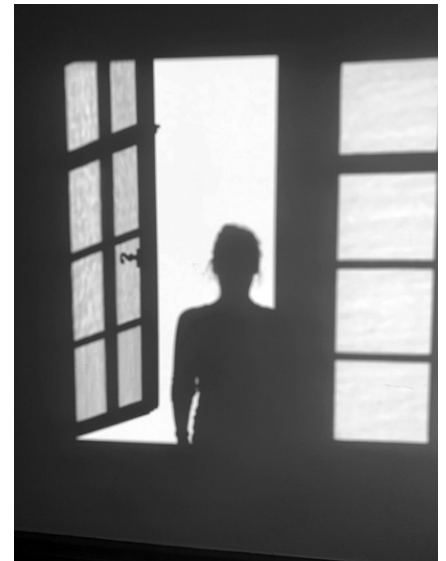
Von SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Als gemeinnütziger Verein sind wir aktiv für Selbsthilfe, Inklusion und soziale Vereine in Tübingen und Umgebung. Halbjährlich erscheint die eigene Zeitschrift „Handeln & Helfen“.

Als Nachfolge der langjährigen Stelleninhaberin suchen wir zum 1. November 2025 eine **pädagogische / psychologische Fachkraft (m/w/d)** für den Bereich Kontaktstelle für Selbsthilfe im Umfang von bis zu 23,4 Stunden/Woche (= 60%). Die Stelle ist unbefristet und die Vergütung erfolgt nach TVöD E9c. Bewerbungen von Menschen mit

Schwerbehinderung sind uns sehr willkommen. Ein motiviertes Team aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden freut sich darauf Sie kennenzulernen.

Die Stellenanzeige sowie mehr Infos zur Kontaktstelle für Selbsthilfe und zum Verein finden Sie unter www.sozialforum-tuebingen.de/. Für Fragen steht Ihnen die Stelleninhaberin Barbara Herzog zur Verfügung (Tel. 07071-38363). Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis 06.07.2025 an: SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Vorstand, Europaplatz 3, 72072 Tübingen oder per E-Mail an bewerbung@sozialforum-tuebingen.de. <



Bei uns öffnen sich für Sie beruflich nicht nur Fenster, sondern auch Türen.
Foto: privat

Impressum

Herausgeber SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 15 15 69
Fax: 0 70 71 / 3 82 66
V.i.S.d.P.: Dietmar Töpfer

Internet: sozialforum-tuebingen.de
Facebook: Sozialforum Tübingen e.V.,
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Instagram: [selbsthilfe.inklusion.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.inklusion.tue)

Erscheinungsweise
Halbjährlich
Auflage 4.700 Exemplare

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

Titel
Foto: Anja Gabriel

Druck
Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen
ISSN 2749-8670 (Print)
ISSN 2749-8689 (Online)

Geschäftsführung, Service für Sozialvereine

Dietmar Töpfer
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag
9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 15 15 69
geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

Kontaktstelle für Selbsthilfe
Barbara Herzog
Sprechzeiten: Montag, Dienstag
9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
herzog@sozialforum-tuebingen.de

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Michelle Camila Pérez
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
migration@sozialforum-tuebingen.de

CeBeeF

Romina Hipp
Sprechzeiten: Dienstag und Donners-
tag 10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr
Tel.: 0155 - 61 01 11 37
cebeef@tuebingen-barrierefrei.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teil- habe für Menschen mit Behinderungen

Stefanie Tellini
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit: Donnerstag 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vorstand

Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 641500200001489455
**Spenden sind steuerlich abzugs-
fähig. Eine Spendenbescheinigung
wird zugesandt.**

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
wird gefördert durch die Stadt Tübingen,
das Ministerium für Soziales und
Integration Baden-Württemberg sowie
durch zahlreiche Spender und Spon-
soren.

Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008
pauschal unterstützt durch die
kassenartenübergreifende Ge-
meinschaftsförderung der gesetzlichen
Krankenkassen.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Drohende Einsparungen und Haushaltssperre MV 2024 mit Sozialbürgermeisterin Dr. Schäfer-Vogel

Von Dietmar Töpfer

Angesichts drohender Haushaltseinsparungen war Dr. Gundula Schäfer-Vogel bei der Mitgliederversammlung 2024 des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. dabei und stellte sich den Fragen der Sozialvereine. Sie konnte am 30. Oktober aber nur sagen, dass es auf Grundlage einer Vorlage eine gesonderte Debatte und Abstimmung im Gemeinderat geben werde.

Die Vorlage mit Kürzungs-Vorschlägen zur Haushaltskonsolidierung lag für die Gemeinderatssitzung am 19.12.2024 vor. Darin wurden insgesamt neun für die Tübinger Vereine relevante Sparmaßnahmen vorgeschlagen. Wesentlich waren vor allem das Aussetzen der standardisierten Erhöhung des Personalkostenzuschusses von 2,5% und des Sachkostenzuschusses von 1,5% sowie weitere Streichungen und Kürzungen von Zuschüssen für Mitgliedsvereine (unter anderem adis e.V., Asylzentrum Tübingen e.V., Ki-Dojo Tübingen). Diese Kürzungen wurden vom Gemeinderat am 16.1.2025 auch so beschlossen.

Insgesamt waren die ersten Konsolidierungsmaßnahmen relativ glimpflich für die Vereine. Unter dem Zeichen der Haushaltssperre, die seit Anfang Mai 2025 bekannt ist, wird nun eine Einschätzung aus der Vorlage zum Tragen kommen: „Wenn darüber hinaus weitere Kürzungen erforderlich sind, sollen zu späterem Zeitpunkt alle Vereine nach abgestimmten Kriterien betrachtet werden.“ Bis dahin setzt die Stadt Tübingen ein Interimskonzept um, damit die quartalsweisen Zuschuss-Abschläge trotz Sperre überwiesen werden können. Über weitere Kürzungen muss wieder der Gemeinderat beschließen.

Neue Team-Konstellation

In der Mitgliederversammlung selbst ging es um die Vereinsarbeit des Jahres 2023, und der Vorstand wurde entlastet. Er freute sich, dass das Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in der Konstellation mit der neuen Kollegin in FORUM & Fachstelle INKLUSION gut zusammengewachsen ist und dankte

ihm für seine engagierte Arbeit. Finanziell standen 2023 Einnahmen von 345.000 Euro Ausgaben von 344.000 Euro gegenüber. Hier schlugen vor allem die Personalkosten mit über 229.000 Euro (Vorjahr: 216.000 Euro) zu Buche. Maßgeblich dafür verantwortlich waren die durchgesetzten Tarifierhöhungen, die der Verein komplett an die Mitarbeitenden weitergab. Außerdem wurde in FORUM & Fachstelle INKLUSION die Nachfolgerin der scheidenden Mitarbeiterin drei Monate vor deren Ausscheiden eingestellt, um einen fließenden Übergang zu sichern. Dafür hatte die Stadt Tübingen 2.000 Euro extra zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal dafür!

Der größte Posten bei den Sachkosten war 2023 mit rund 23.000 Euro die Bildung von Sonderposten für Rückzahlungen und Rücklagen für Mittel, die im Jahr 2023 beantragt worden waren, aber noch nicht oder gar nicht ausgegeben wurden. Sie mussten im Jahr 2024 mit neu beantragten Mitteln gegengerechnet bzw. zurückgezahlt werden. <

Wir beim „Markt der Vereine“ Gute Gelegenheit sich auszutauschen

Von Birgit Jaschke

Die Vielfalt des Engagements in Tübingen und Umgebung zeigt sich beim „Markt der Vereine“. Bisher fand die Veranstaltung jedes Jahr Mitte November im Foyer des Landestheaters Tübingen (LTT) statt. Der Markt ist ein Bestandteil der „Neubürger*innen-Begrüßung“, welche die Stadt Tübingen in Zusammenarbeit mit dem LTT auf die Beine stellt. Neuzugezogene werden

an diesem Nachmittag zum Besuch eines Theaterstücks eingeladen. Zudem können sie sich informieren, welche Vereine es gibt und wo sie sich unter Umständen engagieren möchten. Für die Organisationen selbst ist die Veranstaltung eine Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Dieses Jahr wird der „Markt der Vereine“ erstmals in einem neuen Format im Kino Museum stattfinden. <



Von links: Brigitte Duffner und Birgit Jaschke
Foto: privat

Ansprechpartnerin für CeBeeF und Rollibus Romina Hipp stellt sich und ihr Aufgabengebiet vor

Von Romina Hipp

Mein Name ist Romina Hipp. Ich habe am 04.03.2024 mit einem Praktikum beim SOZIALFORUM TÜBINGEN angefangen. Ich bin in der Abteilung FORUM & Fachstelle INKLUSION zusammen mit Stefanie Tellini tätig. Ich selbst lebe mit einer Einschränkung. Bei meiner täglichen Arbeit kümmere ich mich auch um den Arbeitsbereich CeBeeF (Club für Behinderte und Ihre Freunde). Ich plane Aktivitäten und Ausflüge. Wir sind mittlerweile eine nette Gruppe von ca. 10 Personen. Und ich bin für den Rol-

libus zuständig, den Nicht-teil-Auto-Mitglieder über uns buchen können. Ich Sorge zum Beispiel dafür, dass bei Bedarf die Sitze ausgebaut werden. Meine Kolleginnen und Kollegen unterstütze ich auch bei verschiedenen Aufgaben. Ich komme ursprünglich aus der Werkstatt von habila. Das Team hat mich so herzlich aufgenommen. Die Arbeit macht mir sehr viel Spaß! <



Romina Hipp
Foto: Töpfer

Tel.: 0155 - 61 01 11 37
E-Mail: cebeef@tuebingen-barrierefrei.de
Sprechstunden: Di und Do 10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr

Verstärkung für den Vorstand gesucht

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen



Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. fördert Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement im Sozial- und Gesundheitsbereich. Der Verein vertritt parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig die Interessen von Selbsthilfegruppen, bürgerschaftlichen Initiativen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Er tritt ein für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderungen und in herausfordernden Lebenslagen. Der derzeit aus drei Mitgliedern bestehende Vorstand freut sich zum nächstmöglichen Zeitpunkt über weitere interessierte Personen. Bei einer Hospitation können Sie die Tätigkeit unverbindlich kennenlernen. Das Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich auf Sie! <

Was bieten wir?

- Vielfältige und abwechslungsreiche Themen
- Möglichkeiten der inhaltlichen Mitgestaltung der Vereinsarbeit
- Gelegenheiten das eigene Know-how einzubringen
- Chancen soziale Verbesserungen auf den Weg zu bringen
- Respekt und Wertschätzung für Ihr Engagement

Wann sind Sie bei uns richtig?

- Die sozialen Themen und deren Entwicklung in Tübingen und der Region liegen Ihnen am Herzen.
- Sie kennen sich mit den lokalen Strukturen im Sozial- und Gesundheitsbereich aus.
- Sie haben Zeit und Lust sich im Team zu engagieren.
- Sie sind motiviert und lösungsorientiert.

Welche Aufgaben erwarten Sie?

- Teilnahme an 6 Vorstandssitzungen pro Jahr plus Mitgliederversammlung
- Personaleinstellungen (in Abstimmung mit dem Team)
- Konzeptionelle Mitentscheidung bei grundsätzlichen Fragen
- Genehmigung des Haushaltsetats
- Aktive und engagierte Begleitung des hauptamtlichen Teams
- Ansprechperson in Konfliktsituation zu sein
- Repräsentative Termine wahrnehmen (kein Muss)

Kontakt: Dietmar Töpfer (Geschäftsführung)

Tel.: (07071) 15 15 69

E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Herzblut für Literatur, Kultur und Begegnung

Streitbar für Inklusion und eine bessere Welt



Harald Kersten (rechts) am Stand mit Gotthilf Lorch. Foto: privat

Von Elvira Martin

Harald war in vielen Tübinger Gremien und auch immer wieder auf Landesebene für Barrierefreiheit und Inklusion unterwegs. Ins FORUM INKLUSION kam er wohl so in den Nullerjahren und wurde auch bald Vereinsmitglied im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Im FORUM INKLUSION verschaffte er sich Gehör! Ihm waren die Belange von sehbeeinträchtigten Menschen vertraut. Er vertrat diese engagiert. Von Anfang an war ihm der weite Blick zu eigen - über den eigenen Erfahrungshorizont hinaus. Er begriff die Entwicklung von Barrierefreiheit und Inklusion als vielfältiges Geschehen aus unterschiedlichen Perspektiven, solidarisch vertreten und mit gemeinsamer Stimme. Er war Teil eines starken zivilgesellschaftlichen Engagements, das in dieser Zeit für einen Beitritt der Stadt Tübingen zur Erklärung von Barcelona warb. Und tatsächlich: Der Gemeinderat stimmte Ende 2009 dem einstimmig zu. Oberbürgermeister Boris Palmer unterzeichnete das Dokument im Februar 2010. Bereits im Vorfeld war Harald gemeinsam mit weiteren Aktiven aus dem FORUM INKLUSION beteiligt an der Entwicklung des ersten Handlungskonzeptes zur Umsetzung dieser

Erklärung. In den Folgejahren arbeitete er intensiv in den dazu tätigen städtischen Fachgruppen mit. Und er war – vom FORUM INKLUSION benannt – beratendes Mitglied im Verwaltungsausschuss. Dies bis zuletzt.

Genauso engagiert war Harald auch seit 2019 bei der Entwicklung des neuen Aktionsplans. Er war Mitglied der Projektgruppe Inklusion bei der Stadt Tübingen. Im Herbst vergangenen Jahres tagte dieses Arbeitsgremium erneut. Er kam zur Sitzung – schon schmal geworden – mit dem Taxi und gestützt durch den Rollator. Seine Stimme in der Diskussion war unverändert stark.

Harald war streitbar! Er hat sich immer mit Nachdruck für seine Überzeugungen eingesetzt. Häufig ging es dabei um die richtige und wegweisende Strategie, welche Formen der Beteiligung in der Stadtpolitik, aber durchaus auch auf Landesebene, die Themen Barrierefreiheit und Inklusion gesichert und wirksam nach vorne bringen. Er war dabei ein großer Verfechter einer Beiratsstruktur. Andere hingegen setzten auf unabhängige und weniger verwaltungseingebundene Lösungen. Diese Auseinandersetzungen waren bisweilen ganz schön anstrengend und forderten heraus, die eigenen Meinungen präziser zu denken.

Aber mit dem Engagement für Inklusion ist Haralds Leben nur in einem Teil beschrieben. Es gab noch viele weitere Harald-Leben. Vermutlich ist diese Liste keineswegs vollzählig: sein Engagement bei der Alternativen und Grünen Liste Tübingen, seine umfassende Tätigkeit als Literatur-Dozent, seine Verbundenheit mit und die Auftritte im Vorstadttheater, sein Einsatz für



Harald Kersten (links) im Gespräch mit Jürgen Bein. Foto: privat

das Lern- und Dokumentationszentrum zum Nationalsozialismus in Tübingen, sein Interesse an Osteuropa, die Reisen nach Petrosawodsk, die städtepartnerschaftlichen Austausche und die Projekte mit Organisationen aus der russischen Partnerstadt oder in Rumänien im Rahmen des Vereins AMICI.

Also: welch ein Mensch! Unterwegs auf so vielen Parketten und immer mit Energie von 100% und plus.

Schon seit Jahren war Harald gesundheitlich sehr angeschlagen. Im vergangenen Herbst kam es dann zu einem starken Einbruch. Dies nährte erste leise Ahnungen, dass da ein großer Lebensbogen sich neigen könnte. Er verbrachte über Weihnachten noch vier Wochen in einer Reha. Gleichwohl steckten auch in den letzten Monaten in seinem so schmalen und fragil gewordenen Körper so viel Energien und wache Teilnahme am Geschehen. Jetzt sind diese Energien versiegt.

Ende Januar verstarb Harald Kersten.

In der Trauer geborgen bleibt die Erinnerung an einen kantigen, energievollen und so ungeheuer vielseitigen Menschen und im wahrsten Sinne des Wortes: einen Weg-Gefährten. <

Kolumne

Während ich einatme, lächele ich (Inspiriert von Thich Nhat Hanh)



Von Barbara Herzog

In meiner christlich-evangelisch geprägten Erziehung begleitete mich das christliche Gebot: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Ich fragte mich: Was macht Liebe aus? Was bedeutet es, den oder die Nächsten zu lieben? Der zweite Teil des Gebotes ... „wie Dich selbst“ fiel im Alltag oft unter den Tisch, obwohl er im Original als ebenso wichtig beschrieben wird.

So ging ich – von diesem Satz geleitet – in mein Erwachsenen-Leben, wurde ich eine sozial engagierte Frau, die Liebe mit ihren eigenen Gedanken und

Taten füllte, meist in Bezug auf die mehr oder weniger Nächsten: Menschen mit seelischen oder körperlichen Problemen und in schweren sozialen Lagen.

Wenn ich in Sachen Liebe an mich selbst dachte, dann ging es eher um meine Träume für eine bessere Welt, für einen lebenswerten Stadtteil mit grünen Oasen, für ein besseres Klima, für kulturelle Vielfalt, für Frieden und Demokratie. Ich geriet immer wieder in den „Ärger-Modus“ über meine Ohnmacht, was schließlich Verspannung meiner Gesichtsmuskeln zur Folge hatte.

Vor kurzem las ich die Überschrift „Lächeln als Übung“ und dachte, dass ich das doch ganz gut kann: Menschen anlächeln – und oft kommt ein Lächeln zurück. Ich las weiter: „In unserem Gesicht gibt es mehr als dreihundert Muskeln. Wenn Ihr wütend oder ängstlich seid, spannen sich diese Muskeln an. Dies ruft ein Gefühl von Ernst

und Starrheit hervor. Wenn ihr wisst, wie Ihr einatmet und dabei ein Lächeln hervorbringt, werdet Ihr diese Verkrampfung auflösen ... Atmet ein und lächelt einfach – die Anspannung wird verschwinden, und Ihr werdet Euch wesentlich besser fühlen.“ Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh nennt diese Übung auch Mund-Yoga.

Ob das Jesus im Kern auch so meinte, weiß ich nicht, aber es ist viel konkreter. Ich widme meine Aufmerksamkeit inzwischen oft meinen Mundwinkeln, ziehe sie leicht zu einem Lächeln hoch und spüre sofort die entspannende Wirkung bis zur Kopfhaut. Und es entsteht ein kleines, aber nachhaltiges Glücksgefühl. Probieren Sie es aus: wenn Sie sich wieder über die dunklen Seiten der Welt oder über die Nächsten ärgern, dann atmen Sie ruhig ein – UND LÄCHELN sich selbst zu! <

Nähen, Schreiben und mehr Angebote der Kontaktstelle für Selbsthilfe

Von Birgit Jaschke

Die „Kultursensible Öffnung“ ist ein eigener Schwerpunkt innerhalb der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Sie ermöglicht Begegnungen zwischen Personen aus der Selbsthilfe und Menschen zum Beispiel aus Migranten-Selbstorganisationen und trägt auf diese Weise zu einer kultursensiblen Öffnung der Selbsthilfe bei. Zwei Projekte möchten wir Ihnen exemplarisch vorstellen.

Die Interkulturelle Nähwerkstatt ist offen für Frauen aller Nationalitäten. Die Nähmaschinen und Stoffe werden zur Verfügung gestellt. Unter Anleitung können

sich die Frauen eigene Projekte erarbeiten und sich in familiärer Atmosphäre austauschen. „Schreiben zwischen den Welten“ ist eine Schreibwerkstatt für Migrantinnen, die in Kooperation mit der Volkshochschule Tübingen stattfindet. Hier setzen sich die Teilnehmenden mit professioneller Begleitung und in einem geschützten Rahmen schreibend mit ihren (Migrations-)Geschichten auseinander.

Sie wollen über die neuen Angebote informiert werden? Dann abonnieren Sie am besten den Newsletter mit einer E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de.

Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittellboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

Für einen Planeten mit vielen Bäumen:

- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

Für eine solidarische Welt:

- Kaffee ahoi - bio + fair - mit dem Segelschiff von Nicaragua nach Hamburg.



Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen
offen: Mo.–Sa. 10–18 Uhr
www.der-faire-kaeufladen.de

(Neue) Gruppen wünschen sich Verstärkung Kraft und Energie im Austausch mit Anderen finden

Von Birgit Jaschke

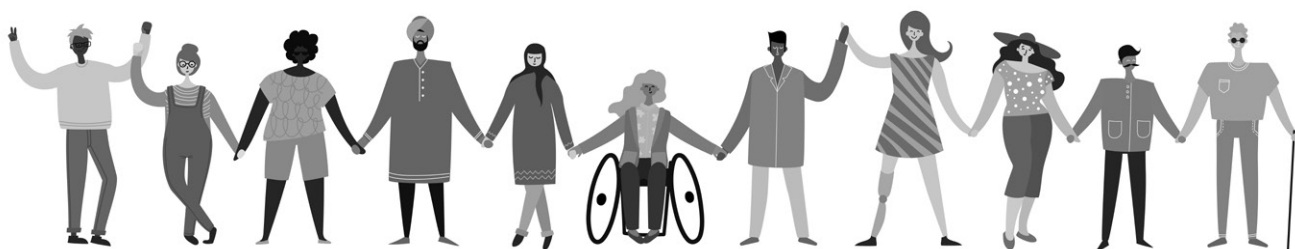
Mehr als 100 Selbsthilfegruppen sind in Tübingen und Umgebung aktiv – von A wie Angehörige bis Z wie Zwang: Eine Übersicht finden Sie auf Seite 32. Über unsere Datenbank erfahren Sie mehr, wie Sie mit einer Grup-

pe in Kontakt kommen. (<https://www.sozialforum-tuebingen.de/>; Rubrik Selbsthilfe, Unterkategorie Selbsthilfegruppe finden).

Die folgenden Gruppen sind relativ neu entstanden und freuen sich über weitere Interessierte. Der Erstkontakt erfolgt, sofern

nicht anders angegeben, über Barbara Herzog, Tel. (07071) 38363 oder per E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de.

Ihre Sprechzeiten sind in der Regel montags und dienstags von 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 17 bis 19 Uhr.



Chronische Schmerzen?

Von chronischen Schmerzen ist die Rede, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum andauernde Schmerzen hat. Die Ursachen hierfür können sehr vielfältig sein. In der Regel besteht jedoch eine Gemeinsamkeit: Chronische Schmerzen können zu einer enormen Belastung werden, sowohl körperlich als auch seelisch. Wie kann ich weiterhin meinen Alltag bestreiten? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Was

hat anderen Betroffenen geholfen? Über Fragen rund um das Leben mit chronischen Schmerzen tauscht sich die neue Gesprächsgruppe aus. Dabei betrachten die Teilnehmenden gemeinsam jeweils akute Themen. Die Treffen finden in der Regel nach vorheriger Vereinbarung einmal im Monat donnerstags im SOZIALFORUM TÜBINGEN (5. OG) statt. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.



Unerfüllter Kinderwunsch?

Unerfüllter Kinderwunsch: Wenn Du mit Deinen Therapie- und Alltagserfahrungen nicht mehr alleine sein möchtest, wenn Du Dich über die emotionale und körperliche Anstrengung mit Gleichgesinnten, Deine Trauer austauschen möchtest, dann melde dich. Wir teilen unsere

Erfahrungen. Einmal im Monat sprechen wir über unsere jeweiligen Situationen und Erfahrungen – inklusive Ambivalenzen, Gefühlsachterbahnfahrten und Erfahrungen aus unseren Partnerschaften. Wir suchen neue Frauen. Kontakt: SHG-Kinderwunsch.tuebingen@gmx.de

Skoliose?

Das Wort „Skoliose“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Krümmung“. Bei der Erkrankung kommt es – vereinfacht ausgedrückt – zu einer Verkrümmung der Wirbelsäule in unterschiedlich starken Ausprägungen. Ab 10 Grad seitlicher Abweichung der Wirbelsäule spricht man von einer Skoliose. In der 2024 entstandenen Gruppe kommen erkrankte Menschen zusammen. Im Mittelpunkt der Treffen steht der gemeinsame Informationsaustausch. Indem sie die Gruppe an ihren Erfahrungen teilhaben lassen, unterstützen sie sich gegenseitig und machen sich Mut im Umgang mit der Erkrankung. Die Termine finden meist einmal im Monat mittwochs nach Vereinbarung im SOZIALFORUM TÜBINGEN statt. Beginn ist in der Regel um 16 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

Lesung und Gespräch zu „Mama Superstar“ Erzählsofa im Rahmen des Selbsthilfe-Tages 2024

Von Michelle Camila Pérez

Am 12. Oktober 2024 veranstaltete die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe eine Neuauflage des „Erzählsofas“. Diesmal waren zwei besondere Gäste aus Berlin zu Gast in Tübingen: Melisa Manrique und Manik Chander lasen öffentlich aus ihrem Buch „Mama Superstar“. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Club Voltaire Tübingen im Rahmen des Selbsthilfetages 2024 der Kontaktstelle für Selbsthilfe statt und wurde auch in der Interkulturellen Woche 2024 beworben.

Eine Feier der Migration

„Mama Superstar“ ist eine Sammlung von Geschichten elf mutiger „Migrant Mamas“, erzählt aus der Perspektive ihrer deutschen Töchter. Die Geschichten zeigen die Vielfalt der Migration und machen die Erfahrungen von Frauen aus aller Welt sichtbar, die auf der Suche nach einem neuen Zuhause nach Deutschland gekommen sind.

Die Idee zum Buch entstand aus dem Erfahrungsaustausch der Autorinnen Melisa Manrique und Manik Chander, die als Migrantinnen der ersten Generation in ihrer Kindheit ähnliche Erfahrungen gemacht haben: Manchmal haben sie sich für ihre Mütter geschämt, weil sie zu sehr auffielen, kein gutes Deutsch sprachen oder einfach nicht „normal“ waren. Aus der Perspektive junger Erwachsener, die ein Auslandssemester in Mumbai verbracht haben, entstand eine Reflexion und ein Staunen über die Kraft und Widerstandsfähigkeit ihrer Mütter. Vor ca. 30 Jahren sind sie (ohne Computer und die Möglichkeiten von heute) als Migrantin-

nen mit ihren Kindern und ihren Geschichten in der deutschen und italienischen Gesellschaft mit unzähligen Herausforderungen zurechtgekommen. In der tiefen Überzeugung, diese Kraft anzuerkennen, ist das Buch eine Einladung, Migration als Ressource und Potenzial für die Gesellschaft zu feiern und wertzuschätzen.

Es ist ein Buch für alle, in einfacher Sprache, das die Perspektive der Mütter und ihrer Töchter zeigt und Menschen ohne Migrationsgeschichte einen Zugang dazu ermöglicht, was es bedeutet, in einem neuen Land von vorne anzufangen. Gleichzeitig ist es auch ein Werk, das Menschen mit Migrationsbiografie inspiriert und vermittelt, dass ihre Geschichten es wert sind, erzählt zu werden. Angesichts der aktuellen problemfokussierten Debatten laden die Autorinnen dazu ein, mit „Mama Superstar“ die Migration und ihre Protagonistinnen zu feiern, den Geschichten der Mütter mit einem einfühlsamen und menschlichen Blick zu begegnen, denn „Jede Migrant Mama ist ein Beispiel für Mut, Kreativität, Entschlossenheit und bedingungslose Liebe“, so Manrique und Chander.

Zu Gast beim Erzählsofa

Im Anschluss an die Lesung am 12.10. fand ein Gespräch mit Teilnehmenden mit und ohne Migrationsgeschichte statt. Dabei ging es unter anderem um den Entstehungsprozess des Buches, die Resonanz des Publikums und



Melisa Manrique (links) und Manik Chander
Foto: Raker

der Protagonistinnen sowie um eine mögliche Weiterführung des Projekts. Mit „My Migrant Mama“ haben die Autorinnen eine Plattform geschaffen, die die Botschaft des Buches in verschiedenen Formaten wie Lesungen und generationsübergreifenden Veranstaltungen weiterträgt und die migrantische Community im öffentlichen Raum sichtbar macht, weshalb sie auf unser Erzählsofa 2024 eingeladen wurden.

Seit 2022 organisiert die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe das „Erzählsofa“ als eine Plattform, auf der Menschen mit Migrationsbiografie Raum haben, ihre Geschichten zu teilen, im öffentlichen Raum sichtbar zu machen und mit der Mehrheitsgesellschaft ins Gespräch zu kommen. Wir möchten damit auf die Notwendigkeit einer interkulturellen Öffnung in der Selbsthilfe aufmerksam machen, viele Menschen ansprechen und Raum für die Geschichten von und den Dialog mit Menschen mit Migrationsbiografie ermöglichen. <

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Kontakt: Michelle Camilla Pérez

Tel.: 07071 / 38363 / E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeit: Mittwoch 9 bis 12 Uhr

Rückblick auf den Selbsthilfe-Tag 2024

Programm an mehreren Orten in der Tübinger Altstadt



Claudia Kurbel (li.) und Andreas Falkenburger zu Cochlea-Implantaten
Foto: Töpfer

Interessierte konnten sich an dem Tag ihr eigenes Bild von der Kraft der Selbsthilfe machen. Vor Ort waren zahlreiche Gruppen und Initiativen vertreten. Ob zum Beispiel Leben mit Cochlea-Implantaten (siehe Foto), Lungenkrebs, Post-Covid und Post-Vac sowie zahlreiche 12-Schritte-Gruppen – das Spektrum der Themen war sehr vielfältig. An den Infoständen ließen die Engagierten die Menschen an ihren Erfahrungen teilhaben beziehungsweise beantworteten Fragen rund um die Selbsthilfe. Viele Gruppen, die nicht vor Ort dabei sein konnten, hatten zudem Infomaterial im Vorfeld zur Mitnahme beige-steuert.

Von Birgit Jaschke
„Gemeinsam stark – Zusammen Tun“ war das Motto des großen Tübinger Selbsthilfe-Tags 2024. Die Veranstaltung des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. am Samstag, 12. Oktober, fand im Rahmen des städtischen Monats der seelischen Gesundheit statt. Finanzielle Unterstützung erhielt das SOZIALFORUM durch die Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen Baden-Württemberg.

Angehörige im Fokus

Das Publikum erwartete ein Programm aus Vorträgen, Workshops, Infoständen und vielem mehr. Zentrale Anlaufstelle war das Gemeindehaus Lamm in der Tübinger Altstadt. Weitere Veranstaltungsorte waren zudem die HIRSCH Begegnungsstätte, der Club Voltaire sowie das China Centrum. Nach dem Grußwort von Sozialbürgermeisterin Dr. Gundula



Plakat des Selbsthilfe-Tages 2024 mit Infos zur Veranstaltung
Grafiken: Irina Nov

Schäfer-Vogel hießen Barbara Herzog und Michelle Pérez von der Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe die Anwesenden ebenfalls willkommen. Im Eröffnungsvortrag stimmte Stephania Laih das Publikum auf das zentrale Thema Selbstfürsorge ein. Die Veranstaltung wollte dabei ein besonderes Augenmerk auf die Angehörigen-Arbeit lenken. Oft laufen diese Gefahr, sich selbst durch das Zusammenleben mit einem erkrankten Men-

Stimmen zum Selbsthilfe-Tag

„Ich habe mich sehr gefreut, das SOZIALFORUM beim Selbsthilfe-Tag unterstützen zu dürfen. Es war ein schöner Aktionstag, um auf das Thema Selbsthilfe und die zahlreichen Angebote in Tübingen aufmerksam zu machen. Mit der tollen Organisation und einem vielfältigen Programm war es jedenfalls ein gelungener Tag.“



Grafik: Irina Nov

„Was mir am besten gefallen hat? Mal über den Tellerrand zu schauen und sich mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen.“

„Schade nur, dass der ganz große Run auf die Veranstaltungen ausgeblieben ist. Die, die da waren, waren aber sehr angetan. Weiterhin viel Erfolg für Eure gute, wichtige Arbeit.“

schen hintenanzustellen. In einer Selbsthilfegruppe können sie sich austauschen und auf diese Weise einen eigenen Umgang mit ihrer Situation finden.

Auch wenn der Selbsthilfe-Tag von denen, die dabei waren, als gelungen erlebt wurde, blieb das große Interesse der Öffentlichkeit leider aus. Ähnlich verhielt es sich mit der Beteiligung mancher Angehörigengruppen im Kontext der Klinik sowie außerhalb – hier war noch „Luft nach oben“. Wer die Veranstaltung Revue passieren lassen möchte oder nicht dabei sein konnte: Einen Rückblick mit Videoaufnahmen finden Sie derzeit auf der Internetseite des SOZIALFORUMs in der Rubrik „Selbsthilfe“ unter „Selbsthilfe-Tag 2024“. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, die durch ihr Mitwirken den Selbsthilfetag ermöglicht haben! <

Ein Segen für Angehörige Erinnerungen an Renate Voth-John

Von Birgit Jaschke

„Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.“ (Theodor Fontane)

Im März erreichte uns die traurige Nachricht, dass Renate Voth-John verstorben ist. Mehr als 25 Jahre hatte sie die „Allgemeine Angehörigengruppe für Angehörige von psychisch Kranken“ in Tübingen mitgeprägt. Sie wusste aus eigener Erfahrung, welche Höhen und Tiefen das Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Menschen bedeuten kann. Mit ihrer empathischen Art schaffte sie es, den Menschen Hoffnung zu



Renate Voth-John

Foto: Jaschke

vermitteln. 2023 hatte sie sich von der Gruppe verabschiedet. Machen Sie es gut, liebe Frau Voth-John, wir werden uns gern an Sie erinnern und hoffen, dass die Angehörigenarbeit an der Klinik auch in Ihrem Sinne weitergeführt werden wird! <



Buchtipp: „Ausgeliefert“

Von Birgit Jaschke

(Fast) alle haben es schon mal gemacht: Online oder telefonisch das Lieblingsessen bestellt und sich nach Hause liefern lassen. Jedoch haben sich vermutlich die wenigsten dabei Gedanken um die Arbeitsbedingungen der Person gemacht, die das Essen an der Haus- oder Wohnungstür übergibt. Ich hatte es zumindest nicht, bevor ich dieses Buch in die Hände bekam.

Viel Risiko für wenig Geld

„Rider“ liefern in der Regel auf Fahrrädern im Auftrag von Lieferdiensten Essen aus. Der Autor nimmt seine Leserschaft mit in den Arbeitsalltag derer, die wegen der Bequemlichkeit ihnen fremder Personen oft genug die eigene Gesundheit aufs Spiel setzen – und das häufig zu katastrophalen Bedingungen wie zum

Beispiel wenig bis keine Pausen sowie totale Überwachung via Smartphone. Orry Mittenmayer weiß, wovon er spricht. Er war selbst als Rider tätig und lernte dabei die Schattenseiten des Jobs hautnah kennen.

Seitdem kämpft der Buchhändler und Politikwissenschaftler, der seit seiner Geburt 1992 mit einer Hörbehinderung lebt, für bessere Arbeitsbedingungen für diese Berufsgruppe. Als Aktivist, Referent und Mitbegründer der Plattform „Liefern am Limit“ setzt er sich unter anderem im Gewerkschaftskontext für mehr demokratische Mitbestimmung ein.

Zwei Dinge nehme ich für mich mit: Man ist niemals zu klein oder vermeintlich unbedeutend, um in dieser Welt einen Unterschied zu machen. Und wenn ich mir zukünftig Essen bestelle, zahle ich das Trinkgeld nur noch bar in die Hände, in die es gehört. <



Wie Lieferdienste ihre Fahrer ausbeuten, warum uns das alle ärmer macht – und was wir dagegen tun können

Orry Mittenmayer
224 Seiten

ISBN: 978-3-462-00577-6
Buch: 18 € / e-Book: 16,99 €

50 Jahre Fels in der Brandung

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter Tübingen e.V.



VAMV-Eingang im Brückenhaus
Foto: VAMV Tübingen e.V.



VAMV – Verband alleinerziehender
Mütter und Väter Tübingen e.V.
Werkstraße 8
72074 Tübingen

Tel.: (07071) 23517
E-Mail: info@vamv-tuebingen.de
Internet: <https://vamv-tuebingen.de>

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Von Birgit Jaschke

In stürmischen Zeiten tut es gut zu wissen, wo sich ein Fels in der Brandung befindet. Für Tübinger Alleinerziehende steht der im Brückenhaus in der Werkstraße. Dort sitzt seit 2020 der Verband alleinerziehender Mütter und Väter Tübingen e.V. (kurz VAMV). Er hält Informationen bereit, bietet Beratung und unterstützt die Alleinerziehenden mit politischer Lobbyarbeit. Mit 173 Mitgliedern feiert man 2025 das 50-jährige Bestehen. Am 1. Juni gab es eine große Jubiläumsfeier mit buntem Programm für kleine und große Gäste.

HANDELN & HELFEN hat mit Ansprechpartnerin Paola Rapp gesprochen, was den Verband momentan bewegt und welche Zukunftspläne existieren. Zum Beispiel findet am Dienstag, 7. Oktober ab 17 Uhr ein Gesprächsabend statt. Eingeladen sind Fachkräfte aus Verwaltung, Kommunal-, Landes- und Bundespolitik. Thema werden die aktuellen Herausforderungen für Alleinerziehende sein und was die Politik tun sollte, dass diese besser bewältigt werden können. Intern arbeitet man an den Möglichkeiten, eine zweite Stelle zu finanzieren. Paola Rapp erklärt hierzu: „Es ist für mich alleine nicht mehr leistbar, alle Beratungen durchzuführen, die Geschäftsführung zu machen,

Angebote zu planen und umzusetzen sowie gleichzeitig Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zu betreiben.“

Die Erziehungswissenschaftlerin ist selbst seit 2022 beim VAMV Tübingen e.V. tätig. Den Großteil ihres Arbeitstages widmet sie den Menschen, die zu ihr in die Beratung kommen. Sie weiß: „Für den Erstkontakt ist das persönliche Gespräch wichtig, um eine Vertrauensbasis zu schaffen.“ Häufig ließen sich weitere Fragen dann am Telefon klären. Paola Rapp betont: „Vorzeige-Alleinerziehende gibt es nicht. Hier wird oft ein sehr einseitiges Bild in der Öffentlichkeit transportiert. Die Ratsuchenden kommen aus allen gesellschaftlichen Schichten.“ In Deutschland leben rund 1,6 Millionen Alleinerziehende mit 2,3 Millionen Kindern unter 18 Jahren. 11 Prozent sind Männer, der Rest Frauen.

Wohnen als Problem

„Das Thema Wohnen ist für die Alleinerziehenden in Tübingen noch mal eine besondere Sache für sich. Es ist mit hohen Kosten verbunden“, erläutert Paola Rapp. „Häufig ist es so: Je kleiner die Kinder noch sind, desto geringer die Arbeitszeit, die das Elternteil aufbringen kann.“ Es beginnt eine Abwärtsspirale und viele Betroffene landen in einem

Teufelskreis. Dabei übernehmen Alleinerziehende Verantwortung und sollten unterstützt werden. Jedoch führt das Alleinerziehendsein in diesem Kreislauf oft zur Armut. „Das eigentliche Drama ist, dass Alleinerziehende statt Entlastung viele gesellschaftliche Nachteile erfahren“, so die Geschäftsführerin weiter. Mit seiner Arbeit will der VAMV Tübingen e.V. die Bedingungen für Alleinerziehende auch auf politischer Ebene nachhaltig verbessern.

In ruhigere Gewässer kommen

„Meistens sind die Problemlagen bereits größer, wenn uns jemand aufsucht“, erzählt Paola Rapp aus ihrem Alltag. „Es gibt Fälle, an denen es bereits gefühlt an jeder Ecke brennt.“ Hier hilft sie je nach Bedarf den Menschen zunächst, einen Überblick über die eigene Lage zu erhalten. „Viele Ratsuchende wissen am Anfang gar nicht, was ihnen rechtlich zusteht. Andere wiederum brauchen erstmal mich als Gegenüber, welches die Situation mit ihnen gemeinsam aushält“, schildert Paola Rapp. Diese Menschen hätten in ihrem privaten Umfeld oft niemanden, mit dem sie ihren Schmerz teilen können. Erschwert wird die Situation zusätzlich, wenn der oder die Ex Rachegelüste hegt und die Gegenseite zum Beispiel mit an-

waltlichen Schreiben überzieht. „Das Positive ist, dass auch die wirklich schwierigen Fälle in der Regel mit der passenden Unterstützung wieder in ruhigere Gewässer kommen“, macht Paola Rapp trotz aller Hindernisse Mut. Sie hat einige Fortbildungen zum Bereich Vermögenswerte gemacht und kann bei Angelegenheiten wie Steuern, Verträgen und Versicherungen helfen. Ihr ist es ein besonderes Anliegen, vor allem Frauen den Rücken zu stärken, so dass diese ihre Rechte kennen und sie auch einfordern können. Bei komplexeren Problemlagen vermittelt Paola Rapp bei Bedarf auch an andere Fachstellen wie zum Beispiel die Schuldnerberatung weiter.

Neben der Beratung hat der VAMV Tübingen e.V. noch viele weitere Angebote für Alleinerziehende im Gepäck.

Austausch und Entlastung

Beim Sonntagsbrunch können Interessierte einmal im Monat in gemütlicher Atmosphäre neue Kontakte knüpfen und pflegen. Auch beim monatlichen Feierabendtreff mit Vesper geht es ums Vernetzen. Wer in geschütztem Rahmen Erfahrungen austauschen möchte, kann dies bei den Gesprächsgruppen für El-

tern und Großeltern. Beim Yoga-Kurs können Alleinerziehende Ruhe und Entspannung finden. Hinzu kommen Informationsveranstaltungen, unter anderem zu Themen wie Testament, Unterhalt oder Ehe-Vertrag. Hierbei ist Paola Rapp der präventive Gedanke besonders wichtig: „Auch ohne Trauschein sollten vor allem Frauen zu Beginn der Beziehung bestimmte Dinge regeln.“ Für die jeweils aktuellen Termine zu den Veranstaltungen lohnt sich immer ein Blick auf die Website des VAMV Tübingen e.V. (siehe Kasten Seite 11).

Der VAMV Tübingen e.V. freut sich über Spenden an:
Kreissparkasse Tübingen / **IBAN:** DE53 6415 0020 0000 2611 86

„Dabei sein ist alles“ – Lust auf Spielen?

In ruhigem Rahmen gemeinsam (neue) Spiele entdecken

SPIELE- UND FREIZEITTREFF FÜR MENSCHEN IM AUTISMUS-SPEKTRUM

Im **SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.**
herzog@sozialforum-tuebingen.de

WAS wir unternehmen:
Spiele: Blokus, Kingdom Builder, Siedler, Trivial Pursuit und noch weitere Spiele.
Je nach Wunsch & Wetter: Spazieren, Wandern, Café, Besuche in Museen u.v.m.

WANN wir uns treffen:
Einmal im Monat und zwar sonntags ab 13:30, schreibe uns eine E-Mail für die aktuellen Termine.

WO wir uns treffen:
Im **SOZIALFORUM TÜBINGEN** am **EUROPA-PLATZ 3** (nahe Haupt-Bahnhof)

AUTISMUS Selbsthilfe

gut, viele Spiele zu kennen und sie schon durchgezockt zu haben.“

„Es ist ruhig, anders als bei den normalen Spieletreffen. Eine Umgebung, die für Autisten wie geschaffen ist, aber eben auch für mich mit ADHS. Ich muss keine Rolle spielen und fühle mich weniger unter Druck gesetzt, ‚normal‘ sein zu müssen.“

„(...) eine schöne Möglichkeit für unser Kind, seine sozialen Fähigkeiten in einem sicheren Rahmen zu üben. Leider ist die weite Anfahrt für uns zu anstrengend gewesen. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und viel Freude am Spielen.“

Die wichtigsten Infos zum Angebot auf einen Blick

Grafik: privat

Von Birgit Jaschke

Seit 5 Jahren gibt es den Spiele- und Freizeit-Treff für Menschen, die es ruhiger mögen. Sonntags treffen sich Menschen zum Spielen vertrauter, aber auch zum Ausprobieren von (noch) unbekannten Spielen. Hier ist es wichtig, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Spiele vorab anzukündigen und diese auch

erklären zu können. Was sagen die Teilnehmenden selbst? Wir haben uns umgehört:

„(...) eine gute Idee, um etwas am Wochenende zu unternehmen. Ich komme gerne, weil ich als Kind gerne gespielt habe (mit Ausnahme Mensch-ärgere-dich-nicht oder Monopoly). Und für mich als Erzieher ist es immer

Wer in ruhiger Umgebung spielen möchte, meldet sich beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (siehe Bild). Wer den Spiele-Treff unterstützen möchte, kann zum Beispiel einen Gutschein für ein neues Spiel spenden. <

Partei ergreifen für ein gutes Miteinander

Was Selbsthilfe und Demokratie gemeinsam haben

Vom Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

„Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfalt des Lebens.“ (Dalai Lama)
Schaut man sich heutzutage in der Welt um, erhält man den Eindruck, dass es mit dieser Maxime vielerorts nicht mehr weit her ist. Eine wachsende Anzahl an Kriegen und auch sonst Konflikte, soweit das Auge reicht. Wir leben in Zeiten des Umbruchs. Deshalb ist es uns als Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. heute wichtiger denn je, in unserer Arbeit eine klare Haltung zu zeigen. Als gemeinnütziger Verein sind wir überparteilich und überkonfessionell und stehen für Dialog und Offenheit gegenüber allen Menschen und ihren Anliegen. Jede Form von Diskriminierung und Rassismus ist inakzeptabel – auch unter dem Deckmantel vermeintlicher Meinungsfreiheit.

Es kommt auf uns alle an

„Du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein!“ lautet eine bekannte Redewendung der Selbsthilfe-Bewegung. Doch was haben Selbsthilfe und Demokratie gemeinsam? Beide brauchen die Gemeinschaft, damit die Sache funktioniert. In einer Selbsthilfegruppe lernen Menschen voneinander, indem sie Erfahrungen zu ihrer Erkrankung oder Thematik austauschen und sich gegenseitig zuhören. Das beinhaltet auch, dass ich meine Probleme erkenne und akzeptiere, in die eigenen Hände nehme und im Rahmen meiner Möglichkeiten selbst aktiv werde. Warum fällt es uns immer schwerer, einander zuzuhören und selbst aktiv zu werden?

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit seinen Arbeitsbereichen fördert Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement im Sozial- und Gesundheitsbereich: Der Verein am Tübinger Europaplatz vertritt die Interessen von Selbsthilfegruppen, bürgerschaftlichen Initiativen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Er versteht sich als Anlaufstelle für Menschen in herausfordernden Lebenslagen. Zudem tritt er ein für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderungen.

Rote Karte für Rassismus

Wozu diese Zeilen, fragen Sie sich? Es ist nicht unsere Aufgabe, und wir können nicht analysieren, wohin die gesellschaftliche Reise noch gehen mag – aber wir nehmen wahr: In Politik und Gesellschaft werden immer weniger gemeinsame und friedliche Lösungen für erkannte Probleme gesucht. Wir sehen, dass Abgrenzungen, (Vor-)Urteile und Schuldzuweisungen zunehmen und Ängste der Bevölkerung weiter geschürt werden. Rechtsextremes Gedankengut wird immer salonfähiger – sei es aus Nicht-Wissen oder als Denkmittel. Brandgefährlich ist beides.

Mit unserer Arbeit möchten wir ein Zeichen setzen für Zusammenhalt und gegen eine weitere Spaltung der Gesellschaft. Dies zeigen wir zum Beispiel bei Aktionen wie der diesjährigen Kundgebung zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung: Unter dem Motto „Wir engagieren uns für ‚Soziales Klima‘“ luden FORUM und Fachstelle INKLUSION und andere Organisationen zur gemeinsamen Demo und Kundgebung für Solidarität und Teilhabe ein.



Von links: Dietmar Töpfer, Romina Hipp, Birgit Jaschke, Michelle Pérez, Stefanie Tellini, Barbara Herzog

Foto: privat

SION und andere Organisationen zur gemeinsamen Demo und Kundgebung für Solidarität und Teilhabe ein.

In unserer Rolle als Anlaufstelle für Ratsuchende in herausfordernden Lebenslagen setzen wir auf einen respektvollen und gleichberechtigten Umgang mit allen Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, religiösen, sozialen, wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Situation. Für uns ist es wichtig, die Vielfalt der Gesellschaft anzuerkennen und die demokratischen Prinzipien der Menschenrechte und der Verfassung zu achten. Wir kommunizieren gewaltfrei, auch bei unterschiedlichen Auffassungen und Meinungen. In Zeiten aktueller gesellschaftlicher Umbrüche, die zu einer beunruhigenden politischen Entwicklung in Deutschland, Europa und weltweit führen, sind viele Menschen mit und ohne Migrationsbiographie verunsichert und ängstlich – deshalb sind unsere Selbsthilfeangebote für alle wichtiger denn je. Lassen Sie uns nicht warten, bis „die da oben“ was tun. Ergreifen wir Partei für ein ehrliches und friedliches Miteinander und fangen wir im Kleinen an, gewaltfrei zu kommunizieren und auf Augenhöhe aufeinander einzugehen. Machen Sie mit? <

Über die Kraft der eigenen Worte

Zu Gast bei der inklusiven Schreibwerkstatt im Blauen Haus

Von Birgit Jaschke

„Ich kenne nichts auf der Welt, das eine solche Macht hat, wie das Wort. Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten.“ Das soll die US-amerikanische Dichterin Emily Dickinson (1830 – 1886) einst gesagt haben. Mit der Kraft der eigenen Worte befasst sich auch die inklusive Schreibwerkstatt. Sie findet einmal im Monat im Stadtteiltreff „Blaues Haus“ in der Herrenberger Straße statt.

„Unsere Schreibwerkstatt gibt es jetzt seit circa einem Jahr. Zunächst wurde das Projekt von TAKT gefördert und fand alle 14 Tage statt“, erzählt Organisatorin Cathrin Zeller-Limbach. Die Abkürzung TAKT* steht für „Tübingen aktiv gegen Diskriminierung“. „Dank der Förderung der neu gegründeten Stiftung der Lebenshilfe Tübingen** konnten wir weitermachen, nachdem die TAKT-Förderung ausgelaufen war“, so Cathrin Zeller-Limbach weiter. Sie begleitet die Schreibwerkstatt ehrenamtlich zusammen mit Lebenshilfe-Mitarbeiterin Rita Fink. Man merkt beiden Frauen die Liebe zu diesem Projekt spürbar an.

Mit Sprache Bilder malen

Die Gruppe trifft sich in der Regel samstagnachmittags in den gemütlich gestalteten Räumlichkeiten des Stadtteiltreffs. Einige der Teilnehmenden kennen sich aus ihrer gemeinsamen Wohngruppe. Zu Beginn jedes Termins geben die Dozentinnen einen Impuls anhand einer konkreten Frage vor. Diesmal widmet sich die Gruppe in der ersten Hälfte den Themen Frieden und Zufriedenheit. Dann gehen die Anwesenden ins Schreiben



Kontakt: Rita Fink
Tel.: 07071 / 9440-70

Anmeldung per E-Mail an: rita.fink@lebenshilfe-tuebingen.de

über – alleine oder bei Bedarf mit Assistenz. Anschließend werden die Texte reihum vorgelesen. Spaß haben dabei alle. Um die Zeit bis zum nächsten Termin zu überbrücken, gibt es eine Messenger-Gruppe, in der sich fleißig ausgetauscht wird. „Ich mag es besonders, dass ich mit Sprache Bilder malen kann“, erklärt Clara Buchgeister, die auch in ihrer Freizeit gerne Briefe verfasst. „Man bekommt hier tolle Anregungen zum Schreiben und lernt unterschiedliche Textarten wie das Elfchen kennen“, freut sich Lara Weinert. Unter einem Elfchen versteht man ein kurzes Gedicht aus elf Wörtern, die in vorgegebener Form auf fünf Verszeilen verteilt werden.

Pläne für die Zukunft

Die Gruppe hat auch bereits öffentliche Lesungen veranstaltet, zum Beispiel im Café FrieDa. Einigen Teilnehmenden aus der Gruppe wurde eine besondere Ehre zu teil: Sie hatten beim Literaturwettbewerb des Bielefelder Vereins „Die Wortfinder e.V.“ gewonnen. Ihre Texte wurden in einem bundesweit erhältlichen Wochenkalender veröffentlicht. Zum Bedauern der Teilnehmenden wird es keine weitere Ausschreibung der Wortfinder

mehr geben, da der Verein seinen Themenschwerpunkt geändert hat. Diese Neuigkeit trübt die allgemeine Stimmung zwar, aber die nächsten eigenen Veranstaltungen sind bereits in Planung. Noch im Oktober dieses Jahres soll es eine Ausstellung der Radiergruppe der Lebenshilfe geben. „Hier ist die Idee, Begleittexte zu den Werken der Radiergruppe zu verfassen und auszustellen“, erläutert Rita Fink.

Vergnügte zweite Hälfte

Nach einer Pause wird die zweite Hälfte der Schreibwerkstatt eingeläutet. Als Vorlage beziehungsweise Anregungen dienen jetzt „Vergnügungen“ des Dichters Bertolt Brecht (1898 – 1956) und „Sozusagen grundlos vergnügt“ der Poetin Mascha Kaléko (1907 – 1975).

Wer nun selbst Lust aufs Schreiben bekommen hat, die Gruppe ist offen für neue Interessierte. Die Termine gibt es online unter <https://www.lebenshilfe-tuebingen.de/service/termine/>. Eine Kostprobe der in der Schreibwerkstatt entstandenen Texte findet sich auf den folgenden sowie auf der vorletzten Seite im Heft. Wir wünschen eine interessante Lektüre und Anregungen für ein friedliches Miteinander. <

* Mehr Informationen zu TAKT unter takt.online

** Mehr Informationen zur Lebenshilfe Stiftung unter <https://www.lebenshilfe-tuebingen.de/lebenshilfe-stiftung/>

ZUFRIEDENHEIT

Mit allen Sinnen schreiben (Textauszüge)

Auf dieser und der folgenden Seite finden Sie Textauszüge aus der Schreibwerkstatt. Weitere Texte gibt es auf der vorletzten Seite im Heft zu entdecken. Viel Spaß beim Lesen!



Die Gruppe bei der Arbeit.

Foto: Zeller-Limbach

Zufriedenheit ist viel
Zufriedenheit riecht nach Duft
Zufriedenheit macht schön
Zufriedenheit sieht aus, wie sehr nett
Zufriedenheit hört sich an, wie Gefühl
Zufriedenheit ist sonnig

Friederike Limbach

Zufriedenheit ...
... ist gutes Arbeitsleben oder Häkeln
... schmeckt gut nach der Arbeit
... sieht aus, wie sauberes Geschirr im Schrank
... hört sich an, wie Musik in meinen Ohren
... fühlt sich an, wie Arbeitszeit, wollig

Marlene König

Zufriedenheit ...
... ist mit Freunden unterwegs sein
... riecht nach schöner Blumenwiese
... schmeckt nach süß oder herzhaft
... hört sich an, wie Vögel, zwitschern
... ist mit der Familie sein und
meinen Diamond Painting

Lara Weinert

Zufriedenheit ist MEIN BRUDER SEGELN
SONNIG
Zufriedenheit schmeckt nach Hünchen
Zufriedenheit sieht aus wie BUND
Zufriedenheit hört sich an, wie VOGEL
Zufriedenheit ist POMMES REITEN LESEN
SCHREIBEN ...

Benjamin Kölbel

Zufriedenheit ...
... ist ein schönes Gefühl
... riecht nach Freude, frischen Blumen vom Feld
... hört sich an wie alle Jahreszeiten zusammen
... fühlt sich an, wie warmer Sonnenschein, eine
Umarmung am Morgen

Im Wort „Zufriedenheit“ steckt „Friede“ drin.
Den ich in mir selbst haben kann
Wenn ich an die positiven Dinge denke.
Nicht nur an Negatives.

Fabian Schuster

Zufrieden sein ein gutes Gefühl
Ist Theater spielen
Ist für mich spazieren gehen
Ist für mich das Schwimmen
Frische Fischbrötchen schmecken
wie zufrieden sein

Markus Hansper



Zufriedenheit ist fröhlich sein, gutes
Denken, gutes Gefühl, Freude,
schwimmen, gehen
Zufriedenheit riecht nach essen
gehen, trinken
Zufriedenheit sieht aus, wie
schlafen, ruhen, Entspannung,
Ausflug machen
Zufriedenheit hört sich an, wie gute
Musik hören, sich freuen
Zufriedenheit fühlt sich an, wie sich
wohlfühlen, Pause machen
Zufriedenheit ist zufrieden sein mit
allem, was man hat und kann
Zufriedenheit ist sich freuen, sich an
das erinnern, was man erlebt hat

Mathias Hirt

Zufriedenheit ...
ist fröhlich sein Glücklich sein
riecht nach Luft, wohlig, weich
schmeckt nach Kuchen, luftig, süß
sieht aus wie Zuckerwatte, weiche
Wolle
hört sich an wie Flausch, luftig
fühlt sich an wie eine Umarmung,
ganz zart wie eine Feder

Zufriedenheit ist ...
Ich bin stolz auf mich,
ganz erwachsen bin

Clara Buchgeister



Grafik: Irina Nov

Zufriedenheit ist Häkeln, Basteln, Spazieren,
Tanzen, Singen
Zufriedenheit riecht nach Freiheit, Glücklich,
Maiglöckchen
Zufriedenheit hört sich an wie Vögel, Stille
Zufriedenheit fühlt sich an wie Freiheit, Umarmung
Zufriedenheit ist, wenn ich koche, wenn ich
Menschen treffe

Cristine Hansper

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
freut sich über Ihre Mitgliedschaft ob als Einzelperson, Verein oder Selbsthilfegruppe. Der Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens 25,- Euro pro Jahr. Das Beitrittsformular finden Sie auf sozialforum-tuebingen.de unter Verein, („Mitglied werden“). Kontakt: Dietmar Töpfer, Tel. (0 70 71) 15 15 69 oder E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de <

Die Boris Palmer Pralinen

IN DER SILBERBURG AM TÜBINGER MARKTPLATZ

Anzeige



Foto: Yvonne Bulanda



Foto: Nenad Varga



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Christina Nüßle



Foto: Gernot Ehrmann



Foto: Jürgen Braun

„Zufriedenheit ist unser bestes Gut“ soll William Shakespeare (1564 – 1616) einst gesagt haben. Doch was braucht der Mensch, um zufrieden zu sein? Die Motive auf dieser Seite nähern sich diesem Thema bildlich. Sie stammen von Mitgliedern des Fotostammtischs Tübingen. Seit 2014 gibt es hier einen regelmäßigen Austausch zu Fotografie, Technik, Bildgestaltung und -bearbeitung. Zudem wurden bereits mehrere Ausstellungen realisiert. Weitere Interessierte sind willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun / **Tel.:** 0178 / 3 19 92 40

E-Mail: juergen.br@t-online.de

Internet: <https://fotostammtisch-tuebingen.jimdofree.com>

Laptop-Verleih

Von Birgit Jaschke

Ihr Notebook ist kaputt und ein neues ist momentan nicht machbar? Bei Bedarf können Sie sich beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bis zu einem halben Jahr ein Gerät leihen. Die Kautions beträgt 50 Euro. Das Angebot gilt, sofern gerade Geräte vorhanden sind. Kontakt: Birgit Jaschke, Tel. 0 70 71 / 25 65 965 oder E-Mail: janschke@sozialforum-tuebingen.de <

Familien-Bildungsstätte



Gebührenfreie Offene Treffs und Interkulturelle Projekte
Gebührenfreie Elternthemenreihe, Vorträge
Kurse „Rund um die Geburt“, Eltern-Kind-Gruppen
Betreute Spielgruppen, Kurse und Ferienangebote für Kinder
Kochkurse, Kreativität, Bewegung & Entspannung
Musizieren, Nähkurse - und vieles mehr!

Ermäßigte Gebühren mit KreisBonusCard/Junior

Informationen und Anmeldung unter:
www.fbs-tuebingen.de oder Tel. 07071-930466

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V., Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen
Kurse in Tübingen, Mössingen und Umgebung

„Der Frieden beginnt in mir selbst ...“

Im Gespräch mit Entspannungstherapeutin Jutta Wekenmann



Jutta Wekenmann

Foto: Rilling & Partner

Von Birgit Jaschke

„Was haben Entspannung und innerer Frieden miteinander zu tun?“ Darüber hat sich HANDELN & HELFEN mit Jutta Wekenmann unterhalten. Die 54-Jährige ist als Entspannungstherapeutin tätig und begleitet Menschen im Einzelkontakt sowie im Rahmen von Gruppenangeboten. Im Gespräch mit der Redaktion hat sie erzählt, was durch Entspannung möglich ist und wo die Grenzen liegen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke. (Kontakt zu Frau Wekenmann siehe Seite 19).

Was bedeutet für dich Frieden?

„Leben und leben lassen“. Der achtsame Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen, mit der Natur und der Umwelt. Und das eigene Ego ein bisschen zurückzustellen und zu verstehen, dass wir alle miteinander verbunden sind. Es kann nur funktionieren, wenn wir Rücksicht nehmen. Das setzt viel Bewusstheit voraus, die vielleicht nicht immer da ist. Ich bin zum Beispiel jemand, mit dem kann man eigentlich gar nicht richtig streiten. Negative Energien, die oft in Konfliktsituationen hochkommen, sind mir fremd.

Lässt sich diese Rücksicht trainieren und wenn ja wie?

Ja, besonders durch Meditation. Das ist die Haupttechnik, wobei Technik eigentlich das falsche Wort ist. Sie lehrt Achtsamkeit und Bewusstheit und auch, sich selbst nicht ganz so wichtig zu nehmen. In der Meditation lernen wir Gelassenheit, die Wertung rauszunehmen, eben dieses

Seinlassen – das So-Seinlassen. Das ist was ganz Wichtiges. Eben nichts unterteilen, das ist gut, das ist richtig, das ist schlecht, das will ich nicht. Und versuchen, das Gegenüber zu verstehen. Das hat viel mit Akzeptanz und Empathie, also dem Einfühlungsvermögen zu tun.

Welche Methoden kommen in der Entspannungstherapie zum Einsatz?

Das kommt auf die Situation und die Bedürfnisse der Menschen an. Nicht alles funktioniert bei allen gleich gut. Beispiele wären neben der bereits erwähnten Meditation das Autogene Training oder auch die Progressive Muskelentspannung.

Entspannungstherapie oder -training – Was ist der Unterschied zwischen den beiden Angeboten?

Die Zielgruppe. Ich darf mich Entspannungstherapeutin nennen, weil ich die Erlaubnis zur Heilkunde habe und mit erkrankten Men-

schen arbeiten darf. Ansonsten dürfte ich mich Entspannungspädagogin oder -trainerin nennen und ausschließlich präventiv gesunde Menschen begleiten.

Gibt es Erkrankungen, bei denen du von Entspannungstechniken abraten würdest?

Prinzipiell schaue ich immer individuell, was möglich ist. Besonders vorsichtig bin ich bei manchen Diagnosen, wie zum Beispiel Psychosen oder Traumata. Hier kann Ruhe unter Umständen die Symptome verschlimmern. Das gilt es zu berücksichtigen. Jeder Mensch ist einzigartig. Ich mag das Wort Patient oder Klient nicht. Das eine macht dich zum Leidenden und das andere klingt geschäftlich. Ich mag den Begriff „Schützlinge“, weil ein Schutzraum und ein Vertrauensverhältnis entsteht.

Wird Entspannungstherapie von den Krankenkassen bezahlt?

Da gibt es keine einheitliche Regelung. Ich hatte vor kurzem einen Teilnehmer, dessen Gebühr komplett übernommen wurde.

Wie hilft deine Arbeit Menschen beim Umgang mit Erkrankungen und Einschränkungen?

Ich begleite viele Menschen mit Behinderungen und körperlichen Erkrankungen. Gerade zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Entspannungstherapie wunderbar. Die Ruhe ist ein Basis-Therapeutikum. Entspannung unterstützt die Genesungsprozesse. Hier lässt sich ganz gezielt arbeiten, zum Beispiel mit meditativen oder Visualisierungsübungen. Wenn der Körper entspannter ist – dann funktioniert auch das Nervensystem besser und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Du bietest auch Sterbebegleitung an. Welche Rolle spielt da der „innere Frieden“?

Ich finde Sprechen und Zuhören wichtig in der therapeutischen Begleitung. Die kognitive Ebene darf nicht vergessen werden. Trotzdem arbeite ich gerne auf der nonverbalen Ebene. Das liegt mir besonders. Unser Denken ist nicht alles. Gerade zum Beispiel bei Menschen mit einer Demenz, die sich oft nicht mehr äußern können. Da ist ja trotzdem der Mensch noch da. Und man kann Zugang zu diesen Menschen bekommen – zum Beispiel mit Musik. Das schätze ich einfach sehr. Bei solchen Begegnungen bekomme ich auch selbst immer wieder Gänsehaut.



Kontakt zu Jutta Wekenmann

Telefon: 0 70 71 / 95 81 18

E-Mail: info@entspannung-therapie.de

Internet: <https://www.entspannung-therapie.de/>

Kannst du den Satz „Unser Denken ist nicht alles“ näher erläutern?

Ich lehre wegzukommen – vom Kopf in den Körper. Oft geht es darum, den Körper überhaupt wieder zu spüren. Viele sind „Kopffüßer“. Den Ausdruck habe ich von einer Nachbarin und finde ihn passend. Das ist unser westlicher Lebensstil: Wir versuchen zu begreifen und zu analysieren. Dabei geht aber das Gefühl für den Leib verloren. Ich mag das altmodische Wort Leib, weil da das Beseelte mit drin ist. Es geht um ein ganzheitliches Verständnis vom Menschsein mit Körper, Geist und Seele.

Was rätst du, um (wieder) Frieden in sich zu spüren?

Man muss versuchen, das Loslassen zu lernen und in den Kör-

per zu kommen mit der Aufmerksamkeit. Das erfordert Übung. Ich verwende gerne die Formulierung „Lernt euch selbst in Ruhe zu lassen“, das beinhaltet auch den Kopf. Ich kann üben, eine Innenperspektive einzunehmen und meine Gedanken zu beobachten. Das Denken zu hinterfragen, kann zum Beispiel helfen Ängste zu reduzieren.

Hast du Anregungen, was man im Alltag für die eigene Entspannung tun kann?

Zum Beispiel eine Schnellform der Muskelentspannung: Kurz so viele Muskeln wie möglich bewusst anspannen, allen Stress und Ärger reingeben und dann bewusst loslassen.

Hast du auch eine Anregung, um die Gedanken zur Ruhe zu bringen?

Du kannst direkt über den Kopf gehen. Dazu musst du erstmal merken, dass du gerade im Stress bist. Hier kann es helfen, sich selbst kurz zu zwicken oder zu schnipsen, um die eigene Gedankenspirale zu unterbrechen. Die Stopp-Technik stammt aus der Verhaltenstherapie. Ich verwende hier auch gerne das Bild der inneren Fernbedienung. Mit dieser schalte ich bewusst auf den Ruhekanal um. Oder du gehst gedanklich an deinen Ruheort, zum Beispiel eine Blumenwiese. Das erfordert Übung, aber es lohnt sich. Wenn der Wunsch nach Begleitung bei der Entspannung besteht, freue ich mich über Anfragen (siehe Kasten).

Vielen Dank für das Gespräch! <

„Frieden vor der eigenen Haustür einüben!“

Über die Arbeit der Tübinger Berghof Foundation

Von Birgit Jaschke

„Die Berghof Foundation ist eine Organisation, die sich für Frieden und für gewaltfreie Austragung von Konflikten einsetzt – sowohl international als auch im Alltag zwischen Menschen.“

So lautet Anne Krucks Antwort auf die Frage, wie sie einem Außenstehenden die Arbeit der Berghof Foundation erklären würde. Dort arbeitet die 43-Jährige als Head of Unit Peace Education (= Referatsleiterin für Friedenserziehung, Anmerkung der Redaktion). Mit HANDELN & HELFEN hat Anne Kruck darüber gesprochen, wie gewaltfreies Miteinander gelingen kann und wie die Berghof Foundation heute Friedensprozesse rund um den Globus begleitet.

Gegründet wurde die Organisation 1971 vom Tübinger Wissenschaftler und Philantropen Georg Zundel. Ihren Namen bekam sie vom Wohnsitz seiner Eltern in Tübingen-Lustnau, dem Berghof. Heute, ein gutes halbes Jahrhundert später betreibt die Berghof Foundation in mehr als 20 Ländern weltweit Friedensarbeit – Tendenz steigend. In Deutschland gibt es Büros in Berlin und Tübingen.

Drei große Arbeitsfelder

Im ersten und größten Bereich unterstützen die Mitarbeitenden Friedensprozesse und Dialog in Regionen, welche von Krieg und Krisen stark betroffen sind. Dazu zählen unter anderem Äthiopien, Somalia sowie Jemen und der Libanon. „Hier bilden wir zum Beispiel Leute aus, die Dialogveranstaltungen realisieren und innerhalb ihrer Gesellschaft versuchen, eine gewaltfreie Lösung von Konflikten zu fördern,“ erläutert Anne Kruck.

„Welche Erfahrungen machen Frauen in Kriegen und Friedensprozessen? Wie funktionieren Radikalisierungsprozesse bei Einzelpersonen oder Gruppen? Welche Maßnahmen sind notwendig, damit an einem Konflikt Beteiligte ihre Forderungen ohne Gewalt ausdrücken können?“ Mit solchen Forschungsfragen beschäftigt sich der zweite Arbeitsbereich.

Nicht nur für Diplomatie

Die Friedensbildung und Friedenspädagogik als dritter Bereich ist vor allem in Tübingen verwurzelt. Hier geht es darum, wie Fachkräfte aus dem Bildungsbereich mit ihren Zielgruppen gewaltfrei arbeiten und ihnen einen konstruktiven Umgang mit Konflikten näherbringen können. „Einer unserer wichtigen Leitsätze besagt, Frieden ist nicht etwas, wofür nur Diplomatinen und Diplomaten zuständig sind“, betont Anne Kruck. Sie ergänzt: „Vielmehr müssen wir Frieden im Alltag leben und einüben. Dazu gilt es Ideen zu entwickeln, was wir konkret für den Frieden tun können.“ Das versuche man „vor der eigenen Haustür“ auch hier in der



Anne Kruck

Foto: Berghof Foundation

Region stark zu machen, so Anne Kruck. Jugendliche hier sind von den Kriegen in der Ukraine und in Nahost stark betroffen. Die Friedensbildung öffnet Räume für Gespräche darüber. Ein großes Projekt in diesem Arbeitsbereich ist die Servicestelle Friedensbildung Baden-Württemberg. Hier ist man gemeinsam mit der Landeszentrale für politische Bildung und dem Kultusministerium Träger. Über die Plattform können Schulen Workshops buchen. Zudem gibt es kostenfreie Materialien, Lernmedien und Fortbildungen. Anne Kruck teilt sich die Leitung in Tübingen mit Dr. Nicole Rieber. Ihre Kollegin kümmert sich um den digitalen Bereich und betreut unter anderem <https://www.vrschw rng.de/>. Das Projekt bietet ein interaktives Toolkit zum Umgang mit Verschwörungstheorien für Jugendliche. <

Berghof Foundation

Berghof Foundation Operations gGmbH
Georg Zundel Haus
Corrensstr. 12
72076 Tübingen

Tel.: 07071 / 92051-0

E-Mail: info-tuebingen@berghof-foundation.org

Internet: <https://berghof-foundation.org/>
<https://www.friedensbildung-bw.de/>
<https://www.vrschw rng.de/>

Instagram: [berghof_friedenlernen](https://www.instagram.com/berghof_friedenlernen)

Finanzielle Unterstützung: <https://berghof-foundation.org/donate>

„Aktiv gegen Einsamkeit?!“

Auf der Suche nach guten Beispielen

Von Birgit Jaschke

Ein Aufruf in eigener Sache: Das Projekt „Aktiv gegen Einsamkeit“ möchte Möglichkeiten der Teilhabe für Menschen in herausfordernden Lebenslagen in Stadt und Landkreis Tübingen systematisch erfassen. Durch Interviews mit Einrichtungen, Organisationen und Initiativen sollen notwendige Bausteine für ein Gelingen solcher Projekte identifiziert und in einer Publikation festgehalten werden. Projektbeteiligte sind das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in Kooperation mit dem Fachbereich Soziales der Universitätsstadt Tübingen. Das Projekt läuft bis 28. Februar 2026.

Für den weiteren Austausch freuen wir uns über Anlaufstellen und Institutionen, die sich bereits in diesem Bereich engagieren.

Kontakt für Anfragen zum Projekt

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Birgit Jaschke

Tel.: 07071 / 25 65 965

E-Mail: jaschke@sozialforum-tuebingen.deVolkshochschule
Tübingen e.V.**Barrierefrei miteinander lernen****Die Volkshochschule**

- ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar
- hat einen barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten
- hat einen Behindertenparkplatz
- hat eine induktive Höranlage in ihrem Vortragssaal

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de**Information
und Anmeldung:**

Mo–Do: 09:00–15:00 Uhr

Fr: 09:00–12:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.dewww.vhs-tuebingen.de**Gesundheit für alle zugänglich machen**

Das solidarische Stadtteil-Gesundheits-Zentrum (SGZ) Tübingen

Von Birgit Jaschke

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ Ob man der Annahme des Philosophen Arthur Schopenhauer zustimmt, ist Ansichtssache. Unbestritten dürfte jedoch der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Zufriedenheit sein. Ist unser seelisches oder körperliches Wohlbefinden beeinträchtigt, kann dies immense Auswirkungen auf unsere Lebensqualität haben.

Gesundheit für alle gleichermaßen zugänglich zu machen, das hat sich die Initiative für ein solidarisches Stadtteil-Gesundheits-Zentrum (SGZ) zur Aufgabe gemacht. Wie dies in der Praxis konkret aussehen soll und welche Hindernisse auf dem Weg

warten, darüber hat HANDELN & HELFEN mit den beiden Mitwirkenden Ulrike Gandras und Ulrich Hufnagel gesprochen.

Raum für Gesundheit

„Die Genossenschaft „neustart: solidarisch leben + wohnen“ plant im Marienburger Areal ein großes Wohnprojekt für etwa 400 Menschen. Dort ist von Anfang an viel soziale Infrastruktur angedacht“, erzählt Ulrike Gandras zur Entstehung des Vorhabens. „Die Idee ist, die eigene Wohnfläche zu Gunsten von Gemeinschaftsflächen zu reduzieren. Bei den ersten Bedarfsanalysen kam heraus, dass ein Stadtteil-Gesundheits-Zentrum gut wäre und der Bereich Gesundheit



Bei der Gründung: Mit dabei Ulrike Gandras (5. von rechts) und Ulrich Hufnagel (rechts). Foto: privat

neu gedacht werden sollte.“ So nahm die zivilgesellschaftlich getragene Idee vor gut zwei Jahren ihren Anfang. Das Ziel der Initiative ist es, im neuen Wohngebiet eine Infrastruktur im Gesundheits- und Care-Bereich für die Tübinger Südstadt zu integrieren. „Mittlerweile sind wir breiter aufgestellt als noch auf dem

Gründungsfoto“, freut sich Ulrike Gandras. „Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Ecken arbeiten gemeinsam mit den Menschen aus der Südstadt an der Verwirklichung. Ulrich Hufnagel ergänzt: „Wir sind grundsätzlich offen für alle. Der inhaltliche Schwerpunkt der Arbeit liegt jedoch in der Südstadt.“ Der Bedarf für eine solche Anlaufstelle der Gemeinwesenarbeit sei hier aufgrund mehrerer Aspekte besonders groß, schildern sie im Gespräch mit der Redaktion. Ein wichtiger Faktor ist zum Beispiel, dass es sich um den Stadtteil mit dem größten Bevölkerungswachstum handelt.

Neue Wege gehen

„Durch meine langjährige Arbeit im Gesundheitswesen wurde mir deutlich“, so Ulrich Hufnagel, ehemaliger Hospizleiter und heutiger Patientenführer: „dass dort oft Hervorragendes geleistet wird, dass aber die gewachsenen Strukturen auch immer wieder an Grenzen stoßen. Dies auch im ambulanten Bereich, in der Primärversorgung. Dort sehen wir einen Bedarf, neue Wege zu gehen, um dem Ziel einer gesundheitlichen Chancengleichheit und Gerechtigkeit näher zu kommen.“ Ulrike Gandras ist Sozialpädagogin und arbeitet derzeit als Lehrerin an einer Tübinger Berufsschule. Sie schildert ihre Perspektive: „Ich habe viele Jahre Frauen begleitet, unter anderem in einem Frauenhaus und in Mittelamerika. Daher weiß ich, es gibt einen starken Zusammenhang zwischen Gesundheit und sozialen Bedingungen.“ Mit dem Konzept der Stadtteil-Gesundheits-Zentren könne man allen Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu Gesundheitsthemen ermöglichen, so Ulrike Gandras weiter. Auf lokaler Ebene ist das SGZ

Tübingen bereits gut vernetzt, unter anderem mit dem Bündnis für Familie und dem dazugehörigen Arbeitskreis Seelische Gesundheit. Zudem ist die Initiative Mitglied im Poliklinik Syndikat. Der Verband der solidarischen Gesundheitszentren e.V. mit Sitz in Leipzig vereint unter seinem Dach Projekte aus dem ganzen Bundesgebiet. Sie alle wollen mit dem Aufbau und Betrieb solcher Anlaufstellen etwas gegen die gesundheitliche Ungleichheit in Deutschland tun. Gemeinsames Ziel ist es, eine Gesundheitsversorgung aufzubauen und zu entwickeln, welche der Individualisierung und Privatisierung von Gesundheit und Krankheit mit einer kollektiven und solidarischen Praxis begegnet. Möglich werden soll dies unter anderem durch „Community Health Nursing“ (CHN). Dieses pflegerische Spezialgebiet konzentriert sich auf die öffentliche Gesundheit. In dem Bereich tätige Fachkräfte übernehmen zum Beispiel erweiterte klinisch-pflegerische Aufgaben oder fördern gezielt die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Zudem kümmern sie sich um die medizinische Versorgung „aus einer Hand“: Hier von würden vor allem chronisch kranke Personen profitieren, für die die Zeit in der hausärztlichen Praxis oft nicht ausreicht. Andere Länder, wie zum Beispiel Österreich oder Finnland, sind auf dem Weg zu einem solidarischen Gesundheitssystem bereits einen Schritt weiter. Hier ist

das CHN bereits ein fester Bestandteil der Primärversorgung. In Deutschland ist eine flächendeckende Finanzierung solcher multiprofessionellen Strukturen derzeit nicht in Sicht und noch Zukunftsmusik. Im Kleinen vor Ort hat sich das SGZ Tübingen bereits auf den Weg gemacht.

Erste Schritte in der Praxis

Seit März 2025 gibt es „Gesundheit im Stadtteil“ im Stadtteil-Treff NaSe sowie in der Apotheke pharmaphant am Hechinger Eck an. Die genauen Termine und Treffpunkte stehen jeweils auf der Internetseite (siehe Kasten). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einmal monatlich findet „Gesundheit im Gespräch“ statt. Hier kann man sich kostenfrei unterstützen lassen, ärztliche Briefe und Befunde besser zu verstehen. Bei „Gesundheit im Tun“ können sich Interessierte bei den wöchentlichen Spaziergängen durch das Viertel gemeinsam mehr bewegen. Die Rundgänge werden jeweils von einer Fachkraft begleitet. Zudem sind weitere monatliche Angebote rund um gesundheitliche Themen vorgesehen. Ende Juni gibt es zum Beispiel einen Kurs „Erste Hilfe am Kind“ im Stadtteiltreff NaSe. Hier ist wegen der begrenzten Plätze eine Anmeldung erforderlich. Wer sich zu den Veranstaltungen anmelden oder beim SGZ Tübingen mitwirken möchte, findet die Kontaktdaten im Kasten. <

Noch Fragen? Lust mitzuwirken?



Die offene Gruppe des SGZ Tübingen freut sich über weitere Verstärkung.

E-Mail: kontakt@sgz-tuebingen.de

Instagram: [@sgz.tuebingen](https://www.instagram.com/sgz_tuebingen)

Internet: <https://sgz-tuebingen.de/>
(Termine unter „Aktuelles“)

„Selbstbestimmt leben“? Aber sicher!

Inklusive Veranstaltungsreihe zum Alltag mit Assistenz(en)

Von Birgit Jaschke

In Deutschland leben annähernd 10 Prozent der Menschen mit einer deutlichen Einschränkung. Gemeint ist ein Grad der Behinderung von 50 Prozent oder höher. Mehr als die Hälfte davon ist 65 Jahre und älter. Doch auch viele junge Menschen leben mit einer Einschränkung.

Austausch und Information

Die Veranstaltungsreihe möchte einen Einblick geben, welche Hürden in der Gesellschaft bestehen, um mit einer Beeinträchtigung selbstbestimmt leben zu können. Es wird aufgezeigt, welche rechtlichen Regelungen es zum Abbau dieser Hürden gibt. Zudem soll für die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung in ihrer Lebensgestaltung sensibilisiert werden. Ein weiteres Ziel der Kurse ist es, potenzielle Assistenznehmende und Assistenzgebende miteinander in Kontakt zu bringen. „Leben mit Beeinträchtigung: gestern, heute, morgen“ hieß der Titel der Auftaktveranstaltung Mitte März. Es ging um den Wandel, wie sich die Einstellung zu Behinderung im Laufe der Zeit verändert hat sowie um aktuelle Rahmenbedingungen und den Blick in eine inklusive und barrierefreie Zukunft. Das Persönliche Budget (PB) bietet Menschen mit Einschränkung einen finanziellen Rahmen für mehr Selbstbestimmung. Das Thema PB stand im Zentrum des zweiten Termins Mitte April. Dabei wurden Fragen beantwortet wie zum Beispiel: Wie stelle ich einen Antrag? Wer ist für die Kostenübernahme zuständig? Wo erhalte ich Beratung und Unterstützung?

Um die persönliche Assistenz als Arbeitsverhältnis ging es Anfang Mai. Hier ließ Carmen Ellinger als Arbeitgeberin die Anwesenden an ihren Erfahrungen teilhaben. Zudem wurde darüber gesprochen, was nötig ist, damit die Assistenz für alle Beteiligten zufriedenstellend funktioniert. Zukünftig finden noch die folgenden kostenfreien Kurse statt. Eine Anmeldung ist direkt bei der Volkshochschule Tübingen sowie über FORUM & Fachstelle INKLUSION möglich (Kontaktsteden siehe Seite 24).



„Zeitreise“ des Begriffs Behinderung bis in die Gegenwart.

Bild: DIMR/Ka Schmitz

Persönliche Assistenz: Gute Kommunikation und Konflikte managen

Kursnummer: 251-10753
Wann: Nachhol-Termin, wird noch bekannt gegeben
Wo: vhs Tübingen, Raum 115 (Katharinenstraße 18)
Wer: Barbara Herzog (Psychologin)

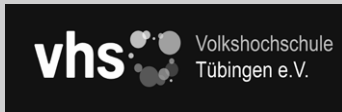
Das Miteinander von Assistenzgeber und Assistenznehmer soll für beide Seiten gut funktionieren. Dafür ist es wichtig, dass sie sich gut und angemessen miteinander austauschen. In dieser Veranstaltung werden deshalb die Grundlagen von gelingender Kommunikation vermittelt. Weil Konflikte in der Zusammenarbeit trotzdem nicht ausbleiben, geht es auch darum, wie wir mit Konflikten gut umgehen können.

Persönliche Assistenz: Selbstorganisation, Notfallmanagement und Umgang mit Belastungen

Kursnummer: 251-10754
Wann: Mittwoch, den 02.07.2025 von 16 - 18 Uhr
Wo: vhs Tübingen, Raum 115 (Katharinenstraße 18)
Wer: Stefanie Tellini (FORUM & Fachstelle INKLUSION) und Jan Mieser (DRK – Erste Hilfe Kurse)

Zum Abschluss der Reihe ist Platz für Themen, die nicht nur, aber auch im Bereich von Assistenz nehmen und geben wichtig sind: Wie organisiere ich mich selbst? Was muss ich im Notfall tun? Wie gehe ich mit Belastungen um, damit sie nicht zur Überlastung werden? Diesen Fragen nähern wir uns nach einer Einführung gemeinsam und suchen nach Lösungen, die für uns passen.

Anmeldung zu den Veranstaltungen „Selbstbestimmt leben“



bei der vhs Tübingen:
Tel. (0 70 71) 5603-29
E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de

oder über



Stefanie Tellini
(FORUM & Fachstelle INKLUSION)
Tel. (0 70 71) 2 69 69 /

E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Online-Nachrichten – leicht verständlich

Von Birgit Jaschke

„LeNaDi“ ist eine Abkürzung. Der Name steht für „Leichte Nachrichten digital“.

Auf <https://www.lenadi.de/> bietet die Lebenshilfe Freising e.V. Nachrichten in Form von Erklärungsvideos. Neben aktuellen Ereignissen gibt es dort unter anderem auch die Bereiche „Politik-ABC“, „Klima“, „Unterhaltung“ sowie „Reportagen“.

<

Kolumne

Der eigene Kompass



Von Stefanie Tellini

Meine Mutter hat in ihrer Kindheit den Krieg in Deutschland erlebt. Aus ihrer Sicht hatten und haben wir Glück, in friedlichen Zeiten zu leben. Ich frage mich jedoch immer öfter, ob tatsächlich Frieden herrscht. Klar, nach der Definition von Johan Galtung ist hier in Deutschland ein negativer Frieden, im Sinne von Abwesenheit von Krieg. Jedoch schon die zweite Hälfte der Definition, nämlich Abwesenheit von Gewalt, ist doch fraglich. Von ziellosen Gewalttaten, wie das Fahren in Menschenmassen hören wir immer öfter. Galtung spricht aber auch vom positiven Frieden. Vielleicht hilft mir ja ein Blick darauf? Angeführt wird hier die Zunahme sozialer Gerechtigkeit und die

Schaffung einer Kultur des Friedens zwischen Menschen innerhalb einer Gesellschaft und zwischen Gesellschaften. Hmm.... Sehe ich in unserem Land gerade auch nicht wirklich. Unter anderem die Ergebnisse der letzten Wahlen deuten eher auf Unzufriedenheit und eine zunehmende gesellschaftliche Spaltung hin, oder? Ich suche mein Glück im persönlichen Frieden, der Zufriedenheit. Eine weltweite Umfrage von über 1,7 Millionen Menschen in 166 Ländern des Gallup Instituts erkennt vier Punkte als maßgeblich für Zufriedenheit: An erster Stelle steht „Arbeit“. Einer bezahlten Beschäftigung nachzugehen, erfülle mehr als z.B. eine Partnerschaft. Je größer die Autonomie und je abwechslungsreicher die Tätigkeit, desto mehr positive Gefühle werden ausgelöst. Es folgt „Sinn“: Er ist eine Art Kompass, der einem im Leben zumindest die grobe Richtung anzeigt, in der es weitergehen soll. „Über die gesamte Lebensspanne und in jeder Region der Welt hatten Menschen mit einem Lebenssinn ein deutlich höheres Wohlbefinden als jene ohne.“ (Psychologie heute). An dritter Stelle dann „Anderen helfen“. Prosoziale Handlungen, z.B. freiwillige Mitarbeit bei wohltätigen Einrichtungen und die spontane Unterstützung von Mitmenschen, die Hilfe benötigen, sei eine Quelle positiver Gefühle. An vierter Stelle kommt dann „Ehe“. Hier ist die Zufriedenheit über die Lebensspanne jedoch nicht so deutlich signifikant größer.

Was folgere ich daraus? Aus beiden Statements, sowohl von Galtung, als auch aus der Gallup-Studie ziehe ich folgenden Schluss: Unser persönliches Verhalten ist ausschlaggebend für eine Kultur des Friedens und der Zufriedenheit. Wir sind nicht Opfer der großen Weltpolitik. Jede Mitarbeit, jede prosoziale Handlung führt zu mehr innerer Zufriedenheit und trägt auch zur Erreichung eines positiven Friedens in unserer Gesellschaft bei. In diesem Sinne mein Appell heute: Engagieren Sie sich! Denn auch der Dalai Lama sagt: „Zufriedenheit und Glück sind nichts, was fertig geliefert wird. Sie entstehen durch dein eigenes Handeln.“

Mein Leben in den eigenen vier Wänden

Wie ich den Traum Schritt für Schritt realisierte

Von Carmen Ellinger

„Worauf wartest du noch??“ Meine Freundin schaute mich herausfordernd an. Zu diesem Zeitpunkt lebte ich seit fast acht Jahren in einer Wohngemeinschaft, zusammen mit fünf anderen behinderten Menschen, in Tübingens Südstadt. Zwei lange Jahre überlegte ich bereits, zusammen mit meinem Sozialbetreuer, in eine eigene, kleine Wohnung zu ziehen. Bereits als ich Jahre zuvor einen schweren Schlaganfall erlitt und zunächst komplett gelähmt war und nicht sprechen konnte, träumte ich davon, alleine zu wohnen. Damals jedoch, ich war zu der Zeit noch in der Früh-Reha, nahm niemand mich wirklich ernst. Mir wurde lediglich von der damaligen Oberärztin dort gesagt, dass dies keine Option für mich sei, da ich mein Leben lang betreut werden müsste.

Viel im Vorfeld organisiert

Nach einigen Jahren auf einer Wohngruppe in Tübingen wollte ich versuchen, ob dieser Traum nicht doch irgendwie realisiert werden konnte. Dafür musste jedoch im Vorfeld vieles geklärt und in die Wege geleitet werden:

- Da ich täglich 2 x Pflege brauche, musste zuallererst ein Pflegedienst gefunden werden, der dies übernimmt!
- Außerdem ein Dienst, der 1-2 x pro Woche saubermacht und evtl. Wäsche wäscht /aufhängt.
- Des Weiteren mussten viele Dinge beantragt werden bei den zuständigen Ämtern, wie zum Beispiel ein Pflegebett, ein Duschstuhl, Stehlifter, Nachtschrank von der AOK: Dort gibt

es ein Zentrallager, in dem solche Hilfsmittel stehen.

- Es war ein Wohnberechtigungsschein nötig, damit ich die Wohnung auch bekam.
- Zudem musste sichergestellt werden, dass ich zukünftig regelmäßig mit Einlagen, Einmalhandschuhen, Desinfektionsmitteln etc. versorgt werde.
- Die Finanzierung über die Rentenkasse sowie Sozialamt musste neu geregelt werden. Da ich künftig selbst Miete würde zahlen müssen sowie meine Verpflegung, musste meine Berufsunfähigkeitsrente direkt an mich überwiesen werden, anstatt wie bisher ans Landratsamt.
- Nicht zu vergessen ein Vertrag für einen Hausnotruf zum Beispiel bei DRK oder Johannitern – dann wird nämlich ein Empfänger in der Wohnung installiert, über den man immer sofort mit der jeweiligen Einsatzzentrale verbunden wird, sobald man den Alarmknopf drückt (Diesen hat man immer bei sich, meist am Handgelenk)!

Im Sommer 2016 war es dann urplötzlich soweit: Mir wurde eine Wohnung angeboten! Sogar eine mit Balkon UND im selben



Beim Essen zubereiten.

Foto: privat

Viertel, nur 5 Gehminuten von meiner Wohngruppe entfernt. Dennoch tat ich mich sehr schwer mit der Entscheidung und überlegte zwei Wochen lang hin und her, ob ich es wirklich wagen sollte, ALLEINE in eine Wohnung zu ziehen. Nach dem Gespräch mit der Freundin – siehe oben – erschien es mir dann auf einmal ganz sonnenklar: Dieses Angebot war quasi wie für mich gemacht, und zwar nur für mich!!!

Nach über 8 Jahren in meiner Wohnung kann ich sagen, dass es mich zwar fast täglich herausfordert und es durchaus auch Tage gibt, an denen ich aus lauter Verzweiflung über mein körperliches Unvermögen heule und/oder schreie – Ich möchte das Alleineleben nicht mehr missen!!!! Schon des Öfteren habe ich gesagt, dass ich nie mehr hier ausziehen werde! <

„Das Persönliche Budget ist eine Geld-Leistung für Menschen mit Behinderung. Damit können Menschen mit Behinderung Assistent*innen und Fachkräfte selbst bezahlen. Die Assistent*innen und Fachkräfte unterstützen den Menschen mit Behinderung dabei, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Das Persönliche Budget gibt es seit 2001.“

(Quelle: <https://www.familienratgeber.de/>)

Mehr Informationen zum „Persönlichen Budget“ finden Sie im Internet auf <https://www.familienratgeber.de/> unter dem Punkt „Selbstbestimmt leben“ (Haus-Symbol).

„Es lohnt sich auf jeden Fall!“

Im Gespräch mit Matthis Kassner zum Thema Arbeitsassistentenz

Von Stefanie Tellini

Dinge anreichen, die vom Rollstuhl aus nicht erreichbar sind, Texte vorlesen oder in Gebärdensprache übersetzen – das sind drei von zahlreichen Beispielen, wie eine Arbeitsassistentenz im Alltag unterstützen kann. Ihr Einsatz soll Menschen mit Einschränkungen eine Tätigkeit auf dem regulären Arbeitsmarkt ermöglichen. Wie komme ich an eine Arbeitsassistentenz? Wer übernimmt die Kosten? Was ist in der Praxis zu beachten und wo gibt es eventuell Herausforderungen?

Matthis Kassner hat mit Stefanie Tellini über seine Erfahrungen gesprochen.



Matthis Kassner

Foto: privat

unterstütze die Pflege der Homepage. Mein Beschäftigungsumfang beträgt 70% einer Vollkraft, da ich auch immer noch genügend Zeit für Therapie benötige.

Du hast angedeutet, der Weg dorthin war nicht ganz einfach.

Das stimmt. Es sind viele Stellen, die hier zusammenarbeiten. Der Arbeitnehmer, in dem Fall ich, steht im Zentrum und ist der, der alle Stränge zusammenführen sollte. Man bekommt gute Beratung, ist aber gefordert, das in Eigeninitiative zu tun. Mir ist bewusst, dass eine Arbeitsassistentenz und die anderen Unterstützungsleistungen Geld kosten.

Kannst du einen Einblick geben, welche Stellen hier zusammenspielen?

Das kannst du dir vorstellen, wie ein Puzzle aus ca. elf Teilen, die nicht nur formal, sondern auch zeitlich zusammenpassen müssen (siehe unten). Alle Stellen müssen für das Gelingen von Arbeiten mit Arbeitsassistentenz wie Zahnräder ineinandergreifen.

Das musstest du erarbeiten?

Das ist meine Existenzgrundlage und die Voraussetzung für eine Stelle auf dem ersten Arbeits-

Herzlich willkommen Matthis. Magst du uns etwas über deine Person verraten?

Ich heiße Matthis Kassner und bin 27 Jahre alt. Ich wohne in Tübingen. Meine Hobbies sind das Singen im Chor, Konzerte und Theaterbesuche.

Wie würdest du dich und deinen Alltag beschreiben?

Oh, schwierig! Also ein Leben mit Behinderung erfordert immer eine gute Planung. Meine Stärke ist, dass ich ein sehr kommunikativer Mensch bin. Mir geht es gut und ich bin zufrieden, es gibt aber auch immer noch Pläne und neue Ziele für die Zukunft.

Seit wann bist du berufstätig?

Seit dem Jahr 2021. Zuvor habe ich eine Ausbildung im kaufmännischen Bereich gemacht. Meine erste Stelle hatte ich dann auch gleich auf dem ersten Arbeitsmarkt in einem Büro für leichte/einfache Sprache. Dort war ich zuständig für Social Media und allgemeine Büro- und Verwaltungsaufgaben.

Inzwischen hast du nach Reutlingen ans Landratsamt gewechselt.

Dort arbeite ich seit November 2024. Ich bin im Büro des Landrats beschäftigt mit verschiedenen Sekretariatsaufgaben und

Landratsamt Tübingen

- Fachstelle für Inklusives Arbeiten (FIA)
- Integrationsfachdienst (IFD)
- Soziale Teilhabe (in den Pausen)

Agentur für Arbeit

- Rehaberatung
- Eingliederungszuschuss
- Fahrdienstkosten

Assistenz / Fahrdienst

- Dienst-Anbieter
- Einzelperson als Assistenz
- Vertretungsregelungen bei Urlaub und Krankheit

markt für Menschen mit einem ähnlichen Assistenzbedarf, wie ich ihn habe. Ich möchte andere Menschen aber auf keinen Fall entmutigen, diesen Schritt zu gehen. Besonders möchte Herrn Dibbern vom IDF dankend erwähnen, der mir jederzeit mit seinem Rat zur Seite stand. Es lohnt sich auf jeden Fall.

Gibt es im Landratsamt Reutlingen noch mehr Beschäftigte mit Arbeitsassistenz?

Ob es noch mehr Menschen mit Behinderung gibt, ist mir nicht bekannt. Oft sieht man das ja auch gar nicht. Mit Arbeitsassistenz bin ich aber sicher derzeit der erste und einzige dort.

Wie hat das Team darauf reagiert? Gab es Vorbehalte?

Das Team ist super. Ich wurde dort sehr offen und gut aufgenommen. Das liegt auch daran, dass ich offen auf andere zugehen kann. Meine kommunikativen Fähigkeiten kommen mir da zugute. Ich finde es auch sehr wichtig, dass die Kollegen verstehen, was Aufgabe des Arbeitnehmers, also meine Rolle ist, und wozu die Assistenzkraft notwendig ist. Nämlich das, was

ich aufgrund meiner Einschränkung nicht selbst tun kann. zum Beispiel die Eingabe in den PC mittels Tastatur. Ein bewusster Umgang mit diesem Thema ist hilfreich.

Welcher Baustein war am schwierigsten zu organisieren?

Überhaupt einen Anbieter für Arbeitsassistenz zu finden. Viele Menschen mit Einschränkungen sind im „Setting“, das heißt sie arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM). In der Region gibt es sonst nur einen Anbieter. Der nächste ist in Stuttgart und da sind wir dann schon zu weit entfernt.

Außerdem muss es ja auch zwischenmenschlich passen.

Genau. Man verbringt den ganzen Arbeitstag eng zusammen. Aber auch eine Vertretungsregelung ist wichtig. Das ist ein Grund, weshalb ich mit einer Agentur zusammenarbeiten möchte und nicht im Arbeitgebermodell. Im Arbeitgebermodell könnte ich die Assistenz direkt selbst anstellen. Auf jeden Fall ist eine gute Interaktion zwischen Assistenzgebenden und Assistenznehmenden wichtig. Sie funktionieren

am besten als gutes Team, wenn es auch zwischenmenschlich und in der Chemie passt.

Benötigt deine Assistenz eine spezielle Ausbildung?

Nein, eigentlich nicht. Die spezifische Ausbildung auf die Erfordernisse des Assistenznehmers, in diesem Falle also mich, erfolgt auch durch diesen. Hier ist es wiederum gut, differenziert und klar zu kommunizieren.

Hast du Zukunftswünsche in puncto Inklusion?

Persönlich bin ich sehr froh über die Möglichkeit selbstbestimmt zu arbeiten. Auch in meiner Wohngruppe fühle ich mich sehr wohl. In Bezug auf die Arbeitswelt stehen wir sicherlich noch sehr am Anfang zur Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass immer weniger die Einschränkung, sondern immer mehr der Mensch und seine Fähigkeiten im Vordergrund stehen.

Diesem Wunsch schließe ich mich gerne an. Viele Dank für das offene Gespräch. <

Weiterführende Informationen zu den im Artikel erwähnten Anlaufstellen

<https://www.rehadat.de/lexikon/Lex-Arbeitsassistenz/> informiert über das Thema Arbeitsassistenz.

<https://www.kreis-tuebingen.de/soziales/teilhabe/fia> stellt die Fachstelle Inklusives Arbeiten (FIA) vor.

Den Integrations-Fachdienst Baden-Württemberg finden Sie unter <https://www.ifd-bw.de/>

<https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/berufliche-rehabilitation>) bietet Informationen über die Rentenberatung der Agentur für Arbeit.

Auf <https://www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/eingliederungszuschuss-zur-foerderung-arbeitsaufnahme> wird der Eingliederungszuschuss erklärt.

Jetzt für alle verfügbar

Piktogramme Barrierefreiheit informieren über Zugänglichkeit

Von Birgit Jaschke

Die Stadtverwaltung Tübingen stellt Vereinen und Organisationen kostenlos Piktogramme zum Download zur Verfügung. Mit diesen Piktogrammen können auf Plakaten und Flyern zu Veranstaltungen die Angaben zur Barrierefreiheit abgebildet werden. Zum Beispiel: Ist die Toilette rollstuhlgerecht? Gibt es Untertitel bei der Veranstaltung oder eine Übersetzung in Gebärdensprache?

Die zwölf Piktogramme gibt es in den Datei-Formaten .png, .svg und eps. unter <https://www.tuebingen.de/piktogramme>.



Assistenz vor Ort



Toilette für alle



Für Sehbehinderte



Gebärdensprache



Induktive Höranlage



Leichte Sprache



Barrierefrei zugänglich



Aufzug mit Rollstuhl nutzbar



Parkplatz vorhanden



Rollstuhlge-rechtes WC



Schrift-dolmetschung



Untertitel verfügbar

„ ... sind die Opfer der NS-„Euthanasie‘ ...“ Bundestag beschließt vollständige Anerkennung

Von Elvira Martin

Es war schon deutlich nach 22 Uhr, als sich der Bundestag am 29. Januar 2025 in seiner 209. Sitzung eines Themas annahm, zu dem es in der parlamentarischen Geschichte der Bundesrepublik Deutschland schon mehrfach und doch nur halbherzige Anläufe gab. Gegenstand des Tagesordnungspunktes war der Beschluss-Antrag der Fraktionen der CDU, SPD, Bündnis'90/DIE GRÜNEN und der FDP „Opfer von NS-„Euthanasie“ und Zwangssterilisation – Aufarbeitung intensivieren“ (Drucksachen 20/11945 und 20/12415). In der knapp 40-minütigen Debatte ergriff auch der Bundesbehindertenbeauftragte Jürgen Dusel das Wort. Nach der anschließenden Abstimmung verkündete Bundestagsvizepräsident Wolfgang Kubicki die einstimmige

Annahme des interfraktionellen Antrags. Einen Satz aus dem Antrag hatten zahlreiche Betroffenen-Initiativen und ihre Bündnispartner seit den 60-er Jahren immer wieder gefordert: „Der Deutsche Bundestag stellt ausdrücklich fest, dass die Opfer der NS-„Euthanasie“ und die Opfer von Zwangssterilisation als Verfolgte des NS-Regimes anzuerkennen sind.“ Damit sind sie fast 80 Jahre nach Ende der NS-Herrschaft nun anderen Opfergruppen gleichgestellt.

Aufarbeitung intensivieren

Darüber hinaus beinhaltet der Beschluss – im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel – auch die Förderung der Forschung über Abläufe und Dimensionen der „Euthanasie“-Verbrechen sowie eine Zentrali-

sierung und Gesamtanalyse der in diversen Archiven existierenden Akten. Auch die nachhaltige Unterstützung der Gedenkstätten ist Inhalt des Antrages.

Im Zuge der sogenannten „Aktion T4“ wurden während der nationalsozialistischen Diktatur 1940/41 mehr als 70.000 Morde an Patientinnen und Patienten aus Heil- und Pflegeanstalten verübt. „T4“ ist benannt nach der Adresse der damaligen „Zentraldienststelle T4“ an der Berliner Tiergartenstraße 4. Dort befindet sich heute der Gedenk- und Informationsort. Diese Dienststelle war vom nationalsozialistischen Regime mit der Durchführung der Ermordungen von Menschen mit Behinderungen und psychischen Krankheiten beauftragt worden. Durchgeführt wurden die Ermordungen mittels Gases von Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften

in den reichsweit sechs Tötungsanstalten, darunter Grafeneck auf der Schwäbischen Alb. Das Morden ging nach 1940 in den Einrichtungen weiter. Insgesamt wurden im Deutschen Reich weitere 200.000 Menschen in verdeckten Aktionen ermordet. Europaweit wird von 300.000 Tötungen ausgegangen. Hinzu kommen 400.000 Opfer von Zwangssterilisierungen zwischen 1933 und 1945.

Opfer aus dem Landkreis Tübingen

Aus dem Landkreis Tübingen wurden nach bisherigen Recherchen mehr als 80 Menschen ermordet. Über die Anzahl der Opfer von Zwangssterilisation gibt es keine genauen Angaben. In den Jahren 2022 und 2024 hat die Stolperstein Initiative Tübingen bisher in Tübingen 16 Stolpersteine für „Euthanasie“-Opfer verlegt. Die Verlegung im Jahr 2022 führte einen kleinen Initiativkreis aus Stolperstein Initiative, Lebenshilfe Tübingen e.V., Habila und dem FORUM INKLUSION zusammen. Dieser forderte die Tübinger Bundestagsabgeordneten auf, im Bundestag den längst überfälligen und bereits seit Jahrzehnten vielfach geforderten Beschluss für die vollständige Anerkennung dieser Opfergruppe auf den Weg zu bringen. Dazu traf die Initiative sich Anfang 2023 mit Dr. Martin Rosemann (SPD), Chris Kühn (GRÜNE) und Annette Widmann-Mauz (CDU) zu intensiven Gesprächen. Und sie traf auf offene Ohren. Besonders hilfreich für das weitere parlamentarische Verfahren war dabei, dass Annette Widmann-Mauz dem federführenden Ausschuss für Kultur und Medien angehörte. Damit wurde auch durch Impulse aus Tübingen dieser Opfergruppe endlich die lange vorenthaltene Anerkennung gewährt. <



Im Namensbuch der Gedenkstätte Grafeneck stehen bisher Namen von etwa 9.600 Opfern, die 1940 in Grafeneck ermordet wurden.

Foto: wikipedia.org/TheFlixx

Mehr erfahren

Das Sitzungsprotokoll vom 29. Januar 2025 zum Tagesordnungspunkt „Opfer von NS-„Euthanasie“ und Zwangssterilisation – Aufarbeitung intensivieren“ mit den vollständigen Reden (ab Seite 27131) und die Videos stehen zur Verfügung unter: www.bundestag.de

Seit 1996 gedenkt der Bundestag jährlich am 27. Januar, dem Jahrestag der Befreiung des deutschen Konzentrations- und Vernichtungslagers Auschwitz durch sowjetische Soldaten, der Opfer des Nationalsozialismus. Am 27. Januar 2017 standen erstmalig die Opfern der NS-„Euthanasie“ im Mittelpunkt der Gedenkstunde: <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2017/kw04-de-gedenkstunde-490478>

Virtueller Gedenkort T4: <https://gedenkort-t4.eu/>

Beim Bundesarchiv gibt es eine umfangreiche Namensliste von „Euthanasie“-Opfern (PDF-Datei), zu denen dem Bundesarchiv Patientenakten vorliegen, dazu in die Suchfunktion „Euthanasie im Dritten Reich“ eingeben, dann weiter über „Downloads und Links“: www.bundesarchiv.de

Arbeitsgemeinschaft Bund der „Euthanasie“-Geschädigten und Zwangssterilisierten <https://www.euthanasiegeschaeDIGte-zwangssterilisierte.de/>

Gedenkstätte Grafeneck: <http://www.gedenkstaette-grafeneck.de>

Für „Euthanasie“-Opfer im Stadtgebiet Tübingen verlegte Stolpersteine: <https://stolpersteine-tuebingen.de/> und <https://www.tuepedia.de/wiki/Stolpersteine>

Wie funktioniert die elektronische Patientenakte?

Aktueller Stand der Dinge für gesetzlich Versicherte

Vom Team der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V.

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, erhalten Sie – ohne eigenes Zutun ab 2025 eine elektronische Patientenakte (ePA) – es sei denn, Sie widersprechen. (Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie bei Ihrer Versicherung nachfragen, ob sie eine App für die ePA anbietet.) Die ePA ist gedacht als persönlicher digitaler Ordner für Ihre medizinischen Unterlagen, Befunde, Untersuchungen, Laborergebnisse, Impfpass, Zahnbonusheft, Medikationsplan usw. Die ePA soll und kann die Behandlungsdokumentation, zu der ÄrztInnen und Kliniken weiterhin verpflichtet sind, nicht ersetzen, aber ergänzen. Sie ist das Kernelement einer digital vernetzten Gesundheitsversorgung. Sie dient dem schnellen Informationsaustausch zwischen ÄrztInnen aller Fachrichtungen, Krankenhäusern und Apotheken. Sie erleichtert den Arztwechsel und hilft, Doppeluntersuchungen und unerwünschte Medikamentenwirkungen zu vermeiden. Vor allem in akuten Notsituationen kann schnell auf wichtige Informationen über bestehende Krankheiten oder Allergien zugegriffen werden. Langfristig sollen alle Leistungserbringer (ÄrztInnen, FachärztInnen, ZahnärztInnen, Krankenhäuser, ApothekerInnen, Hebammen, Physio- und ErgotherapeutInnen, Pflegedienste usw.) die ePA befüllen. Ab dem 15. Juli 2025 soll es zusätzlich möglich werden, dass pseudonymisierte Daten zu Forschungszwecken verwendet werden (Das bedeutet, dass Name und Merkmale einer Person durch Kennzeichen ersetzt werden). Die Krankenkassen werden ihre



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3 / 72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36 / **E-Mail:** patientenberatung-tue@gmx.de

Internet: <https://www.patientenberatung-tuebingen.de/>

Telefonische Sprechzeiten: Montag 16 bis 19 Uhr,
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Abrechnungsdaten einspielen, haben aber keinen Zugriff auf die Inhalte der ePA. Noch ist ein Zugriff auf die ePA nicht möglich. Sie wird seit dem 15.02.2025 schrittweise in den Modellregionen Hamburg, Franken und in Nordrhein-Westfalen eingeführt. Hier sollen knapp 300 Zahnarzt- und Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser die neue ePA ausprobieren. Nach erfolgreicher Pilotphase soll sie dann in ganz Deutschland starten, vielleicht im 2. Quartal 2025.

Freiwillige Angelegenheit

Wer auf Ihre ePA zugreifen darf, entscheiden allein Sie selbst, indem Sie z.B. beim Einstecken der Gesundheitskarte in der jeweiligen Praxis oder Klinik die Erlaubnis geben oder verweigern. Die Bedienung und Verwaltung der ePA wird über die ePA-App der Krankenkasse geregelt, die sich die Versicherten auf ein Smartphone oder Tablet kostenlos herunterladen können. Über diese App können Sie dann selbst Ihre Dokumente wie z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Organspendeausweis in die ePA ablegen. und Sie können die anderen Dokumente einsehen, herunterladen oder löschen. Sie können Zugriffsberechtigungen vergeben und auch widerrufen, und Sie können auch einzelne Doku-

mente vor Leistungserbringern verbergen, damit diese keinen Zugriff darauf bekommen. Wenn Sie keine App verwenden können oder möchten, können Sie eine andere Person mit der Verwaltung der ePA beauftragen und bis zu 5 VertreterInnen bestimmen.

Der Gesetzgeber verspricht, dass sämtliche Daten verschlüsselt und sicher übertragen und gespeichert werden. Trotzdem handelt es sich hier um sehr sensible persönliche Daten, die auch bei höchsten Sicherheitsvorkehrungen nicht vollständig gegen Hackerangriffe geschützt werden können. Für den Umgang mit der ePA benötigt man digitales Grundwissen und ein Smartphone, Tablet oder einen Computer. Unterstützung finden Sie bei Bedarf bei den Ombudsstellen, die die Krankenkassen dafür einrichten müssen.

Auch wenn Sie bereits eine ePA angelegt haben, können Sie diese jederzeit schriftlich über die Krankenkasse löschen lassen. Wenn Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt anders entscheiden und doch eine ePA wünschen, können Sie diese unproblematisch bei der Krankenkasse anfordern. Grundsätzlich gilt: Es ist freiwillig, ob Sie eine ePA haben wollen. Wenn ja, bestimmen allein Sie darüber, wem Sie wann den Zugriff zu welchen Dokumenten erlauben. <



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Barbara Herzog
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

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

Internet: sozialforum-tuebingen.de / **Instagram:** [selbsthilfe.inklusion.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.inklusion.tue)

Facebook: Sozialforum Tübingen e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle

Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

■ Angst

■ Einsamkeit

■ Schulden

■ Borderline-Betroffene

■ Schilddrüsen-Erkrankungen

■ Schädel-Hirn-Verletzungen

Folgende Gruppen freuen sich über neue Gesichter

Sofern nicht anders angegeben, läuft der Erstkontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben).

■ Freundeskreis Tübingen –

Es ist eine unabhängige Selbsthilfegruppe, die offen ist für abstinent lebende und akut Suchtkranke mit Bezug auf Substanzen (Alkohol und Drogen). Treffen finden in Regel montags um 19.30 Uhr im SOZIALFORUM (5. OG) statt. Vorherige Kontaktaufnahme erwünscht. Tel.: 0162-1991392 / E-Mail: fk.tuebingen@gmail.com

■ Jüngere mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen –

Menschen bis ca. 35 Jahre kommen meist wöchentlich zusammen, um über ihren Alltag und damit verbundene Herausforderungen zu sprechen. Kontakt: jungedepressivetue@web.de

■ **Lipödem** – Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, welche sich durch eine ungleichmäßige Fettverteilung im Körper bemerkbar macht. Die neu ins Leben gerufene Gruppe freut sich über weitere Interessierte. Im Mittelpunkt steht der

Austausch sowie die gegenseitige Unterstützung. Treffen finden nach vorheriger Vereinbarung statt.

■ Overeaters Anonymous (OA)

Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Genesungsprogramm. Willkommen sind alle Menschen ab 18 Jahren, die mit dem zwanghaften Essen aufhören wollen. Die Meetings finden in der Regel montags um 19 Uhr im Café Chris (Christophstr. 11, beim Freundeskreis Mensch) in Tübingen statt. Kontakt: Tel. 0152 04137104 und tuebingen@overeatersanonymous.de

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint im Herbst 2025.
Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Raus aus der Einsamkeit“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Gruppe in HANDELN & HELFEN vorstellen?

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von HANDELN & HELFEN.

Kontakt: Birgit Jaschke
Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65 oder E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen für betroffene Menschen, Angehörige und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, besuchen Sie www.sozialforum-tuebingen.de oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, Tel.: 0 70 71 / 3 83 63, E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

ACA Adult Children Anonymous

ADHS

AIDS

Aktivgruppe für seelisch erkrankte Menschen

Alkohol

Alleinerziehende

Allergien

Alzheimer

Angehörigengruppen

Angst

Anxiety and depression

Aphasie

Arbeitssucht

Autismus

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme

Bipolar

Blutsystemerkrankungen

Borderline

Chronisch-entzündliche

Darmerkrankungen

Chronische Schmerzen

Cochlea Implantat

Demenz

Depression

Drogenabhängigkeit

Einsamkeit

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Entfremdete Eltern

Epilepsie

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)

Ess-Störungen

FAKT - Familien anfallskranker

Kinder Tübingen

Fibromyalgie

Gesunde Selbstannahme

Hashimoto

Hämophilie

Herzkrank

Hochbegabung

Hochsensibilität

Hörgeschädigte

Inkontinenz

Interkultureller Frauentreff

Junge Selbsthilfe

Junge Menschen mit Depression

Kehlkopflose

Körperbehinderte Menschen

Krebserkrankungen

Künstlicher Darm-/ Harnaussgang

Lebererkrankungen

Leukämie

Lipödem

Lungenkrebs

Lymphom

Männer

Mastzellaktivierungssyndrom

Medikamentenabhängigkeit

Messie-Syndrom

Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Mukoviszidose

Multiples Myelom

Multiple Sklerose

Muskelerkrankungen

Nahrungsmittelintoleranz

Narzisstischer Missbrauch

Nebenwirkung Corona-Impfung

Neurologische Erkrankungen

Nierenerkrankungen

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Parkinson

Pflegeeltern

Polyneuropathie

Post-Covid

Post-Polio-Syndrom

Post-Vakzin-Syndrom Covid

Psychische Erkrankungen

Psychose-Erfahrene

Psychosomatische Erkrankungen

Rheuma

Säuglingstod

Schilddrüsenfunktionsstörung

Schlaganfall

Schnarchen

Sehgeschädigte

Sex- und Liebessucht

Sexueller Missbrauch

Skoliose

Spina Bifida

Sternen Kinder

Spielsucht

Stotterer

Suchterkrankungen

Tinnitus

Trauer

Trauma

Trennung/Scheidung

Uveitis

Überwindung dysfunktionaler

Familienstrukturen

Un erfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/Sprue

Zwang

Quelle Hintergrundbild: <http://www.kreis-tuebingen.de/der-landkreis/staedte-gemeinden/kreiskarte/> (Urheber: Lencer)

Textauszüge zur Frage :

**„Was würde ich als Bürgermeister*in tun,
damit die Bevölkerung zufrieden ist?“**

Ich wünsche mir, dass ...
Straßen keine Gefahr
Straßen sauber sind
Alle Blätter weg sind
Müll auf der Straße lange steht
Komisch stinkt
mag ich nicht
heiss und Autos viele fahren
Kopfweg habe
Im Wald bin
Das Klima mag ich nicht so
Boris Palmer nett finde
Guten Job macht
Zufrieden bin
Alles gut läuft

Benjamin Kölbel

Ich wünsche mir ...
Kein Busstreik
Dass Kitas nicht schließen
Geld verdienen
Gesundheit
Tiere unterstützen
Mehr Frieden in der Welt und Staat
Städtepartnerschaft pflegen, Brücken
bauen, viel Natur
Viele Künstler, die viele Ideen für die Stadt
haben

Clara Buchgeister

Ich würde...
Busfahrern Geld geben, damit der Streik beendet ist.
Mehr Teilhabe wünschen für Menschen mit
Beeinträchtigungen
Gespräche suchen mit Menschen mit Einschränkungen

Marlene König

Unter einem ‚Elfchen‘ versteht man ein kurzes Gedicht bestehend aus elf Wörtern, verteilt auf fünf Zeilen. Die ‚Elfchen‘ zum Thema „FRIEDEN – ZUFRIEDEN SEIN“ auf dieser Seite sind in der Inklusiven Schreibwerkstatt entstanden. Mehr zum Thema erfahren Sie auf den Seiten 15-17.

Frieden
wäre schön
auf der Erde
dass Menschen glücklich werden
Zufriedenheit

Cristine Hansper

Frieden
Ich backe
Einen Friedens-Kuchen
Sieht sehr lecker aus
Ichbinzufrieden

Clara Buchgeister

Zufrieden
bin ich
mit meinem Leben
Alle Menschen sollen es
sein

Mathias Hirt

Glück
und Zufriedenheit
das alleine zählt
Ist mein großer Wunsch
Lebenswert

Fabian Schuster

Friederike
Frieden reich
ein schöner Name
Mir ist super cool
Zufrieden

Friederike Limbach

Frieden
Auf Erden
Wünsche ich mir
Die Herzen bewegen sich
Zufrieden

Gemeinsames Elfchen

Brillinger Orthopädie

Handwerkerpark 25 | 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0

Orthopädietechnik und
Orthopädieschuhtechnik



Wir suchen die
beste Lösung
für *Sie*.

Rehatechnik



Sanitätsfachhandel



Wir beraten Sie
gerne - zuhause oder
in unseren Filialen.

Homecare

