

# Newsletter 2018/04



Tübingen, den 29.3.2018

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

im März werden wir die Selbsthilfe an drei Orten vertreten:

1. Bei den **Suchttherapietagen vom 11.-13.4.2018** in der Psychiatrie des Universitäts-Klinikums Tübingen können sich medizinische Fachkräfte und Student/innen über Selbsthilfe bei stofflichen wie nichtstofflichen Sucht-Problemen informieren
2. Bei der **Week Of links**, einer Informationsveranstaltung über nachhaltige Projekte am Sonntag, den **15.4.2018, von 16:00-20:00** werden Erstsemester der Uni Tübingen über Selbsthilfe informiert: Clubhaus, Wilhelmstraße
3. Beim Krebsinformationstag, 28.4.2018, 10:00-17:00 am Universitätsklinikum Crona-Kliniken Berg, werden wir Angehörige, Betroffene und andere interessierte Personen über ambulante Möglichkeiten in der Selbsthilfe beraten; Gebäude 400/420, Hoppe-Seyler-Str. 3. Plenum: Großer Hörsaal Ebene B04

Wir suchen noch Helfende für unseren Stand bei der Week Of Links am 15.4. und beim Krebsinformationstag am 28.4.! Wer Student/innen am Stand informieren möchte, kann sich gerne noch im Büro der Kontaktstelle melden. Sie können uns gerne Faltblätter über Ihre Gruppe zuschicken.

Mit freundlichen Grüßen  
Barbara Herzog und Birgit Jaschke

P.S.: Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, dann können Sie ganz einfach [Mitglied](#) beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. werden

## Neue Gruppen

Bitte für alle Treffen vorab bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71/ 3 83 63) oder per E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) anmelden.

- Angehörige Bipolarer
- Junge Depressive
- Burnout
- Schwerhörig

## Einzelanfragen

- Angehörige von Borderlinern
- Essstörungen
- Herzerkrankungen
- Schmerz
- Angst

## Angebote der Kontaktstelle

### Für alle, die sich noch nicht angemeldet haben:

#### **Achtsamkeitsworkshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen  
Freitag, 20. April 2018, 18.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei (Spendenbasis)  
„Lebenszufriedenheit und Lebensqualität im Alltag verbessern“ heißt  
Workshop des MSBR-Lehrers Ronny Egerter. MSBR steht für Mindfulness Based  
Stress Reduction und bedeutet Streßbewältigung durch Achtsamkeit.

#### **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 16.5.2018**

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen  
Mittwoch, 16. Mai 2018, 19.00 Uhr  
Bitte merken Sie sich den Termin in Ihrem Kalender vor. Eine gesonderte  
Einladung geht Ihnen per Mail zu. Es werden unter anderem die neue EU-  
Datenschutzgrundverordnung, die am 25. Mai 2018 in Kraft tritt, sowie das  
„Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ vorgestellt.

#### **Dialog Tübingen, „Religiosität und Spiritualität bei psychischer Erkrankung“**

Begegnungsstätte HIRSCH, Hirschgasse 9, 1. Stock, 72070 Tübingen  
Dienstag, 24. April 2018, 18.00 - 20.00 Uhr  
Im „Dialog“ kommen Psychiatrieerfahrene, Angehörige, im psychiatrischen  
Bereich professionell Tätige und Interessierte zusammen, um  
gleichberechtigt Erfahrungen auszutauschen, Vorurteile abzubauen und der  
Perspektive des „Anderen“ einen Raum zu geben.

## Informationen - an Sie weitergeleitet

### **„Ich höre was, was Du nicht hörst“**

Informationstag zum Thema Hören & Verstehen am Freitag, 6.4.2018,  
13:00-18:30, Stadthalle Rottweil, Stadionstraße 40, weitere  
Informationen unter [Pflegestuetzpunkt@Landkreis-Rottweil.de](mailto:Pflegestuetzpunkt@Landkreis-Rottweil.de)

### **Online-Selbsthilfe-Programm bei psychischen Belastungen**

Im Rahmen einer Forschungs Kooperation der Universitäten Bern und Zürich, wird aktuell ein Online-Selbsthilfe-Programm für den besseren Umgang mit psychischen Belastungen entwickelt. Das Angebot langfristig für Betroffene zu Verfügung zu stellen. Aktuell werden Teilnehmer/innen für eine kostenlose, vollständig anonyme Studie zum Programm gesucht. Information unter: <https://www.e-mental-health.care/ziel/landingpage/>

#### Der Depression Ausdruck verleihen

Eine Redakteurin des Campus TV der Universität Tübingen sucht Menschen, die in einer Depression künstlerisch aktiv geworden sind und sich dazu äußern mögen. Beate Münzenmaier: 0175/ 60980659, [kontakt@beate-muenzenmaier.de](mailto:kontakt@beate-muenzenmaier.de)

#### Wohnungssuche einer ehrenamtlich Aktiven

... suche dringend eine ruhige, günstige, schnucklige 2-Zi Whg, Küche, Bad, möglichst mit Balkon (oder auch Garten - helfe auch gerne auch bei Gartenarbeiten) Raum Mössingen, Orte mit guter öffentlicher Verkehrsanbindung eingeschlossen, Randbereiche Tübingen / Reutlingen  
Gerne auch Wohngruppen/ genossenschaftliches Wohnen  
Kontakt über Kontaktstelle für Selbsthilfe 0 70 71/ 3 83 63

#### Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe

... finden Sie auch im aktuellen Newsletter der NAKOS unter <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2018/NAKOS-Newsletter-03.pdf>

## Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

<http://www.sozialforum-tuebingen.de/>

<https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV>

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Barbara Herzog

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

**Hinweis der Redaktion:** Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Wir stellen Ihnen diesen Newsletter als barrierearme .pdf-Datei zur Verfügung.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann benachrichtigen Sie uns bitte.