

# Newsletter 2018/11



Tübingen, den 29.10.2018

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

im Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ hat sich einiges getan: Die mehrsprachigen Postkarten mit Kernbotschaften der Selbsthilfe gibt es bald in 9 Sprachen. Sie wurden in der letzten Zeitschrift Handeln & Helfen schon vorgestellt. Bereits verfügbar sind die Sprachen deutsch, englisch, französisch, italienisch, türkisch sowie russisch. Arabische, griechische und spanische Postkarten werden derzeit realisiert und voraussichtlich ab Mitte November erhältlich. Sie interessieren sich für die Postkarten? Gerne schicken wir Ihnen Exemplare zu. Mit unserer Praktikantin Gülsen Yas haben wir Kontakt zunächst zu türkischen, alevitischen und ukrainischen Organisationen aufgenommen und die Idee einer interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe dort vorgestellt. Zudem nutzten wir viele Gelegenheiten, wie zum Beispiel die Interkulturelle Woche, um das Projekt vorzustellen.

Barbara Herzog und Birgit Jaschke

P.S.: Mit Bildungsspenden fördern Sie kostenfrei die Arbeit des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Wie das geht, erfahren Sie unter <https://www.bildungsspenden.de/sozialforum-tuebingen/spendenprojekt>. Wir freuen uns ebenfalls über eine regelmäßige Unterstützung durch Ihre [Mitgliedschaft](#).

## 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 von Bipolaren
- Gesprächskreis für Geschwister von behinderten Kindern
- Junge Depressive
- Polyneuropathie

## Einzelanfragen

- Junge Menschen mit Schwerbehinderung
- Angehörige von Menschen mit schweren seltenen Erkrankungen
- Mastzellaktivierungssyndrom
- Borderline-Erkrankte

## Angebote der Kontaktstelle

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

Freitag, 16. November 2018, 19.00 - 21.30 Uhr, kostenfrei (Spendenbasis)

Ort: SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Leitung: Ronny Egerter MSBR-Lehrer, (MSBR steht für Mindfulness Based Stress Reduction)

Aufgrund des großen Interesses wird der Achtsamkeitsworkshop „Lebenszufriedenheit und Lebensqualität im Alltag verbessern“ erneut angeboten.

## **Interessierte für Projektgruppe gesucht**

Das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe Tübingen ermöglicht Begegnungen zwischen Aktiven aus der Selbsthilfe und aus Migranten-Organisationen. Möchten Sie sich einbringen? Dann kommen Sie in die Projektgruppe, die gemeinsam Aktionen plant. Kontakt: Barbara Herzog, Telefon: (0 70 71) 3 83 63, E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

## **Informationen - an Sie weitergeleitet**

### **Überarbeiteter Leitfaden zur Selbsthilfeförderung**

Die aktualisierte Fassung tritt zum 01.01.2019 in Kraft. Eine Übersicht über die Selbsthilfegruppen und -organisationen betreffenden Änderungen erhalten Sie auf der Internetseite Ihrer Kontaktstelle für Selbsthilfe. Dort können Sie sich auch den kompletten Leitfaden als pdf-Dokument herunterladen.

### **Veranstaltungen im Tübinger Dialog im November und Dezember 2018**

Dienstag, 27. November, Thema: „Wohnen und Selbstständigkeit“

Dienstag, 18. Dezember, Thema: „Positive und negative Körpererfahrungen“

Jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr, Begegnungsstätte HIRSCH in Tübingen, großer Saal

Im „Dialog“ kommen Psychiatrieerfahrene, Angehörige, im psychiatrischen Bereich Tätige und Interessierte zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, Vorurteile abzubauen und der Perspektive des „Anderen“ einen Raum zu geben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### **Teilnehmende für eine Studie zum Thema Binge-Eating-Störung gesucht**

Es geht um den Einfluss transkranieller Gleichstromstimulation auf die kognitive Kontrolle bei der Binge-Eating-Störung. Teilnehmen können Betroffene, die aktuell an wiederkehrenden Essanfällen leiden. Nähere Informationen zum Verfahren entnehmen Sie der Ausschreibung, die Sie auf unserer Website herunterladen können. Kontakt: Patricia Erk, Tel: (0 70 71) - 29 8 61 64, Mail: [patricia.erk@med.uni-tuebingen.de](mailto:patricia.erk@med.uni-tuebingen.de)

### **Anregungen für die eigene Internet-Präsenz**

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat eine Beispiel-Homepage entwickelt, die Selbsthilfegruppen als Anregung für die Planung und Umsetzung eigener Seiten dienen soll. Hier lässt sich erfahren, welche Inhalte und Gestaltungsmerkmale im Selbsthilfebereich sinnvoll sind. Online ist die Homepage abrufbar unter <https://www.nakos.de/beispiel-homepage/>

### **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-10.pdf>

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.