

# Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



## Lebens(t)räume

- Rückblick** – Fortbildung zur Fachkraft für Datenschutz
- Einblick** – Zu Gast bei der Tübinger Bahnhofsmision
- Durchblick** – Was Barrierefreiheit bedeutet

LB≡BW

LBS

SV

# Vertrauen ist einfach.



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

Sprechen Sie mit uns.

[www.ksk-tuebingen.de](http://www.ksk-tuebingen.de)

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse  
Tübingen



## Liebe Leserinnen und Leser,

der plötzliche Tod von Gotthilf Lorch, unserem langjährigen Vorstand, überschattet die Ihnen vorliegende Ausgabe von „Handeln & Helfen“. Wir vermissen ihn und sind sehr traurig. Auf Seite 3 finden Sie einen Nachruf auf den langjährigen Kämpfer für eine inklusive Welt.

Wir widmen ihm diese Ausgabe, die sich mit Lebensräumen und Lebensträumen auseinandersetzt. Motive des Fotostammtisches Tübingen und Gedichte der Schreibgruppe für Krebserkrankte und Angehörige illustrieren das Thema. Schreibgruppenleiterin Sabine Stahl spricht im Interview über Chancen und Grenzen der Poesietherapie. Weitere Themen sind unter anderem das Leben mit Manie und Depression, Erfahrungsberichte zum Reisen mit Rollstuhl und über das Leben mit Aphasie.

Der Bereich „Soziale Initiativen“ wirft dieses Mal einen Blick auf die Arbeit der Tübinger Bahnhofsmission. In den Rubriken „Die Selbsthilfe“ und „Leben mit Behinderung“ erwarten Sie Beiträge aus den Themenfeldern der beiden Arbeitsbereiche Kontaktstelle für Selbsthilfe und FORUM & Fachstelle Inklusion.

Bei der Mitgliederversammlung des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. stand die Neuwahl des Vorstands an. Jürgen Bein und Beate Jung wurden wiedergewählt. Neu hinzu kommt Brigitte Duffner. Unter „Sozialforum aktuell“ stellen wir sie kurz vor.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 2 Mitgliederversammlung 2019, Impressum
- 3 Nachruf auf Gotthilf Lorch
- 4 Fortbildung zur Fachkraft für Datenschutz

### DIE SELBSTHILFE

- 5 Kolumne, Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“
- 6 Neues aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe
- 7 Workshop bei den Suchttherapietagen
- 9 Umfrage unter Selbsthilfe-Aktiven; Buch-Tipp

### SOZIALE INITIATIVEN

- 10 Die Bahnhofsmission Tübingen

### SCHWERPUNKT: „Lebens(t)räume“

- 12 Neue Heimat der „Klinke“
- 13 Raum für ein selbstbestimmtes Leben
- 14 Leben mit Aphasie – ein Erfahrungsbericht
- 16 Lebens(t)räume – Worte und Bilder
- 19 Chancen und Grenzen der Poesietherapie
- 21 Ortseffekte\*: Lebens(t)räume erschließen
- 23 Leben mit einer bipolaren Störung
- 24 Eine Insel für gemeinsames Wachstum

### LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 25 Kolumne, Reise-Erfahrungen mit Rollstuhl
- 26 10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 „Tübingen macht gesund“
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

**teilAuto**  
Carsharing Neckar-Alb



**CarSharing in Tübingen**  
mit über 100 Fahrzeugen an über 70 Stationen

Für alle, die

- nachhaltig mobil sein wollen
- weniger als ca. 7.500 Kilometer im Jahr mit dem Auto fahren
- eine kostengünstige Alternative zum Zweitwagen suchen
- zwischen Kleinwagen, Kombi, Transporter oder unserem „Rollibus“ zur Mitnahme von bis zu vier Mitfahrenden im Rollstuhl wählen wollen

[teilauto-neckar-alb.de](http://teilauto-neckar-alb.de)

# Brigitte Duffner neu im Vorstand

Bericht von der Mitgliederversammlung am 22. Mai 2019

## Von Dietmar Töpfer

Der plötzliche Tod Gotthilf Lorchs überschattete die diesjährige Mitgliederversammlung. Der Kämpfer für eine inklusive Welt starb zwei Tage zuvor und wollte eigentlich wieder für den Vorstand kandidieren. Die Anwesenden würdigten ihn in einer Gedenkminute.

## Berichte und Entwicklungen

Für den Vorstand berichtete Jürgen Bein, für die Geschäftsführung Dietmar Töpfer, für FORUM & Fachstelle INKLUSION Elvira Martin, für die Kontaktstelle für Selbsthilfe Barbara Herzog und für den CeBeeF Jürgen Bein, Elvira Martin, Dietmar Töpfer anstelle von Gotthilf Lorch. Inhaltlich beschäftigte den Verein 2018 besonders die Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung, das Projekt „Migration trifft

Selbsthilfe“ und die Personalsituation. Die Ausgaben waren mit rund 214.000 Euro gegenüber 2017 deutlich geringer. Demgegenüber standen auch etwas geringere Einnahmen von rund 223.000 Euro. Insgesamt konnte aber wegen deutlich verringerter Projektkosten trotzdem ein Überschuss von rund 8.900 Euro erzielt werden. Nachdem der Verein sich in den letzten Jahren wieder finanziell konsolidieren und Rücklagen aufbauen konnte, möchte er diese zur kurzfristigen Entlastung des Teams und zur längerfristigen Verbreiterung der personellen Basis einsetzen.

Nach der Entlastung des Vorstands durch die Kassenprüfer entlastete die Mitgliederversammlung den alten Vorstand und wählte den neuen Vorstand. Zur Wahl stellten sich Jürgen Bein, Beate Jung und Brigitte



Neu gewählt: Brigitte Duffner.

Foto: privat

Duffner und wurden einstimmig gewählt. Neu-Mitglied Brigitte Duffner liegt die Chancengleichheit von Menschen mit und ohne Behinderung besonders am Herzen. Einen Kommentar von ihr zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 13. <

## Impressum

### Herausgeber:

#### SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3  
72072 Tübingen  
[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)  
[www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV](https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV)

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

### Erscheinungsweise

Halbjährlich  
Auflage 4.700 Exemplare

### Redaktion und Layout

Birgit Jaschke  
Tel. 0 70 71 / 2 56 59 65  
[redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

### Titelblatt

Foto: nanihta  
[www.photocase.de](http://www.photocase.de)

### Druck

Müller und Bass  
Hechinger Str. 25  
72072 Tübingen

### Geschäftsführung, Service für

#### Sozialvereine, CeBeeF

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

### Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

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

### Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

Elvira Martin  
FORUM & Fachstelle INKLUSION  
Sprechzeit: Dienstag 14 bis 16 Uhr  
Tel. 0 70 71 / 2 69 69  
[inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de)

### Vorstand

Jürgen Bein, Brigitte Duffner,  
Beate Jung

### Spendenkonto:

Kreissparkasse Tübingen  
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.  
Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch die Stadt Tübingen, das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg sowie durch zahlreiche Spender und Sponsoren. Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008 pauschal unterstützt durch die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen.

# Für eine inklusive Welt!

## Nachruf auf Gotthilf Lorch



Gotthilf Lorch Foto: privat

„Mein Name ist Gotthilf Lorch, ich bin 52 Jahre alt, verheiratet, habe Diplom-Sozialarbeit (FH) studiert und arbeite als Inklusionsberater. Ich bin aufgrund einer Conterganschädigung auf Assistenz und einen Elektrorollstuhl angewiesen.“

Mit diesen knappen Worten stellte sich Gotthilf Lorch vor seiner Wahl zum Europawahl-Kandidaten der Partei DIE LINKE im Jahr 2014 vor. Er wurde damals auf den 16. Listenplatz gewählt.

Er setzte sich sein ganzes Leben für ein gemeinsames Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung und die Chancengleichheit trotz Unterschiedlichkeit Aller ein. Sein Motto: Für eine Inklusive Welt!

Der geübte und flotte E-Rollstuhlfahrer war auf dem Tübinger Ruckel-Altstadtpflaster zu Ortsterminen genauso streitbar unterwegs wie in den kommunalen Gremien und Arbeitskreisen für Barrierefreiheit. Als Gründungsmitglied des Clubs für Behinderte und ihre Freunde in Tübingen und Umgebung e.V. (CeBeeF) trug er ab

1988 als Vorstand die Anliegen der Vereinsmitglieder nach außen und in die Kommunalpolitik. Er wusste sich gut zu vernetzen und war eine treibende Kraft bei Gründung des heutigen FORUM INKLUSION (früher „Koordinationstreffen Tübinger Behindertengruppen“) im Jahr 1987.

Damit nicht genug. Als erprobter Langstrecken-Chauffeur hinter dem Steuer seines auf seine Bedürfnisse umgebauten Kleinbusses fuhr er durch ganz Europa und immer gerne weit nach Osten. Dort unterstützte er mit dem von ihm 2001 gegründeten Verein „Allianz für Mobilität, Integration, Kommunikation und Innovation“ / AMICI e.V. (Rumänienhilfe) durch unzählige Fahrten und Transporte von Hilfsgütern Menschen mit Behinderung in Rumänien, später auch in Moldawien. Dort in Rumänien lernte er auch seine geliebte Frau Anița kennen, die er 2002 heiratete. Selbst die weite Strecke zur russischen Partnerstadt Petrosawodsk scheute er nicht. Er sorgte auf diese Weise für einen intensiven Austausch mit Aktiven aus der weit nördlich in Karelien gelegenen Tübinger Partnerstadt.

In Tübingen und im Landkreis war Gotthilf Lorch in vielen Gremien präsent. Seit 2007 gehörte er dem Beirat der Volkshochschule Tübingen an. Im Jahr 2008 wurde er in den Vorstand des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. gewählt und begleitete und unterstützte aus dieser Position heraus den Arbeitsbereich FORUM & Fachstelle INKLUSION. Im selben Jahr wurde er Mitglied der Partei DIE LINKE. Erste Erfahrungen in der Gemeinderatsarbeit Tübingen sammelte er ab 2009 als beratendes Mitglied im Ausschuss für Wirtschaft, Finanzen und Verwaltung. Im Jahr 2014 wurde er für die Partei DIE LINKE in den Gemeinderat gewählt. Auf Landkreisebene war er seit 2007 von Anfang an Mitglied im Arbeitskreis Teilhabe des Landkreises und vertrat diesen auch im Beirat Sozialplanung. Auf Landesebene war er 2007 Gründungsmitglied der Landesarbeitsgemeinschaft „Selbstbestimmte Behindertenpolitik“. 2018 wurde er in den Aufsichtsrat des Paritätischen Baden-Württemberg als Betroffenen-Vertreter gewählt. Viele weitere Aktivitäten wären an dieser Stelle zu nennen. In den letzten Jahren machte ihm manchmal seine Gesundheit einen Strich durch die Pläne und zwang ihn – widerwillig – zu Pausen. Sobald er wieder bei Kräften war, verfolgte er mit gewohntem Nachdruck seine Anliegen und Ziele: Für eine inklusive Welt!

Gotthilf Lorch verstarb völlig unerwartet am 20. Mai 2019 im Alter von knapp 58 Jahren.

Eine starke Stimme für Inklusion und Barrierefreiheit ist verstummt!

Wir verlieren einen streitbaren und nicht selten unbequemen und immer beharrlichen Weggefährten in der Sache und über allem einen guten Freund.

Wir sind sehr traurig und vermissen ihn sehr.

Vorstand und Team des  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

# Neue Fachkräfte für den Datenschutz

Service für Sozialvereine organisiert zertifizierte Fortbildung



Mitglieder aus Tübinger Sozialvereinen lernten im Vorfeld der Prüfung alles Wichtige zur Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Foto: privat

## Von Dietmar Töpfer

Sechs Interessierte aus Tübinger Sozialvereinen haben an der DEKRA-Prüfung zur Fachkraft für Datenschutz teilgenommen. Davor büffelten sie drei Tage in einer kostenlosen Schulung der Tübinger StrategicEnterprise AG und dürfen nun auch Datenschutzbeauftragte ihres Vereins werden. Die Stadt Tübingen beteiligte sich mit einem Zuschuss von 3.000 Euro. Die Strategic Enterprise AG übernahm alle weiteren Kosten und sorgte für die Referentin Anika von Ribbeck, Berliner Rechtsanwältin für Datenrecht. Die Idee zur Fortbildung wurde bei einem Er-

fahrungsaustausch des Service für Sozialvereine im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit Tübinger Sozialvereinen geboren: Bei der Frage, wer den zusätzlichen Arbeitsaufwand bewältigen kann, den die europäische Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) erfordert, überlegten die Vereine im November, wie sich eine bezahlbare Fortbildung zu Datenschutz-Fachkräften organisieren lässt.

## Von der Stadt gefördert

Matthias Betz, Inhaber der Tübinger Werbeagentur absurd orange und selbst zertifizierte

Fachkraft für Datenschutz (DEKRA), war im November Referent zum Umgang mit der DS-GVO gewesen. Er vermittelte den Kontakt zu Ingo Kern von der Tübinger StrategicEnterprise AG. Ingo Kern erklärte sich sofort bereit, eine Schulung für Tübinger Sozialvereine anzubieten, die für die Teilnehmenden kostenlos ist. Die Beauftragte für Bürgerengagement der Stadt Tübingen, Gertrud van Ackern, bewilligte 3.000 Euro für die Fortbildung als Zuschuss für Organisations- und Personalentwicklung. Der Service für Sozialvereine übernahm die Organisation der Schulung in der Tübinger Volkshochschule.

## Prüfung kurz vor Ostern

Die Fortbildung fand vom 10. - 12. April statt. Die Anwältin Anika von Ribbeck aus Berlin brachte den Teilnehmenden in drei Tagen alle wesentlichen Gesetze und Anwendungsfälle bei. Direkt im Anschluss an das Seminar erfolgte eine 90-minütige schriftliche Prüfung durch den Beauftragten der Prüfungsgesellschaft DEKRA. Die Ergebnisse lagen dann nach vier Wochen vor. <

## Was Vereine über die Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) wissen sollten:

Das Grundrecht aller Bürgerinnen und Bürger in Europa auf informationelle Selbstbestimmung und freie Entfaltung der Persönlichkeit stärken: Dafür ist seit 25. Mai 2018 die Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) europaweit in Kraft. Die freie Entfaltung der Persönlichkeit ist als allgemeines Persönlichkeitsrecht Teil der Menschenwürde und setzt unter den modernen Bedingungen der Datenverarbeitung den Schutz des Einzelnen gegen unbefugte Erhebung, Speicherung, Verwendung und Weitergabe seiner persönlichen Daten voraus. Alle öffentlichen Institutionen und Unternehmen vom kleinsten Verein bis zum größten Konzern haben einheitliche Vorkehrungen zu treffen, damit personenbezogene Daten geschützt sind. Für kleine Vereine bedeutet das einen ungleich höheren Arbeitsaufwand: Sie haben nicht dieselben personellen Voraussetzungen wie größere Firmen. Vereine im sozialen Bereich tragen zusätzliche Verantwortung, weil sie zum Teil gesundheitsbezogene Daten verarbeiten. Diese sind durch die DS-GVO besonders geschützt. Manche Vereine brauchen daher eine/n Datenschutzbeauftragte/n. Diese müssen besondere Fachkenntnisse haben, wie sie eine Fortbildung zur Fachkraft für Datenschutz vermittelt.

# Blick hinter die Kulissen

## Das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“



Gülsen Yas am Stand der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Foto: Herzog

### Von Birgit Jaschke

Was gibt es Neues bei „Migration trifft Selbsthilfe?“ HANDELN & HELFEN sprach mit Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Praktikantin Gülsen Yas über aktuelle und geplante Schritte im Projekt.

### Was ist seit der letzten Ausgabe alles so passiert?

**Barbara Herzog:** Eine ganze Menge (*lacht*). Es gab mehrere Begegnungen mit dem türkischen und dem alevitischen Verein, unter anderem Mitte Januar bei unserem Ehrenamtsbrunch. Durch die Kontakte sind Kooperationsideen entstanden. Wir freuen uns auch, wenn zum Beispiel Menschen auf uns zukommen, weil sie Räume haben, in denen sich Selbsthilfegruppen treffen können

**Gülsen Yas:** Wir wurden auch zu den beiden Vereinen eingeladen. Beispielsweise waren wir beim türkischen Frauen-Frühstück und bei zwei alevitischen Veranstaltungen. Das waren tolle Gelegenheiten, miteinander in Kontakt zu kommen und die Selbsthilfe vorzustellen.

### Worum geht's?

„Migration trifft Selbsthilfe“ möchte Begegnungen zwischen Aktiven aus der Selbsthilfe und zum Beispiel Migranten-Selbst-Organisationen (MSO) ermöglichen. Ziel des Vorhabens ist unter anderem eine kultursensible Öffnung der Selbsthilfe (wir berichteten). Das Projekt der Kontaktstelle für Selbsthilfe ist 2018 gestartet und wird von der AOK Baden-Württemberg unterstützt. <

### Wo sonst habt Ihr das Projekt überall vorgestellt?

**Barbara Herzog:** Glücklicherweise hatten wir hierzu viele Gelegenheiten. Wir waren zum Beispiel beim Bürgertreff NaSe, der Frauenselbsthilfe nach Krebs und der Psychiatrischen Institutsambulanz. Zudem ist mit der Kassenärztlichen Vereinigung ein Fachtag „Selbsthilfe und Migration“ für Medizinische Fachangestellte geplant.

**Gülsen Yas:** Wir waren auch an meiner Hochschule in Esslingen, wurden von „TüNews“ interviewt und beteiligten uns an der Redaktionskonferenz.

### Wie sehen die nächsten Schritte aus?

**Barbara Herzog:** Die Projektgruppe trifft sich zirka alle 6 Wochen, um gemeinsam Aktionen zu planen. Wenn weitere Vereine und Initiativen mitwirken wollen, freuen wir uns. Interessierte wenden sich am besten an mich. (Telefon (07071) 38363 [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de).)

Vielen Dank für das Gespräch! <

## Kolumne

### „Aufbrechen“



### Von Barbara Herzog

Haben Sie schon einmal unter freiem Himmel geschlafen, sich der Nacht unter den Sternen und dem Tagesanbruch in seiner Unmittelbarkeit ohne Dach über dem Kopf anvertraut? Im Alltag suchen wir oft Sicherheit. Wir schließen das Fahrrad oder das Auto ab, brauchen Versicherungsverträge für Gesundheit und Einbruchprävention. Wir schreiben lückenlose Lebensläufe in dem Wunsch nach Anerkennung und einem sicheren Arbeitsplatz. Wir sorgen uns um die Partnerin oder die Kinder, um politische Entwicklung oder das Klima und bekommen steile Falten auf der Stirn. Darüber verlieren wir leicht aus dem Blick, wie viel kleines Glück uns umgibt. Wie viel Raum geben wir eigentlich unseren Lebens träumen? Der ehemalige Kunstturner und Schauspieler Samuel Koch zeigt uns das auf berührende Weise. Mit 21 Jahren hatte er einen schweren Unfall und ist seitdem vom Hals abwärts querschnittgelähmt. Wie geht es weiter, wenn man nicht mehr tun kann, was einem bisher wichtig war? Er findet für sich Antworten und teilt sie mit. Damit macht er Mut. Wie wäre es, wenn Sie einfach aufbrechen und ausprobieren, was Sie bisher nicht zu träumen wagten? <

## Neues aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe



### Junge Selbsthilfe

Von Birgit Jaschke

Selbsthilfe ist mehr als „Probleme wälzen“ – Das möchte das Video „Unterwegs zwischen Ich und Wir“ zeigen: Junge Menschen berichten darin von ihren Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen. Der Film entstand 2011 in einer Zusammenarbeit der Kontaktstelle mit den Aktiven und dem Filmmacher Daniel Bella. Die persönlichen Umstände einer Protagonistin erforderten eine Neufassung. Abrufbar ist sie unter [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de).

### Praxis-Leitfaden zum Datenschutz

Von Birgit Jaschke

Ein Schreckgespenst, gehüllt in viele Anforderungen und Pflichten – so erschien die Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Das europaweit einheitliche Datenschutz-Recht sorgte bei seinem Inkrafttreten vielerorts für Kopfzerbrechen und fragende Gesichter. Auch viele Selbsthilfegruppen sehen sich mit der DS-GVO konfrontiert: Da es sich in Gruppen meist um sehr sensible Daten handelt, ist ein verantwortungsbewusster Umgang besonders wichtig.

#### Durchblick im Datenschutz

Für mehr Klarheit möchte in diesem Zusammenhang der neu erschienene Praxis-Leitfaden

„Datenschutz in der Selbsthilfe. Grundlagen und Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)“ schaffen. Verfasst wurde die 32 Seiten starke Broschüre von Renate Mitleger-Lehner. Von der Rechtsanwältin stammt auch der dazugehörige Ratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“. Herausgeber sind die bayerischen Selbsthilfekontaktstellen. Die Broschüre allein gibt es nicht im Buchhandel zu kaufen. Ein gedrucktes Exemplar erhalten Sie für einen Unkostenbeitrag von 2,50 Euro bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71) 3 83 63 oder schreiben Sie eine E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de). <

## Workshop „Ich bin nicht allein“

### Aktive aus der Selbsthilfe bei den 24. Suchttherapie-Tagen

Von Birgit Jaschke

Sucht hat viele Gesichter – neben der Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol oder Drogen können auch Verhaltensweisen wie Essen oder Einkaufen süchtig machen. Der gemeinsame Nenner dabei – durch die Sucht wird die Lust früher oder später zur Last.

#### Zum 1. Mal im Programm

Neue Entwicklungen in der Suchttherapie standen im Fokus der Tübinger Suchttherapietage, die Anfang April in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie stattfanden. Die Tagung richtete sich in erster Linie an Menschen, die beruflich in der Suchttherapie tätig sind. In diesem Jahr war die Kontaktstelle



Alkoholsucht ist eine Erkrankung, die körperliche, psychische und soziale Folgen haben kann.  
Foto: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)



Barbara Herzog notierte die Grundprinzipien der Selbsthilfe an einer Tafel.

Foto: Jaschke

fan\* und Martin\* vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rottenburg (siehe unten), Markus\* von den Anonymen Alkoholikern (siehe unten), Julia\* von Al Anon (siehe Seite 8) und Sven\* von CoDA (siehe Seite 8).

Interessiert hörten die Fachleute zu, als die Aktiven von ihrem persönlichen Weg berichteten: Stefan\* beispielsweise kam nach dem Führerscheinverlust durch den Alkohol in Kontakt mit der Selbsthilfe. Sein Freundeskreis-Kollege Martin\* erhielt den Besuch einer Gruppe im Rahmen einer Entgiftung als Auflage. Beide Männer besuchen seit vielen Jahren regelmäßig die Treffen.

## Deutliche Unterschiede

Im Gespräch wurden die Unterschiede in der Arbeit der Gruppen erkennbar. „Das Prinzip von AA ist überall auf der Welt gleich“, erzählt Markus\* von den Anonymen Alkoholikern. Das habe ihn selbst auf Geschäftsreisen unterstützt abstinenz zu bleiben, da er auch in Fernost Meetings besuchen konnte. Er schätzt diese als „einen Ort des Erinnerns, an dem man einfach da sein und sich mitteilen kann.“ In den Anonymen Gruppen gibt es keinen Dialog, sondern jemand redet und der Rest hört zu. Ein weiteres Merkmal ist die Orientierung an den sogenannten 12 Schritten: Dieses spirituelle Programm geht auf die Anonymen Alkoholiker zurück und soll zur Abstinenz und einem neuen Lebensstil verhelfen. Nach dem Vorbild dieses Programms haben sich auch Gruppen zu anderen Problemen ge-

für Selbsthilfe zum ersten Mal mit einem Seminar dort vertreten: „Ich bin nicht allein – Stellenwert von Selbsthilfegruppen nach therapeutischen Behandlungen“ hieß der 90-minütige Workshop von Barbara Herzog. Tatkräftige Unterstützung bekam sie von Aktiven aus der Suchtselbsthilfe, deren Namen für diesen Artikel alle von der Redaktion geändert wurden.

## Turbulenter Einstieg

Als Barbara Herzog zunächst ins Thema Suchtselbsthilfe einführte, ergriff plötzlich ein Mann aus dem Publikum das Wort. Er stellte sich als Chefarzt einer hiesigen Klinik vor und zweifelte den Nutzen der Selbsthilfe aus professioneller Sicht massiv an. Daraufhin gab sich ein anderer Teilnehmer als trockener Alkoholiker zu erkennen und wider-

sprach vehement. Die Diskussion wurde kurze Zeit später von einem dritten Teilnehmer kritisiert. Was das Publikum bis zu dem Zeitpunkt nicht wusste: Die beiden „Streithähne“ waren zwei Aktive aus der Selbsthilfe. Mit ihrem Sketch wollten sie das Verhältnis zwischen medizinischem Personal und Selbsthilfe-Engagierten unter die Lupe nehmen. Ihr Fazit: Die Selbsthilfe sollte als eine sinnvolle Ergänzung zur therapeutischen Behandlung gesehen werden. Im Idealfall suchen die Selbsthilfe und die „Profis“ den „Schulterchluss“ miteinander.

## Ehrliche Einblicke

Mucksmäuschenstill wurde es im Raum, als die Selbsthilfe-Aktiven von ihren eigenen Erfahrungen berichteten. Die Runde setzte sich zusammen aus Ste-

Unter <https://www.anonyme-alkoholiker.de/> finden Sie mehr Informationen über das Prinzip der **Anonymen Alkoholiker (AA)**. Telefonisch erreichbar ist die Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V. unter +49 8731 325 73 12. Sprechzeiten sind montags bis donnerstags von 8 bis 21 Uhr, freitags von 8 bis 14 Uhr.

Mehr Informationen über den **Freundeskreis für Suchthilfe Rottenburg** sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf <https://www.freundeskreis-sucht-rottenburg.de>

# Die Selbsthilfe

bildet und die Inhalte an ihre Situation angepasst.

Ein solches Beispiel ist die CoDA-Gruppe (siehe Kasten), die Sven\* regelmäßig besucht. „Die Selbsthilfe gab mir die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen bildlich gesprochen die Hose bis zu den Knöcheln runterzulassen und ehrlich zu mir selbst zu sein,“ sagt er und malt mit Worten ein anschauliches Bild: „Es ist immer besser sich mitzuteilen, als die Dinge in sich reinzufressen wie eine Pflanze, die sich verschließt und dann verrottet.“

## Gruppen für Angehörige

„Wir sagen, wir kümmern uns um uns selbst,“ sagt Julia\*, die durch die Alkoholerkrankung ihres Mannes vor vielen Jahren zu Al Anon (siehe Kasten) kam. „Viele Co-Abhängige haben ein ausgeprägtes Helfer-Syndrom oder die Vorstellung, sie könnten gegen den Alkoholismus etwas tun.“ Bei Al Anon ginge es aber nicht um Ratschläge, wie man jemanden vom Trinken weg bekommt, sondern um die indirekt betroffenen Angehörigen. „Manche können mit diesem Konzept nichts anfangen, andere dafür umso mehr“, fasst Julia\* ihre bisherigen Erfahrungen zusammen.

## Eine Konstante im Leben

Bei den nicht-anonymen Gruppen – wie dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rottenburg – gestaltet sich ein Treffen in der Regel anders.

„Wir leben vom Dialog,“ bringt Stefan\* es auf den Punkt. „Die Blitzlichtrunde zu Beginn bringt oft Themen auf, die im Laufe des Abends dann vertieft werden. Für mich ist der Erfahrungsaustausch und der Zusammenhalt besonders wertvoll. Ich weiß nicht, was ich ohne die Gruppe gemacht hätte.“ „Mir gefällt sehr gut, dass ich meine Alltäglichkeiten mitbringen kann und ein direktes Feedback bekomme,“ ergänzt Martin\*: „Die

Gruppe bildet eine Konstante in meinem Alltag. Sie bedeutet Zeit für mich, in der ich mich mit mir und meinem Leben auseinandersetzen kann.“

Neben den unterschiedlich ablaufenden Treffen stellten die Teilnehmenden der Runde im Gespräch auch Gemeinsamkeiten fest. Dazu notierte Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe folgende Stichworte auf der Tafel des Seminarraums: Zu den Grundprinzipien der Selbsthilfe zählen neben der Schweigepflicht die Anonymität, eine Basis der Freiwilligkeit und Selbstverantwortung sowie die Möglichkeit zur unentgeltlichen

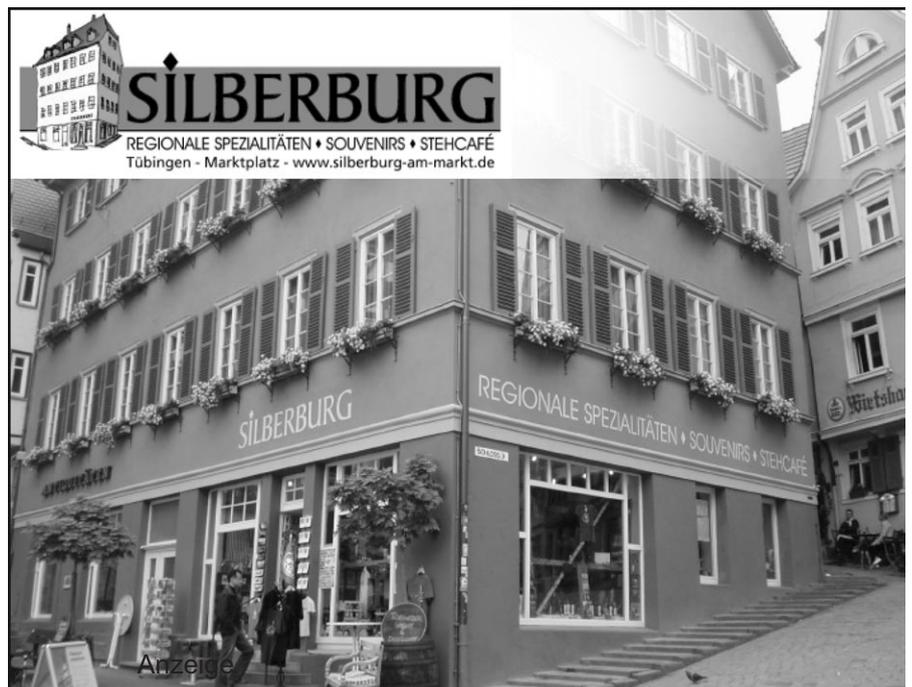
Teilnahme – abgesehen von eventueller Raummiete.

## Den individuellen Weg finden

„Ich bezeichne die Selbsthilfe gerne als Handwerkszeug,“ erklärte Barbara Herzog am Ende der Veranstaltung. „Wie Erkrankte und Angehörige dieses Instrument für sich entdecken und was dabei entsteht, ist immer wieder bemerkenswert“. Bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, berät die Kontaktstelle für Selbsthilfe unter Telefon (07071) 38363, per E-Mail [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) <

**Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern (Al Anon)** in Ihrer Nähe finden Sie auf <https://al-anon.de/>. Das zentrale Dienstbüro erreichen Sie unter der Telefonnummer 033878 – 90 74 40. Sprechzeiten sind montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 15 Uhr.

CoDA steht für **Co-Dependents Anonymous**. Es handelt sich um Frauen und Männern, die der Wunsch verbindet, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Mehr Informationen sowie eine Liste mit Meetings finden Sie auf <https://www.coda-deutschland.de/>. Kontakt zur lokalen Gruppe erhalten Sie unter [coda-gruppe-tuebingen@gmx.de](mailto:coda-gruppe-tuebingen@gmx.de).



Anzeige

# Wie viele Regeln braucht die Selbsthilfe?

## Ergebnisse einer Kurz-Umfrage in den Selbsthilfegruppen

**Von Birgit Jaschke**

„Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis, wenn man ihn wohl zu pflegen weiß“, meinte einst Johann Wolfgang von Goethe. Selbsthilfegruppen sind Kreise, in denen sich Menschen über eine Erkrankung oder ein Problem austauschen. Wie viele Regeln gibt es bei solchen Treffen? Um dieser Frage nachzugehen, startete HANDELN & HELFEN im Frühjahr eine Befragung unter Selbsthilfe-Aktiven.

### Details zur Befragung

32 Personen haben die vier Fragen anonym beantwortet. Die Ergebnisse erheben keinen Anspruch auf Repräsentativität. Vielmehr soll ein Stimmungsbild gezeichnet werden, welchen Stellenwert Regeln im Gruppen geschehen einnehmen.

100 Prozent gaben an, dass in

ihrer Gruppe Regeln existieren. Ebenfalls alle Teilnehmenden erklärten, dass in ihrer Gruppe Gesagtes vertraulich behandelt wird. Knapp 72 Prozent kreuzten an, dass bei ihren Treffen aus der eigenen Perspektive erzählt werden sollte. Gut 55 Prozent gaben an, zu Beginn eine sogenannte „Blitzlichtrunde“ zu machen, in der reihum die aktuelle Verfassung und Erwartungen an das Treffen abgefragt werden. Weitere Vorgaben, wie beispielsweise das pünktliche Erscheinen oder ein vorheriges Absagen bei Nicht-Erscheinen bejahte jeweils rund die Hälfte. Zudem zielte eine Frage auf die eigene Zufriedenheit ab, was den Umgang mit den Regeln innerhalb der Gruppe betrifft. Hierfür sollte eine Schulnote vergeben werden. Eins bedeutete sehr zufrieden und Sechs sehr unzufrieden. Die meist ge-

gebene Note war mit 16 Stimmen eine solide Zwei. Fünfen oder Sechsen hagelte es hingegen nicht.

### Arbeitshilfen vorhanden

Wer das Thema Gruppenregeln vertiefen will, kann dies zum Beispiel auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de), der Seite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Auch die Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe hält Informationsmaterial bereit, wie das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's?“ Wer es sich ausleihen will oder gedruckte Arbeitshilfen sucht, kann sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe wenden. Telefon (0 70 71) 3 83 63, E-Mail [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de). Die Sprechzeiten sind Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr und Donnerstag 17 bis 19 Uhr. <



## Buchtipps: „So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen“



PAL Ratgeber Verlag  
144 Seiten  
12,80 Euro  
ISBN: 978-3-923614-34-9  
[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

**Von Birgit Rätzke**

Thema des Buches wie im Titel angegeben: mangelndes Selbstvertrauen. Eine innere Stimme sagt, dass Du (der Autor wählt bewusst die persönliche Anrede in Du-Form) unzulänglich, verkehrt oder minderwertig bist. Diese innere Stimme ist der innere Kritiker, der kein gutes Wort für die davon betroffene Person übrig hat. So gut wie alle seelischen und körperlichen Probleme sind laut Autor auf die vernichtenden Urteile dieses Kritikers zurückzuführen.

Der Psychotherapeut Merkle beschreibt Folgen und Ursachen einer geringen Selbstachtung und wie man von der Selbstachtung zur Selbstliebe kommt. Dies ist ein längerer Prozess, der mit viel Übung gelingen kann. Merkle stellt Strategien

(dies ist das umfangreichste Kapitel in diesem Buch) vor, sich seinen inneren Kritiker bewusst zu machen und mit ihm konstruktiv umzugehen.

Die Sprache ist klar und verständlich. Vermutlich finden alle etwas bezüglich mangelndem Selbstvertrauen, womit sie sich identifizieren können. Die Lösungsansätze sind gut umsetzbar. Eine professionelle therapeutische Begleitung wird im Buch nicht thematisiert.

Der PAL Verlag ist eine Verlagsgründung der Psychotherapeuten Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle, die ihre Praxiserfahrung zu bestimmten psychologischen Themen weitergeben. PAL steht für Praktisch Anwendbare Lebenshilfen. Die in diesem Verlag veröffentlichten Bücher sind Bücher zur Selbsthilfe. <

# Anlaufstelle für alle direkt am Gleis 1

## Zu Besuch bei der Bahnhofsmision Tübingen

### Von Birgit Jaschke

„Wir sind offen für alle Menschen, was im Alltag nicht immer einfach umzusetzen ist“, erzählt Daniela Stumpe im Gespräch mit HANDELN & HELFEN. Gemeinsam mit ihrem Team ist die heutige Leiterin der Bahnhofsmision Tübingen sowohl für Durchreisende als auch für Einheimische ansprechbar. Die Institution selbst kann bereits auf eine lange Geschichte zurückblicken: Im April 2015 wurde das 100-jährige Bestehen gefeiert. Träger ist heute der evangelische „Verein für Internationale Jugendarbeit“ (vij). Früher teilte er sich die Trägerschaft mit „IN VIA Katholischer Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit“. „Die Trennung war verwaltungstechnisch bedingt. Nach wie vor besteht eine enge Kooperation mit den katholischen Kirchen,“ erklärt Daniela Stumpe weiter.

### Café-Betrieb am Tag

„Viele unserer Gäste suchen einen Ort, an dem sie einfach sein dürfen und den finden sie bei uns“, so die 46-Jährige auf die Frage, wer regelmäßig am Gleis 1 Station macht. Häufig haben die Gäste psychosoziale Probleme und schwierige Lebenssituationen. Seit einigen Jahren wurde der Café-Betrieb immer stärker nachgefragt und es wurden Regeln für einen möglichst reibungslosen Ablauf



Leiterin Daniela Stumpe (ganz rechts) mit einem Teil des Teams von der Bahnhofsmision Tübingen. Foto: privat

notwendig: Beispielsweise dürfen sich heute nur 5 Personen gleichzeitig im Innenraum aufhalten. Spätestens nach 45 Minuten sollte zudem ein Wechsel stattfinden, damit alle einmal zum Zug kommen. Um den Tagbetrieb kümmert sich ein festes Team von derzeit 9 Ehrenamtlichen.

### Atempause am Abend

Da sich Einsamkeit, Probleme und Not nicht an Öffnungszeiten halten, wurde 2009 nach einem Aufruf der Stadt das Nachtcafé ins Leben gerufen. Dort sind auch viele Stammgäste vom Tag anzutreffen. Hier finden sie einen Ort der Begegnung und

des Austauschs. Besonders in den Abendstunden – wenn andere Hilfsangebote nicht mehr erreichbar sind – schließt das Nachtcafé eine Lücke im sozialen Netz der Stadt. In der Regel dauert der Betrieb von 18 bis 22 Uhr. Geöffnet wird dann, wenn sich zwei Ehrenamtliche eine Schicht teilen. Der Plan mit den Öffnungszeiten für die aktuelle Woche hängt an der Außentür. Eine besondere Zuflucht bietet die „Lichterstube“: Das Angebot richtet sich vorwiegend an Menschen, die sonst kaum Weihnachten feiern, weil sie arm oder allein sind. Sie werden zu einem gemeinsamen Festessen ins Tübinger Restaurant Rose eingeladen. Die Nachfrage ist groß: Im vergangenen Jahr nahmen über 200 Leute teil.

### Weitere Angebote

Neben dem Café-Betrieb hat die Bahnhofsmision viele weitere Aufgaben inne: Sie möchte Reisenden als Anlaufstelle dienen und auch in Notsituationen ansprechbar sein. „Wir kümmern uns beispielsweise um Opfer



### Bahnhofsmision Tübingen

Europaplatz 13  
72072 Tübingen

Telefon: 07071 / 3 35 56

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

Internet: [www.vij-wuerttemberg.de](http://www.vij-wuerttemberg.de)

von Diebstählen, oder Passanten machen uns auf Dritte aufmerksam, die Hilfe brauchen“, beschreibt Daniela Stumpe mögliche Szenarien und ergänzt: „Auffällig häufig haben wir es mit orientierungslosen alten Menschen zu tun. Wir kümmern uns darum, dass sie sicher zurück- kommen.“ Bei Bedarf beraten sie auch Obdachlose, wo diese weiterführende Hilfe bekommen.

## In guter Gesellschaft

„Bahnhofsmission Mobil“ heißt die Reisebegleitung, die in Tübingen seit 2012 existiert. Seitdem wird das Angebot zunehmend in Anspruch genommen: So hat das Tübinger Team 2017 rund 120 Reisebegleitungen durchgeführt. 777 Fahrten wurden württembergweit über das Stuttgarter Koordinationszentrum vermittelt. Der Dienst ist für alle gedacht – ob Jung oder Alt, mit oder ohne Assistenzbedarf – die während der Reise Unterstützung brauchen. So kann beispielsweise ein Kind begleitet werden, wenn es mit dem Zug zu einem entfernt lebenden Elternteil fahren soll. Auch Reisende, die in Tübingen ankommen, können auf die Unterstützung der Bahnhofsmission zählen, um an ihr Ziel zu gelangen. Darunter sind viele Menschen, die von auswärts kommen, um einen Termin an einer der Tübinger Kliniken wahrzunehmen. Finanziert wird die Arbeit aus verschiedenen Quellen: Sach-



Bei einer Tasse Kaffee für die Menschen da: Das Team der Tübinger Bahnhofsmission. Foto: Krüper

leistungen wie den Raum und das Telefon stellt die Deutsche Bahn kostenfrei zur Verfügung. Hinzu kommen Eigenmittel des Trägervereins sowie Zuschüsse von Stadt, Land und Kirchen. Zudem ist das Team auf Spenden angewiesen (siehe unten).

## Stets nah am Menschen

„Unsere Tätigkeit ist vielfältig und abwechslungsreich, was mir besonders gefällt“, so Daniela Stumpe über den beruflichen Alltag. „Wir sind wie ein Seismograph für die Gesellschaft. Durch unsere Arbeit an der Basis kriegen wir tagtäglich hautnah mit, was die Menschen bewegt, und können für sie da sein.“ Umfassende Unterstützung erhält die hauptamtliche Leiterin von einem Team aus Ehrenamtlichen, die sich sowohl im Café-Betrieb als auch bei der Reisebegleitung tatkräftig einbringen. Wer sich ebenfalls dort engagieren möchte, sollte min-

destens 18 Jahre alt sein. Folgende Eigenschaften sind besonders gefragt: die Fähigkeit zur Empathie und zum Setzen von Grenzen oder den Willen dies zu erlernen. Idealerweise sollte man andere Menschen mit allen Ecken und Kanten annehmen können. Neben einer klaren Haltung sind auch die Bereitschaft zur Selbstreflexion für die lösungsorientierte Arbeit im Team von Vorteil.

## Büroraum gesucht

„Wir haben kein separates Büro, was die Verwaltungsarbeit erschwert“, antwortet Daniela Stumpe auf die Frage, was sie sich für die Zukunft wünscht. Derzeit hat das Team nur einen Raum zur Verfügung, in dem tagsüber in der Regel der Café-Betrieb stattfindet. Hinweise oder Angebote für einen Büroraum, der sich im besten Fall in der Nähe befindet, sind willkommen (siehe Kasten Seite 10). <

Sie möchten die Arbeit der Bahnhofsmission Tübingen finanziell unterstützen?



### Spendenkonto

BW-Bank

IBAN: DE92 6005 0101 0002 7110 05

BIC: SOLADEST 600

<b>Wir sind:</b>	<b>Reutlingen</b> Kaiserstraße 52 Tel. 07121 47 07 26
<b>Meisterservice, BOSCH eBike expert,</b>	Mo-Fr: 9.30 - 19.00 Uhr Sa: 9.30 - 16.00 Uhr
<b>für Sie in:</b>	<b>Stuttgart</b> Strohberg 7-9 Tel. 0711 64 92 153
	Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr Sa: 10.00 - 14.00 Uhr
<b>eBike Expert</b>	<b>Tübingen</b> Poststraße 3 Tel. 07071 56 87 391
<b>BOSCH</b>	Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr Sa: 9.30 - 16.00 Uhr

**TRANSVELO**  
Fahrräder GmbH CO<sub>2</sub>-frei mobil  
[www.transvelo.de](http://www.transvelo.de)

Anzeige

# „Die Klinke“ hat eine neue Heimat

Unter dem Dach des VSP - Verein für Sozialpsychiatrie e.V.

### Von Birgit Jaschke

„Beweglicher, hebelartiger Griff zum Öffnen und Schließen einer Tür“ ist eine Variante, wie der Duden den Begriff „Klinke“ beschreibt. Im Fall der Tübinger Klinke greift diese Definition zu kurz: Sie hat vielen Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht nur ihre Tür geöffnet, sondern ist für sie zu einer zweiten Heimat geworden. Seit ihrer Gründung 1972 ist sie ein Ort der Begegnung für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Sie bietet einen geschützten Raum außerhalb der eigenen vier Wände, in dem man sich austauschen, zusammen weinen und lachen kann. Möglich wird diese Form des Beisammenseins durch viele ehrenamtliche Hände. Als Treffpunkt mit vielfältigen Angeboten, wie Selbsthilfegruppen und gemeinschaftlichen Aktivitäten trägt „die Klinke“ dazu bei, Kontakte zu ermöglichen und Isolation vorzubeugen. Der Unterschied zu anderen Anlaufstellen für psychisch Erkrankte: Es geht nicht um Therapien, sondern das Miteinander steht im Mittelpunkt des Ganzen.

### Fast ein halbes Jahrhundert

Mehr als 45 Jahre lang war die Tübinger Hilfsgemeinschaft der Trägerverein des Gebäudes in der Haaggasse 5. Regelmäßige Förderung gab es keine. Die Arbeit ruhte auf ehrenamtlichen Schultern. Altersbedingt mussten nun viele Aktive ihr großes Engagement reduzieren. Um den Fortbestand zu sichern, suchten sich die Verantwortlichen externe Unterstützung. So kam es, dass die „Tübinger Hilfsgemeinschaft e.V. – Hilfsverein für psychisch Kranke und ihre Freunde“ mittlerweile im „VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V.“ aufgegangen ist.



„Die Klinke“ ist seit 1972 ein Ort der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagements. Foto: Wegner



Über 100 Gäste feierten Anfang Februar im Gemeindehaus Lamm den Fortbestand der „Klinke“. Foto: Wegner

### Wer ist der VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V. ?

Die Gründung des Vereins fand 1972 mit dem Ziel statt, das Hilfsangebot für psychisch kranke Menschen außerhalb von geschlossenen Kliniken zu verbessern. Heute finden sich 14 Projekte und Einrichtungen des VSP in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Esslingen, Sigmaringen sowie im Zollernalbkreis und im nördlichen Alb-Donau-Kreis. Die rund 185 Beschäftigten sind für etwa 800 Personen zuständig. Der VSP will Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein Leben mit größtmöglicher Normalität bieten: Möglich wird der Grundsatz „ambulant vor stationär“ durch ein Netz aus Gastfamilien sowie ambulant Betreutem Wohnen in Gruppen oder im eigenen Zuhause. Zudem tragen die Tagesstätten und Zuverdienst-Angebote zu einem geregelten Tagesablauf bei.



VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V.  
Anprechpartnerin für die Klinke  
VSP-Mitarbeiterin Elke Wettemann

Telefon: 0159 / 07 08 50 05  
E-Mail: [klinke@vsp-net.de](mailto:klinke@vsp-net.de)  
Internet: [www.vsp-net.de](http://www.vsp-net.de)

## Feierlichkeiten im Februar

Sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft der „Klinke“ feierten am 4. Februar über 100 Gäste. Im Publikum saßen auch Tübingens Sozialbürgermeisterin Dr. Daniela Harsch sowie Sozialdezernent Horst Lipinski, die beide ein Grußwort sprachen. Bei der Veranstaltung im Gemeindehaus Lamm wurde den Ehrenamtlichen für ihr langjähriges Engagement gedankt.

„Die Klinke war meine Familie“, erinnerte sich beispielsweise Wolfgang Keller, der seit Ende der 70er Jahre regelmäßig in die Haaggasse kam. „Das war ein Ort, wo ich abends hin konnte.“ Doch er hat die „Klinke“ nicht nur als Besucher mit eigener Psychiatrie-Erfahrung kennengelernt, sondern war später

zudem jahrelang Vorstandsvorsitzender des Trägervereins.

## Wie geht's jetzt weiter?

„Den Grundsatz von Selbsthilfe und Ehrenamt wollen wir fortführen“, sagte VSP-Geschäftsführerin Barbara Wolf an diesem Abend. Ziel sei es zudem, nicht nur weitere Ehrenamtliche zu gewinnen, sondern auch ein jüngeres Publikum anzusprechen. Im Anschluss an eine mehrmonatige Übergangsphase ist nun VSP-Mitarbeiterin Elke Wette-  
mann hauptamtliche Schnittstelle zwischen dem Verein und den neu gewonnenen Ehrenamtlichen. Das bisherige Konzept soll erhalten werden. Für den Betrieb der Teestube sind weitere Engagierte willkommen. (siehe Kasten auf Seite 12). <

## Demenzbetreuung

durch speziell geschulte  
NachbarschaftshelferInnen

(anerkannt gemäß §45 SGBXI)

Während Sie sich erholen, auftanken und abschalten, kommen wir zu Ihnen ins Haus und kümmern uns um Ihre demenzkranken Angehörigen. Sofern ein Pflegegrad vorliegt, können unsere Rechnungen bei den Pflegekassen eingereicht werden.

Rufen Sie uns an.



# TüFA

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

Anzeige

# Mehr Raum für ein selbstbestimmtes Leben!

## Ein Kommentar vom neuen Vorstandsmitglied Brigitte Duffner

### Von Brigitte Duffner

Selbstbestimmt zu leben als Rollstuhlfahrerin bedeutet meiner Erfahrung nach, auch gegen die Vorurteile nicht behinderter Menschen anzukämpfen. Es war und ist noch immer ein Kampf, selbstständig zu wohnen. Warum sollten körperbehinderte Menschen nicht in den eigenen vier Wänden leben? Viele denken, wenn sie eine Person im Rollstuhl sehen, die sich etwas anders bewegt und nicht der Norm entspricht, dass diese bestimmt in einem Heim untergebracht ist. Das ist jedoch nicht immer der Fall.

Ein kleiner Einblick ins selbstbestimmte Wohnen: Im Alltag gibt es Assistenz, zum Beispiel beim Einkaufen, häuslicher Pflege oder Urlaubsreisen. So kann man selbst entscheiden, wann man morgens aufsteht und was man frühstückt. Und wie man den Tag verbringt. Den Tag selbst strukturieren, egal ob man zur Arbeit geht oder eine

Urlaubsreise macht. Es ist sehr wichtig, dass man sich mit seiner Assistenz gut versteht. Eine geeignete Person zu finden ist mit viel Zeit verbunden. Sie sollte schon zu einem passen.

### Konsequent von Anfang an

Kinder machen keinen Unterschied, ob jemand behindert ist oder nicht. Zu meiner Zeit gab es keine gemeinsamen Kindergärten. Das sieht heute schon besser aus. Menschen müsste niemand integrieren, wenn sie von der Krabbelgruppe an gemeinsam aufwachsen. Es wäre auch im Arbeitsleben selbstverständlich. So langsam kommt dies in den Köpfen an, und es entstehen erst gar keine Vorurteile. Es funktioniert, dass Kitas und Schulen körperbehinderte Kinder aufnehmen. Leider scheitert das oft an geeignetem Personal, Geld oder der Bürokratie in den Einrichtungen. Hier gibt es noch viel zu tun. <



Brigitte Duffner.

Foto: Jaschke

Brigitte Duffner engagiert sich seit 7 Jahren für den CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde), heute ein Arbeitsbereich des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Die 54-Jährige engagiert sich für ein selbstverständliches Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung. Sie nutzt einen Elektrorollstuhl.

# Was tun, wenn plötzlich die Worte fehlen?

## Im Gespräch mit Helmut Vieser über das Leben mit Aphasie

### Von Birgit Jaschke

„Leben ist das, was passiert, während du fleißig dabei bist, andere Pläne zu schmieden,“ soll der Musiker John Lennon einst gesagt haben. Doch was tun, wenn ein einschneidendes Ereignis die ganze Lebensplanung auf den Kopf stellt? Gehe ich daran kaputt oder gehe ich neue Wege? Helmut Vieser hat sich für letzteres entschieden. Der heute 61-Jährige sprach mit HANDELN & HELFEN über sein Leben vor und nach dem Schlaganfall, den er mit 42 hatte.

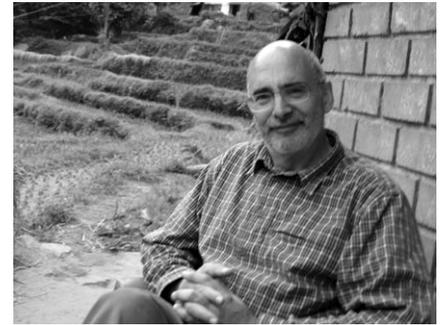
### Als Journalist erfolgreich

Helmut Vieser wurde 1958 in Lahr im Schwarzwald geboren. Bereits in der Kindheit interessierte er sich für Umweltthemen und engagierte sich bei der Schüler-Zeitung. „Meine Neugier auf Themen und Menschen hat mich von Anfang an am Journalismus fasziniert“, erinnert er sich im Gespräch mit der Redaktion. Nach seinem Studium der Geologie und Paläontologie sowie einem Aufbaustudium der Journalistik arbeitete Helmut Vieser als Redakteur für unterschiedliche Print- und Fernsehformate. Seine Karriere führte ihn unter anderem nach Nicaragua, wo er vor Ort über die politische Lage berichtete. In der Türkei brachte ihm sein Beruf sogar zwei Tage Gefängnis ein. 1992 wagte der bis dato angestellte Redakteur den Schritt in die berufliche Selbstständigkeit. Mit seinem Büro „Klartext“ war er als Produzent und Autor für Film- und Zeitschriftenprojekte für Sender, Verlage, die Industrie und Ministerien tätig. In seinen Dreißigern war Helmut Vieser auf der Überholspur unterwegs, als ihn zwei Krebserkrankungen zum Abbremsen und mit 42 Jahren ein Schlaganfall zum Anhalten zwang.

„Es wird davon ausgegangen, dass der Schlaganfall eine Folge der Krebsmedikation war,“ erläutert der erfahrene Journalist den Zusammenhang zwischen den Ereignissen. „Ein Jahr, bevor ich selbst betroffen war, hatte ich für einen befreundeten Kollegen ein Projekt zum Thema Schlaganfall übernommen,“ so Helmut Vieser weiter. „Ich wusste daher damals sofort, was mit mir passiert und konnte glücklicherweise entsprechend reagieren.“ In einem Stuttgarter Klinikum wurde er operiert und lag mehrere Monate im Koma. Auf die Frage, ob er sich an die Zeit im Koma erinnern kann, beschreibt der 61-Jährige unter anderem die folgende Situation: „Meine Frau hatte mir Musik von Eric Clapton mitgebracht. Leider kam eine Krankenschwester versehentlich auf die Repeat-Taste am CD-Player, so dass ich stundenlang das gleiche Lied anhören durfte.“

### Der Weg der Genesung

Anfangs saß Helmut Vieser im Rollstuhl. Laufen sowie andere Handlungen im Alltag hat er wieder neu erlernt. Vom Schlaganfall hat er eine Aphasie behalten. Der Begriff für die erworbene Sprachstörung kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Verlust der Sprache“. Das Denken ist dabei nicht beeinträchtigt, sondern die Fähigkeit aktiv mündlich zu formulieren. Auch das Sprechen hat Helmut Vieser nach und nach wieder gelernt. In harten Zeiten war ihm seine Familie eine große Stütze. Mit seiner Frau Kirstin ist er seit 1986 verheiratet. Kennengelernt haben sie sich bei der Jugendarbeit. Zwei gemeinsame Kinder machten die Familie komplett: 1993 kam Carla zur Welt. 4 Jahre später folgte Sophie. Ein Jahr nach dem Schlaganfall war



Helmut Vieser in Nepal.

Foto: privat

klar, dass es mit dem Journalismus nie mehr so werden würde wie früher. In der Folge kümmerte er sich um die Kinder und seine Frau arbeitete ganztags.

### Sein Leben heute

„Es gab Höhen und Tiefen,“ fasst Helmut Vieser zusammen. „Ich habe mich gegen das Aufgeben entschieden. Stark dazu beigetragen hat das großartige Netz aus Familie und Freundschaften, welches mich stets begleitet und unterstützt hat.“

Als die Töchter älter wurden, machte er sich auf die Suche nach einer neuen Aufgabe und begann sich ehrenamtlich zu engagieren. Häufig arbeitet er mit Schulen zusammen, die von seinem journalistischen Wissen und der technischen Ausstattung profitieren. Zudem engagieren seine Frau und er sich gemeinsam. In Nepal waren sie zum Beispiel bei der Ernte und im Unterricht im Einsatz.

„Wagt euch raus ins Leben! Sucht euch Selbsthilfegruppen oder anderweitigen Austausch“, lautet Helmut Viesers Rat an andere Betroffene. „Man kann und muss viel selbst tun, um wieder auf die Beine zu kommen, auch wenn das als Aphasiker nicht immer leicht ist.“ Er selbst geht beispielsweise trotz Schmerzen bei schönem Wetter Fahrrad fahren oder wandern, um seine Mobilität zu erhalten. <



**Ambulante Vorsorgekuren in Bad Sebastiansweiler**



**Vorsorgen und gesund bleiben**

Sie sind gestresst und brauchen dringend wieder etwas Erholung?  
Ist die Pflege eines Angehörigen eine Doppelbelastung für Sie?  
Ist Ihre Gesundheit geschwächt, so dass eine Krankheit droht?

Die med. Vorsorgekur, die auch als offene Badekur bekannt ist, bietet eine optimale Kombination aus med. Vorsorge und Urlaubserholung. Sie können wieder neue Kraft tanken und fit werden.

So einfach können Sie eine ambulante Vorsorgeleistung in Anspruch nehmen!

- Ihr Hausarzt bescheinigt Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer ambulanten Vorsorgemaßnahme.
- Sie reichen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein.
- Die Krankenkasse prüft den Antrag.
- Nach Genehmigung Ihres Antrags erhalten Sie eine Kostenübernahmebescheinigung.
- Sie vereinbaren den Aufenthaltszeitraum mit uns.
- Ihre ambulante Vorsorgekur kann beginnen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen 100 % der Kurarztkosten und 90 % der Heilmittel.  
Sie gewähren außerdem einen Zuschuss für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von bis zu 16 € pro Tag.

**Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen · Tel.: 07473/3783-423 · www.bad-sebastiansweiler.de**



**GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT**



**Unsere Leistungen:**

- ♦ Mäh-/Mulcharbeiten - auch an Hangwiesen/Streuobstwiesen
- ♦ Garten-/Gehölzpflege, Revitalisierung alter Streuobstbestände
- ♦ Neupflanzungen und Pflege von Außenanlagen
- ♦ Baumfällungen

Die **Insiva Garten - Landschaft - Umwelt** verknüpft Inklusion und Erhalt unserer Streuobstwiesen. Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an.

**Insiva GmbH**

**Gert Bauer**

☎ 07121 629-260

gert.bauer@

insiva-gmbh.de

## Lebens(t)räume



„Erlebnis Wandern“ – Herrliche Landschaften erforschen und den Körper spüren im Einklang mit der Natur. Foto: Jürgen Braun

Räume  
des Lebens  
gibt es viele.

Doch nur einer ist  
meiner.

# LEBENS RÄUME

Friede  
ich sehne  
mich danach heute  
ich kann dies mitgestalten  
zart

Erntedank  
manchmal schreibe  
ich ein kleines  
Gedicht, lagere es im  
Lebensfrüchtekeller.



„Blumen sind das Lächeln der Erde.“ (Ralph Waldo Emerson)

Foto: Dr. Gernot Ehrmann

Die Texte stammen aus der Schreibgruppe für Krebserkrankte und Angehörige, die sich regelmäßig im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. trifft. Die Autorinnen möchten anonym bleiben. Das Interview mit der Gruppenleitern Sabine Stahl über Chancen und Grenzen der Poesietherapie lesen Sie ab Seite 19.

Ich  
will leben  
– gut leben  
– weiterleben  
ohne Kampf



Den Traum vom Fliegen verwirklichen, wie hier Menschen mit Behinderung beim Tandem-Fallschirm-Flug.  
Foto: Inge Yserentant

# LEBENS**T**TRÄUME



Manchmal ist ein eigenes Häuschen ein Lebenstraum – manchmal ist es das wiederum nicht.  
Foto: Birgit Jaschke

Zeit  
ein großes  
Geschenk ohne Schleife  
nicht bezahlbar –  
kostbares Vermögen  
knapp?

Wünsche  
schöne Träume  
habe ich sie?  
Wecke sie aus tiefem  
Schlaf!

Bild 1 bis 3: Mitglieder des Fotostammtischs Tübingen

Kontakt: Jürgen Braun  
Telefon: (0 70 71) 56 50 70  
E-Mail: [juergen.br@t-online.de](mailto:juergen.br@t-online.de)  
Internet: <https://fotostammtisch-tuebingen.jimdo.com/>



# Gemeinsam für unsere Stadt!

Strom, Erdgas, Wärme, Telekommunikation, Wasser, Bäder, Parkhäuser  
und Stadtverkehr – mit uns sind Sie in allen Lebenslagen sicher versorgt!

**Ihre Stadtwerke Tübingen**

# Unsagbarem durch Schreiben Raum geben

## Ein Gespräch über Poesietherapie mit Sabine Stahl

Von Birgit Jaschke

### Was haben Biblio- und Poesietherapie gemeinsam?

Über beidem könnte Hilde Domin's Satz stehen: „Benennen befreit.“ Beide kreativtherapeutischen Methoden arbeiten mit geschriebener Sprache, mit Worten, die nachwirken, einleuchten, trösten, Mut geben, bewegen. Sie unterstützen, Sachverhalte zu erkennen und bieten Raum, sich zu öffnen, sich zu identifizieren – und auch sich abzugrenzen.

### Was unterscheidet beide Methoden voneinander?

In der Bibliothherapie (biblio = Buch) werden Gedichte, Ausschnitte aus einem Roman oder Märchen vorgelesen und im angeleiteten Gespräch darüber heilsame Prozesse angestoßen. In der Poesie- oder Schreibtherapie wird nach einem solchen (oft literarischen) Impuls assoziativ geschrieben. Das aktiviert schöpferische Kräfte und Ressourcen: Menschen schreiben sich etwas von der Seele und entwickeln ihre eigene Sprache für Erfahrungen, Wünsche, Sehnsüchte und Ängste.

### Wie kamen Sie selbst mit dem Thema in Kontakt?

Als Germanistin kannte ich etliche Literaten, die eigenen Aussagen zufolge durch Schreiben „überlebt“ haben: zum Beispiel Theodor Fontane eine tiefe Nervenkrise und Ruth Klüger ihre Erfahrungen im KZ. Ende der 1990er habe ich für ein SWR-Feature über Poesietherapie krebserkrankte Menschen interviewt, die durch das therapeutische Schreiben nachhaltige Erfahrungen gemacht, Lebensmut gefasst und Klarheit über ihren Weg gewonnen haben.

„Oft ist das Denken schwer, indes, das Schreiben geht auch ohne es.“ – Dieses Zitat von Wilhelm Busch bringt auf den Punkt, was das eigene Schreiben zu leisten vermag: Es bringt uns in Kontakt mit uns selbst auch dann, wenn die klaren Gedanken fehlen. Wie das geht, weiß Sabine Stahl. Die Tübingerin wurde 1959 geboren und hat Germanistik sowie Philosophie studiert. Seit 1991 ist sie als freie Autorin und Journalistin für den SWR tätig. Zudem hat Sabine Stahl eine Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie am Fritz-Perls-Institut mit Zertifikat absolviert. Seitdem leitet sie Schreibgruppen für Krebserkrankte und Angehörige, Angehörige schwerkranker Kinder und Trauernde und veranstaltet (Schnupper-)Workshops. Mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN sprach die Journalistin darüber, welche Möglichkeiten das therapeutische Schreiben eröffnet und welche Grenzen es dabei gibt. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Sabine Stahl. Foto:privat

### Wie ging es dann weiter?

Um die mich tief beeindruckende Methode zu erlernen, habe ich 4 Jahre lang eine intensive Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie durchlaufen. Seitdem begleite ich als zertifizierte Leiterin mit Herzblut Menschen, die zum Beispiel mit schweren Krankheiten oder Trauer konfrontiert wurden.

### Sie leiten ja eine Schreibgruppe für Krebserkrankte und Angehörige. Wie kann ich mir so ein Treffen vorstellen?

Wir tauschen uns kurz über das aktuelle Befinden der Teilnehmenden aus, und nach einer meditativen Übung und einem angeleiteten Impuls gehen sie ins Schreiben. Das kann zum Beispiel ein Text, ein Bild, eine Imaginations- oder Malübung

sein. Oft „verdichten“ wir noch das Geschriebene, denn es ist immer wohltuend, sich nicht zu verlieren und Dinge auf den Punkt zu bringen. Gerade diese Miniaturen haben oft eine überwältigende poetische Qualität. Wenn wir dann die Texte hören – das Lesen ist freiwillig – zählt nur das, was uns anspricht und berührt. Denn es gibt bei uns eine strenge Regel: kein wertendes „Super!“, kein „Ich kann das nicht!“ (Innere) Zensoren haben bei unseren Treffen frei!

### Wie kann das Schreiben im Umgang mit einer Erkrankung oder einem Problem helfen?

Dass wir uns und die Texte nicht bewerten, wirkt schon entlastend. Befreiend ist auch, wenn ein Ausdruck auftaucht für etwas, das vorher als „unsagbar“ oder „unsäglich“ empfunden

Fortsetzung nächste Seite >>



Das therapeutische Schreiben kann vielen Menschen helfen, ist jedoch in Deutschland im klinischen Bereich häufig unbekannt. Foto: privat

## Wann würden Sie abraten?

Wie gesagt prinzipiell beispielsweise bei Chemo- und Strahlenbehandlungen, die mit starken Nebenwirkungen einhergehen, oder bei schweren psychischen Krankheiten und Störungsbildern. Ich würde Sitzungen hier nur in enger Zusammenarbeit mit Arzt oder Ärztin beziehungsweise dem Therapeuten oder der Therapeutin durchführen. Trotz manchmal fließender Grenzen sehe ich eine klare Aufgabenteilung zwischen einer ressourcenaktivierenden Kreativ- und einer ursachen-, störungs- und symptomorientierten Psychotherapie oder medizinischen Behandlung.

den wurde. Es stärkt, sich nach einem Gefühl der Lähmung und Erstarrung oder Verwirrtheit und Angst aktiv und kreativ zu erleben, ganz bei sich sein zu dürfen und gleichzeitig getragen zu werden von der Kraft und Wertschätzung einer Gruppe. Die Sätze, die unreflektiert aufs Papier fließen, erstaunen und erhellen. Oft sind es Botschaften aus dem Inneren, die auf das verweisen, was die Person dringend braucht und nicht artikulieren konnte. Bloßes Reden ufert häufig aus und ist von Floskeln durchzogen. Geschriebenes dagegen zeigt sich authentisch und konkret. Außerdem kann ich mit den Texten etwas tun, ich kann sie ablegen, fort- oder umschreiben, zerreißen oder als Papierschiffchen auf den Neckar setzen – bin also nicht ausgeliefert, sondern habe die Handlungshoheit.

## Wo liegen die Grenzen oder Risiken der Poesietherapie?

Bei Menschen mit schweren Depressionen oder Traumata können sich Symptome verschlimmern. Auch wenn jemand gerade eine Chemobehandlung durchläuft und an Fatigue leidet, einer tiefen leibseelischen Erschöpfung, ist es nicht sinnvoll,

sich auf solche Schreib-Prozesse einzulassen. Aus Verantwortung gegenüber dem Einzelnen wie auch gegenüber der Gruppe muss dann an Ärzte, Psychotherapeuten oder psychosoziale Dienste verwiesen werden. Ich bin allerdings überzeugt, dass in vielen solcher Fälle professionell geleitete, ergänzende bibliothераpeutische Sitzungen hilfreich sein können, aber dazu bräuchte es Unterstützung im klinischen Bereich – die es leider hier nicht gibt. Häufig ist die Methode dort gar nicht bekannt. In den USA oder in Großbritannien ist das anders.

## Für wen eignet sich die Poesietherapie?

Prinzipiell für alle. Oft sind es Menschen, die gerne lesen oder Tagebuch schreiben. Die eindrücklichsten Erfahrungen aber mache ich, wenn jemand, der vorher skeptisch oder gar ablehnend war („Ich hab mit Schreiben gar nichts am Hut!“), sich auf eine Übung einlässt und dann, stolz und von sich selbst völlig überrascht, erlebt, welche poetische Sprache und kreative Schätze in ihm schlummern. Schon das kann helfen, Perspektiven zu ändern und sich anders wahrzunehmen.

„Es ist für mich in einer sehr belastenden Lebenssituation wie ein Puzzle-Teil, das mit dazu beiträgt, dass ich mich selber nicht verliere in dem Schweren.“

Stimme aus  
der Schreibgruppe

## Was empfehlen Sie, wenn sich jemand für das Thema interessiert?

Am besten das assoziative Schreiben einmal ausprobieren! Zum Beispiel „morning papers“, eine Art Tagebuch, das man morgens sofort nach dem Aufwachen schreibt.

Wer therapeutisches, heilsames Schreiben erfahren möchte, braucht meines Erachtens verantwortungsvolle Begleitung und sollte darauf achten, dass die Leitenden professionell ausgebildet und zertifiziert sind. Ich gebe auch Schnupper-Workshops und freue mich über Anfragen (Kontakt über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.). <

**Vielen Dank für das Gespräch!**

# Ortseffekte: Lebens(t)räume erschließen\*

Von Unorten, unerfahrbaren Orten und inneren Landkarten

Von Elvira Martin

Am 20.11.2015 eröffnete die damalige Erste Bürgermeisterin der Universitätsstadt Tübingen Dr. Christine Arbogast den Aufzug zu den Oberen Sälen im „Museum“, einem prunkvollen Ort für größere Veranstaltungen und gesellschaftliche Ereignisse. Sinngemäß sagte sie, erstmals könnten jetzt Menschen im Rollstuhl diesen Raum erleben und hätten Zugang zu ihm. Damit brachte sie es klar auf dem Punkt. Die Tübinger Stadtgesellschaft hatte diesen Ort Menschen, die zu ihrer Mobilität einen Rollstuhl nutzen, lange vorenthalten und ihnen damit verweigert, Teil dieser gesellschaftlichen Ereignisse zu sein. Sie hatte damit den Betroffenen eine Botschaft des Ferngehaltenseins und Nicht-dazu-gehörens vermittelt. Für diesen Ort war das am 20.11.2015 jetzt geändert worden. Das wurde auch gebührend gewürdigt und gefeiert.

\*\*„Ganz allgemein spielen die heimlichen Gebote und stillen Ordnungsrufe der Strukturen des angeeigneten Raums die Rolle eines Vermittlers, durch den sich die sozialen Strukturen sukzessiv in Denkstrukturen und Prädispositionen [Vorbestimmtes] verwandeln.“

Die barrierefreie Gestaltung von Räumen – innen wie außen – erschließt Lebensräume, Bewegungsräume und Selbstständigkeitsräume, ist Nahrung für und Erfahrung von Selbstbestimmung. Damit ist die Gestaltung nicht ein rein technisch zu verhan-



Barrieren – wie diese Treppen vor einem Laden – sorgen dafür, dass Menschen systematisch ausgeschlossen werden. Foto: Reichert

delndes Problem. Es ist soziales Handeln gleichermaßen.

Abgesenkte Bordsteine und alternative Zugänge statt Treppen erschließen (nicht nur) rollstuhlnutzenden Menschen Gebäude und öffentliche Verkehrsflächen. Blindenleitsysteme taktiler und akustischer Art sind wichtigste Voraussetzung für die selbstständige Mobilität blinder Menschen. Induktive Höranlagen ermöglichen schwerhörigen Menschen, Übersetzungen in Deutsche Gebärdensprache ermöglichen gehörlosen Menschen die Teilhabe am öffentlichen Leben.

Leichte Sprache oder wenigstens einfache Sprache baut Barrieren in der Kommunikation ab und erleichtert das Verstehen komplizierter Sachverhalte. Die Richtlinien für barrierefreie Gestaltung von Webseiten tragen wesentlich zur übersichtlichen und verständlichen Darstellung der Inhalte bei. Es liegt auf der Hand: Barrierefreiheit nutzt allen. Das scheint die dürre Erkenntnis auf einer ganz praktischen Ebene zu sein.

Doch die Botschaften verschlos-

sener Räume gehen weiter und tiefer.

\*\*„Genauer gesagt, vollzieht sich die unmerkliche Einverleibung der Strukturen der Gesellschaftsordnung zweifellos zu einem guten Teil vermittelt durch andauernde und unzählige Male wiederholte Erfahrungen räumlicher Distanzen, in denen sich soziale Erfahrungen behaupten, aber auch – konkreter gesprochen – vermittelt der Bewegungen und Ortswechsel des Körpers zu räumlichen Strukturen konvertieren [übertragen] und solcherart naturalisierte soziale Strukturen gesellschaftlich organisieren und qualifizieren [eine bestimmte Eigenschaft erlangen], was dann als Aufstieg oder Abstieg („nach Paris hochfahren“), Eintritt (Einschluß, Kooptation, Adoption) oder Austritt (Ausschluß, Ausweisung, Exkommunikation), Annä-

\*Herzlichen Dank an Prof. Dr. Volker Schönwiese und Mag.a Petra Flieger für ihre anregenden Ausführungen bei Vortrag und Workshop am 8. und 9.1.2019 in Tübingen. Der Begriff „Ortseffekte“ wurde übernommen aus einer Kapitelüberschrift aus Pierre Bourdieu (Hrsg.): Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft. Konstanz UVK Universitätsverlag 1998, 2.Auflage

# Lebens(t)räume

herung oder Entfremdung betrifft einen zentralen und wertbesetzten Ort sprachlich zum Ausdruck gebracht wird.“

Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe auffindbar, zugänglich und nutzbar sind – so die Definition im Bundesbehindertengleichstellungsgesetz.

Das Fehlen von Barrierefreiheit in diesem sehr umfassenden Sinne hat sehr konkrete Auswirkungen im täglichen Leben auf die Gestaltung von Wegen und Abläufen bei den Betroffenen. Sie erfahren die Barrieren zunächst individuell in ihrem Alltag. Sie sind gefordert und auf sich zurückgeworfen, Abhilfe zu schaffen, Raummanagement zu betreiben und ihre Teilnahme einzufordern. Sie erfahren sich dabei nicht selten als abhängig von der Bereitschaft und dem Wohlwollen anderer, dass diese

sich darauf einlassen, die Mühen der Suche nach anderen Räumen oder anderen Formen auf sich zu nehmen.

\*\* „Dadurch, dass der Sozialraum nicht nur den räumlichen Strukturen, sondern auch den Denkstrukturen, welche ja selbst in einem guten Teil das Produkt einer Einverleibung dieser Strukturen darstellen, eingeschrieben ist, ist der Raum auch der Ort, wo Macht sich behauptete und manifestiert, wobei sie in ihren subtilsten Formen als symbolische Gewalt zweifellos unbemerkt bleibt.“

Die Strategien sind vielfältig und häufig ein Nichthingehen und Rückzug in private und isolierte Subkultur. Dies geschieht dann um den Preis des unsichtbar Bleibens und des Fortbestehens des Ausschlusses („es kommt ja keiner“). Das ist nicht ein bloßer Vorgang, sondern wirkt direkt auf Identität und Selbstwahrnehmung. Dieser Teil der Botschaft bleibt häufig schwer greifbar und erscheint als Normalität. Die ständige Wiederholung solcher Erfahrungen des Ausschlusses bestätigen allen Beteiligten wiederum: Es ist normal ausge-

schlossen zu sein und normal, dass es Ausgeschlossene gibt.

\*\* „Die architektonischen Räume, deren stumme Gebote sich direkt an den Körper wenden, fordern von ihm ebenso zwingend wie im Falle der Etikette der höfischen Gesellschaft die aus der Entfernung oder, besser, aus dem Fernsein beziehungsweise der respektvollen Distanz erwachsende Ehrerbietung ein.“

Räumliche und andere Orte bleiben fremd, die für andere selbstverständlich und Gegenstand von Kommunikation und Austausch, auch täglicher Bezug sind. So entstehen individuelle „Landkarten“ mit Wegen und keinen Wegen, mit Orten und Unorten.

Barrierefreie Erschließung von Räumen aller Art hingegen entlastet so von einer Selbstwahrnehmung, bei der Ausgrenzungserleben im Vordergrund steht und Kraft kostet genauso wie von aufwendigem Management, Zugänge erstreiten zu müssen. Es könnte doch dann viel mehr so sein, dass zugängliche Lebensräume Ressourcen und Lust auf Lebensträume befördern. <

\*\* Zitate aus: Pierre Bourdieu. Ortseffekte. In: Pierre Bourdieu (Hrsg.): Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft. Konstanz UVK Universitätsverlag 1998, 2. Auflage

## Heft für daheim?

**Von Birgit Jaschke**

„Handeln & Helfen“ informiert zweimal jährlich kostenfrei über Selbsthilfe, Leben mit Behinderung und soziale Initiativen in der Region. Sie möchten auf dem Laufenden sein, was diese Themen betrifft? Bei Interesse an einem Abonnement wenden Sie sich an SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Birgit Jaschke, Telefon (0 70 71) 25 69 65 oder E-Mail [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de). <

## Raum für Kontakt

**Von Birgit Jaschke**

Mit dem „Buch-Café“ möchte das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ein neues Angebot schaffen, bei dem Buchbegeisterte bei einer Tasse Kaffee oder Tee über ihre Lieblingswerke ins Gespräch kommen können. Haben Sie Lust sich an dem Projekt zu beteiligen? Dann nehmen Sie Kontakt auf mit Birgit Jaschke, Telefon (0 70 71) 25 69 65, E-Mail [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de). <

## Zuwachs gesucht

**Von Birgit Jaschke**

Die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. bietet kostenfreie Beratung und Information für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige. Zur Verstärkung des Teams werden Menschen mit Lebenserfahrung und Interesse am Thema Gesundheit gesucht. Kontakt: Telefon (07071) 254 436, E-Mail [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de). Mehr auch auf [www.patientenberatung-tuebingen.de](http://www.patientenberatung-tuebingen.de)

# Eine Achterbahn zwischen zwei Extremen?

## Über das Leben mit einer bipolaren Störung



In der Literatur oft mit der Fahrt auf einer Achterbahn verglichen: Das Leben mit einer bipolaren Störung. Foto: Der Ablichter ([www.photocase.de](http://www.photocase.de))

### Selbsthilfegruppe „Bipolare Störungen“

Die Treffen finden alle 14 Tage, donnerstags um 19:30 Uhr im Martin-Luther-Haus in Wannweil statt.

#### Kontakt:

Annemarie  
Telefon 0178 / 1 98 26 55

### Von Birgit Jaschke

„Himmel und Hölle, oben hell und unten tief dunkel“ oder „Ein Seiltänzer versucht auf dem Hochseil mit einer langen Stange die Balance zu halten“ – Auf die Frage, was auf einem Bild „Leben mit bipolarer Störung“ zu sehen wäre, gaben die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe mehrere Antworten. Das lässt erahnen: Die Erkrankung hat mehr als ein Gesicht.

### Was dahinter steckt

Bipolare Störung ist die Kurzform für bipolare affektive Störung (BAS). Die Gruppe der affektiven oder auch Affektstörungen verbindet als ein gemeinsames Merkmal vor allem die klinisch relevante Veränderung der Stimmungslage.

Bipolare Störungen – auch manisch-depressive Erkrankungen genannt – zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Heute herrscht in der Fachwelt weitgehend die Auffassung vor, dass bei der Entstehung biologische, psychische sowie soziale Faktoren zusammenspielen. Wie bei anderen Krankheiten auch finden sich dabei sowohl leichtere als auch schwerere Verläufe.

Ein Mensch mit einer bipolaren Störung durchlebt einerseits de-

pressive Episoden mit möglichen Symptomen wie beispielsweise erhöhter Ermüdbarkeit oder dem Verlust von Interesse an Dingen, die zuvor Freude bereitet haben. Andererseits gibt es manische Phasen, die unter anderem von einer rastlosen Aktivität oder einer überhöhten Selbsteinschätzung geprägt sein können. Die abgeschwächte Form der Manie wird als Hypomanie bezeichnet. Treten manische und depressive Symptome in derselben Erkrankungsphase auf, befindet sich der Erkrankte in einer sogenannten „gemischten“ Episode.

### Was Selbsthilfe leisten kann

Behandelt werden können bipolare Störungen mit Psychotherapie und Medikamenten. Der Kontakt mit Mitbetroffenen kann dabei den individuellen Weg sinnvoll ergänzen: Eine Möglichkeit bietet die Selbsthilfegruppe „Bipolare Störungen“. Sie besteht seit Januar 2016. Die Teilnehmenden treffen sich regelmäßig alle 14 Tage (Details und Kontakt siehe Kasten). Der Erfahrungsaustausch unterstützt dabei, die Akzeptanz für die eigene besondere Emotionalität zu erhöhen und deren Behandlung zu akzeptieren. Die Gruppe bietet zudem für die Dauer eines

Treffens einen geschützten Raum, um die Erkrankung mit all ihren Facetten zuzulassen.

### Sich gut informieren

Für einen adäquaten Umgang mit der Erkrankung sind seriöse Hintergrund-Informationen wichtig. Hier empfiehlt sich ein Blick auf die umfangreiche Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (<https://dgbs.de/>). Der gemeinnützige Verein wurde 1999 im Rahmen einer Fachkonferenz zu Bipolaren Störungen gegründet. Er fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Professionellen, bipolar Erfahrenen, Angehörigen und allen am Gesundheitswesen Beteiligten.

### Austausch für Angehörige

Auch die Angehörigen von Erkrankten haben häufig den Wunsch, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation auszutauschen. In Tübingen bieten ihnen hierzu die „Gesprächsgruppe für Angehörige Bipolarer“ regelmäßig eine Gelegenheit. Die Treffen finden jeden vierten Mittwoch im Monat statt. Beginn ist um 19 Uhr im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Kontakt: Franziska, Telefon 0175 / 4 15 60 75. <

# Eine Insel für gemeinsames Wachstum

## Der Kinder- und Jugendzirkus Zambaioni feiert 25. Geburtstag

**Von Birgit Jaschke**

Fliegende Pinguine, Flugsaurier am Vertikaltuch und die Großeltern erzählen, wie das war mit dem Urknall und der Entstehung der Welt – das und noch viel mehr gab es im aktuellen Programm „UrWumms“ des Zirkus Zambaioni zu bestaunen. Das derzeitige Ensemble mit seinen 54 Kindern und Jugendlichen begeisterte das Publikum bei seinen Vorstellungen im ausverkauften Zelt. Begleitet wurden die beeindruckenden Nummern vom Eltern-Orchester sowie vielen helfenden Händen vor und hinter den Kulissen.

### Raum für Miteinander

Der Zirkus Zambaioni, Tübinger Kinder- und Jugendzirkus e.V. ist 1994 aus einer Elterninitiative entstanden. Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums beleuchtet eine umfangreiche Chronik die Entwicklung des Vereins, von den Anfängen bis heute. Seit dem ersten Training, welches damals im Kindertheater Teo Tiger stattfand, erleben Kinder und Jugendliche hier einen Raum für ein aktives, soziales und kreatives Miteinander. Zambaioni ist für viele ein bisschen wie eine Insel, auf der man sich akzeptiert fühlt, so wie man ist und mit dem, was man mitbringt. Es gibt viel Raum, die persönlichen Talente zu entdecken und positive Erfahrungen zu machen. Genug Gelegenheiten eröffnen die vielen zirkuspädagogischen Angebote, wie beispielsweise Kurse oder Workshops mit Kitas und Schulen. Dabei gilt von Beginn an: Kinder und Jugendliche mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten erobern gemeinsam die Manege. Außerdem ist der Zirkus ein Ort, der nicht nur den Nachwuchs verbindet, sondern als Familienprojekt auch die Erwachsenen ins gemein-



Eindrücke aus dem aktuellen Programm „UrWumms“ des Tübinger Kinder- und Jugendzirkus Zambaioni e.V. Fotos: Velasquez / Fritz

sames Abenteuer mit einbezieht. In der bunten Zirkuswelt geht es nicht primär um perfekte artistische Höchstleistungen: Sie schafft vielmehr Raum für die individuelle Entwicklung vor dem Hintergrund des gemeinschaftlichen Erlebens. Die Kombination aus Bewegung und künstlerischem Gestalten kitzelt die kindliche und jugendliche Kreativität ganz ohne Wettbewerbs- und Leistungsdruck hervor.

### Noch lange nicht Schluss

Nach einem Vierteljahrhundert denkt niemand ans Aufhören – im Gegenteil. Aufschluss über die aktuellen Angebote sowie geplante Aktivitäten gibt die Internetseite (siehe Kasten). Noch in diesem Jahr ist der Verein ge-

meinsamer Sozialpartner beim Erbe-Lauf und dem Umbrisch-Provenzalischen Markt Mitte September. Für jede Runde, in der die Teilnehmenden des 26. Erbe-Laufs das Spendentor durchqueren, werden 5 Euro an den Zambaioni gespendet. Für seine Zukunftspläne kann der Verein jeden Euro gebrauchen: Bereits seit längerem beschäftigen sich die Verantwortlichen mit dem möglichen Bau eines Zirkushauses. Die Nachfrage nach den verschiedenen Angeboten wächst stetig, so dass dringend mehr Platz benötigt wird. Der Verein ist hierzu bereits in intensiven Gesprächen und arbeitet hoffnungsfroh an diesem Projekt. So wird es auch in Zukunft eines garantiert nicht werden – langweilig. <



Zirkus Zambaioni  
Tübinger Kinder- und Jugendzirkus e.V.  
Geschäftsstelle: Anja Lochner  
Lorettoplatz 2  
72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 95 98 60 / Dienstag, Donnerstag 9 – 11 Uhr  
E-Mail: [zirkus@zambaioni.de](mailto:zirkus@zambaioni.de) Internet: [www.zambaioni.de](http://www.zambaioni.de)

Die 82-seitige Chronik kann für 5 Euro in der Geschäftsstelle gekauft oder bestellt werden (+ Versandkosten).

# Unkomplizierte Mobilität mit dem Rollibus

Fahrzeug über das SOZIALFORUM Tübingen e.V. buchbar



teilAuto-Mitarbeiter Harald Boss vor dem Kleinbus, indem bis zu vier Fahrgäste mit Rollstühlen mitfahren können. Foto: teilAuto Neckar-Alb



Blick ins Innere des Fahrzeugs. Foto: teilAuto Neckar-Alb

## Von Birgit Jaschke

Mobilität für alle bietet der Tübinger Rolli-Bus: Er ist ein gemeinsames Projekt des Carsharing-Anbieters teilAuto Neckar-Alb, der Stadt Tübingen, dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und seines Arbeitsbereichs FORUM & Fachstelle INKLUSION. Der Kleinbus wurde für den Transport von Rollstühlen mit einer elektronischen Hebebühne sowie Fixiereinrichtungen ausgestattet. Die Umbaumaßnahmen von knapp 16.000 Euro hat die Stadt Tübingen finanziert. Der Ford Transit verfügt standardmäßig über 8 Sitze. Nach vorheriger Anmeldung wird das Fahrzeug nach individuellem Bedarf bestuhlt. Durch den Ausbau der Sitze können so bis zu vier Fahrgäste mit Rollstühlen mitfahren.

## Nicht nur für Mitglieder

Sie können den Rollibus auch dann ausleihen, wenn Sie kein Nutzer oder Nutzerin bei teilAuto sind. Wer selten ein rollstuhlgeeignetes Fahrzeug benötigt, kann ihn – gegen einen geringen Aufpreis – über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. als Zwischenmieter buchen.

## So funktioniert die Ausleihe

Wenn Sie als Nicht-teilAuto-Kunde das Fahrzeug buchen möchten, gilt es folgenden Ablauf zu beachten: Ihren Reservierungswunsch melden Sie spätestens eine Woche vor der anvisierten Buchung per Telefon oder E-Mail an (Kontaktdaten siehe Kasten). Je früher Sie reservieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der gewünschte Termin noch verfügbar ist. Daher ist es im eigenen Interesse ratsam, so früh wie möglich Kontakt aufzunehmen.

Zu einem vereinbarten Termin mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN bringen Sie Ihren Ausweis sowie Ihre gültige Fahrerlaubnis mit. Das Team bucht den Bus für Sie und übergibt Ihnen die notwendigen Unterlagen: Neben einer Buchungsbestätigung, der Nutzungsvereinbarung sowie einer Kurzanleitung erhalten Sie auch die Chipkarte zum Öffnen und Schließen des Fahrzeugs. Nach der Rückgabe der Chipkarte bekommen Sie Ihre Rechnung vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Wir wünschen allen eine gute Fahrt! <



## Information & Buchung

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

Telefon: 0 7071 - 25 36 255  
Telefonzeiten: Dienstag 14-16 Uhr und Donnerstag 10-12 Uhr  
(Außerhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.)

E-Mail: [teilauto@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:teilauto@tuebingen-barrierefrei.de)

# Reisen mit Rollstuhl?!

Erfahrungsbericht von Brigitte Duffner

### Von Brigitte Duffner

Das Sprichwort: „Wenn einer eine Reise macht, dann kann er etwas erzählen“, trifft besonders auf behinderte Menschen zu, die eine Reise machen.

Ich suche mir ein Reiseziel aus und freue mich riesig darauf. Im Internet recherchiere ich nach einer rollstuhlgerechten und günstigen Unterkunft. Um sicher zu stellen, dass ich ohne Probleme an und in den Aufzug komme, rufe ich in der Unterkunft an und kläre dies ab. Aus Erfahrung frage ich gerne genauer nach, ob der Zugang zum Aufzug tatsächlich barrierefrei ist. Mir ist es schon oft passiert, dass auf dem Weg zum Aufzug noch eine oder mehrere Stufen zu überwinden waren. Ferner ist es sinnvoll zu fragen, ob die Größe des Aufzugs ausreichend ist für einen elektrischen Rollstuhl. Diese Recherche ist zeitaufwendig und auch mit Angst verbunden, weil ich nicht weiß, ob ich das Reiseziel mit meiner Behinderung problemlos erreichen kann und ob die Unterkunft die Rahmenbedingungen bietet, die ich benötige.

### Häufig nicht rollstuhlgerecht

Es ist heute leider noch immer nicht selbstverständlich, dass die Übernachtungsmöglichkeiten rollstuhlgerecht sind. Das ist sehr schade, weil wir Rollstuhlfahrer auch zahlende Gäste sind. Wenn ich erfolgreich eine rollstuhlgerechte und bezahlbare Unterkunft gefunden habe, möchte ich auch Sehenswürdigkeiten der Stadt besichtigen. Auch da ist es sinnvoll und angebracht, sehr gut zu recherchieren. Ziel ist es sicher zu sein, dass die Unternehmungen wie zum Beispiel Kinobesuche, Museen, Stadtführungen, Gaststätten- und Theaterbesuche nicht an Barrieren scheitern. Es



Brigitte Duffner auf einer ihrer Reisen in Berlin. Foto: privat

ist leider noch immer nicht selbstverständlich, dass öffentliche Gebäude barrierefrei sind. Immer wieder gibt es unüberwindbare Hindernisse.

### Erfahrungen im Nahverkehr

Es gelingt mir, im Internet eine günstige Zugverbindung zu recherchieren. Doch beim Kauf der Zugfahrkarte stellt sich heraus, dass die Zugverbindung für mich ungeeignet ist, weil der Zug nicht über eine Rollstuhlrampe verfügt. Insgesamt habe ich weniger Optionen bei der Zusammenstellung meiner Zugreisen, weil ich IMMER eine Rampe benötige, die eben nicht jeder Zug hat.

Oft ist es auch so, dass die Umsteigezeit zu knapp ist. Dann muss ich leider einen früheren Zug nehmen, oder ich muss eine ganze Stunde auf den Anschlusszug warten, das ist sehr nervig. In Großstädten wie Berlin, Köln oder Stuttgart fahre ich sehr gerne mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Bus, Straßenbahn und U-Bahn sind für Rollstuhlfahrer geeignete Transportmittel, die das Kennlernen der jeweiligen Stadt ermöglichen. Herumreisen bereitet mir eine große Freude. Noch mehr Freude hätte ich allerdings, wenn alle Verkehrsmittel auf Bedürfnisse von behinderten Menschen eingestellt wären. <

## Kolumne

### Inklusion beginnt im Kopf?!?



### Von Elvira Martin

Inklusion beginnt im Kopf – das ist ein zweischneidiger Satz. Er scheint gleichermaßen richtig wie falsch.

Es stimmt: Im Kopf nehmen Vorstellungen und Planungen ihren Anfang, bevor sie dann im Handeln zu Gegenständen und Strukturen, zu ‚Zusammenfügung‘, ‚Bauart‘, ‚Sinngefüge‘ werden. Und diese bestimmen dann ihrerseits wieder unser Denken und unsere Vorstellungen, begrenzen oder erweitern diese vielleicht auch, geben dem Kopf neue Impulse oder bestätigten Normalitäten.

Der Satz wird falsch, wenn er mit der Aussage endet. Wenn nichts folgt. Dann bleibt er Alibi und leere Formel. Wenn er so benutzt wird: Im Kopf ändere ich ja meine Haltung, aber mein Handeln scheitert an den (Gegen-)Argumenten. Wenn der Satz dazu verdorrt, allein ein Bemühen zu dokumentieren. Wenn mit dem Satz eingeredet wird, allein die Haltung im Kopf könnte Inklusion zum Gelingen bringen. Inklusion beginnt im Kopf – aber sie endet dort nicht. Der Satz wird erst richtig, wenn Handeln folgt.

In den kommunalen Gremien haben wir seit dem 26. Mai 2019 viele neue Köpfe sitzen. Wir erwarten, dass auch dort Inklusion den Kopf verlässt und durch die politischen Entscheidungen für alle erfahrbar wird.

# 10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention

## Bilanz und Ausblick der Monitoring-Stelle in Deutschland

**Von Elvira Martin**

Am 26. März 2009 trat in Deutschland die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN-BRK) in Kraft. Wie selten bei einer UN-Konvention vor ihr, waren die Erwartungen hoch. Unter anderem auch deshalb, weil erstmalig eine Konvention unter breiter Beteiligung Betroffener entwickelt und formuliert wurde. Die Konvention präzisiert die Menschenrechte für Menschen mit Behinderungen. Damit war die Abkehr von einem Verständnis von Behinderung als medizinischem Defizit klar formuliert. Fürsorgepolitik und Beschränkung auf individuelle Rehabilitationsmaßnahmen sind damit nicht länger geeignet, tatsächlich eine umfassende selbstbestimmte Teilhabe zu ermöglichen. Damit fand eine jahrzehntelange Forderung aus der Selbstvertretung behinderter Menschen Gehör und Ausarbeitung.

### Alle Politikfelder gefragt

Die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ist im Sinne der Konvention als menschenrechtliche Querschnittsaufgabe in allen Politikfeldern umzusetzen und zielt auf den Abbau von Teilhabebarrrieren. Der damalige Leiter des Deutschen Instituts für Menschenrechte Prof. Dr. Heiner Bielefeldt sprach deshalb in einer ersten Einschätzung im Jahr 2009 von dem hohen Innovationspotenzial der Konvention für die Weiterentwicklung des Menschenrechtsdiskurses und die Humanisierung der Gesellschaft als Ganzes.

In Deutschland wird der Umsetzungsprozess überwacht von einer Monitoring-Stelle. Diese ist angesiedelt beim Deutschen Institut für Menschenrechte in Berlin. Dort wird das Monitoring



In der Tübinger Neckargasse: Demonstration für barrierefreie Wege in der Altstadt am 4. Mai 2016. Foto: Peters

mit großer Aufmerksamkeit und Sachkenntnis betrieben. Es werden zahlreiche Handreichungen und Pressemitteilungen erstellt und häufig bei aktuellen politischen Fragen die Finger in Wunden gelegt. Dennoch resümiert Dr. Valentin Aichele, Leiter der Monitoring-Stelle, nach einer Dekade nüchtern den Stand der Umsetzung (siehe dazu: Valentin Aichele, Eine Dekade UN-Behindertenrechtskonvention, in: Aus Politik und Zeitgeschichte, Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung 6-7/2019 vom 4.2.2019, Seite 4-10).

### „Nichts über uns ohne uns“

Deutlich erkennbar ist nach Aichele eines: Die Konvention stärkt das Selbstbewusstsein der Betroffenen und motiviert zum Handeln. Es fällt leichter, ein Menschenrecht einzufordern als ein Almosen. Dies zeigte sich auch in zahlreichen neu aufgebauten Formen von Beteiligung von Menschen mit Behinderung auf Bundes- und Länderebene sowie kommunal vor Ort. Auf diese Weise bringen sie verstärkt ihre Sichtweisen, Forderungen und Erwartungen in

politische Prozesse ein. Ein jüngster Erfolg: Mit dem Urteil des Bundesverfassungsgerichtes von Anfang 2019 und der Eilentscheidung vom 15. April 2019 sowie dem vorausgegangen intensiven politischen Diskussionsprozess wurde nun auch tatsächlich für die Europawahl – wie auch für die Kommunalwahlen in Baden-Württemberg – am 26.5.2019 der Wahlrechtsausschluss von Personen mit einer rechtlichen Betreuung in sogenannten allen Angelegenheiten oder in einem psychiatrischen Krankenhaus aufgehoben.

Die allermeisten Bundesländer haben Aktionspläne zur Umsetzung der Konvention erstellt. Der Bund hat den Nationalen Aktionsplan bereits zum ersten Mal überarbeitet. Viele Kommunen haben ihrerseits Diskussionsprozesse in die Wege geleitet und Aktionspläne erstellt.

Bei der Umsetzung der UN-BRK kommt auch der kommunalen Ebene eine große Bedeutung zu. Unter anderem der Artikel 19 der Konvention (Selbstbestimmt Leben und Einbeziehung in die Gemeinschaft) stellt für Städte und Landkreise eine zentrale

Fortsetzung nächste Seite >>

# Leben mit Behinderung

Herausforderung dar. In Verbindung mit Artikel 29 (Teilhabe am politischen und öffentlichen Leben) und der mehrfach in der Konvention dargelegten Vorgabe „Nichts über uns ohne uns“ lässt sich politische Beteiligung behinderter Menschen auf kommunaler Ebene vergleichsweise niederschwellig praktizieren.

## Kritik an Deutschland

Die Umsetzungsprozesse auf Bundesebene sind teilweise von heftiger Kritik der Betroffenen begleitet. Dies war beim Aushandlungsprozess des Bundesteilhabegesetzes so der Fall. Der Begriff der Inklusion ist in aller Munde – und wird doch sehr unterschiedlich ausgelegt. Nicht zuletzt deshalb bekam Deutschland nach dem ersten Staatenprüfungsverfahren im Jahr 2015 vom UN-Fachausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen etliche kritische Hinweise in den

„Abschließenden Bemerkungen“. Die Kritik richtet sich stark auf die noch bestehenden Sonderwelten in den Bereichen Schule, Wohnen und Arbeit.

In Person von Prof. Dr. Theresia Degener als Mitglied und langjährige Vorsitzende und durch weitere zahlreiche selbst betroffene Expertinnen und Experten aus anderen Ländern waren und sind im Fachausschuss starke Stimmen, die die Umsetzungsprozesse in den einzelnen Staaten sehr genau beobachten und kritisch rückmelden.

## Durchsetzung weiter nötig

Als Aufgaben für die nächsten zehn Jahre nennt Aichele beispielsweise, wie bisher nicht zu Gehör gebrachten Stimmen von Menschen mit schweren und mehrfachen Beeinträchtigungen ein Forum gegeben werden kann. Des Weiteren nennt er an dieser Stelle die Einbeziehung und strukturelle Stärkung von kleinen Selbstverbänden, aber

auch von Menschen, die in Einrichtungen leben. In der Schulpolitik, bei der Werkstattbeschäftigung und den Wohneinrichtungen sowie in bestehenden Zumutbarkeitsregelungen und dem auch im Bundesteilhabegesetz beibehaltenen Mehrkostenvorbehalt sieht Aichele Konfliktlagen, die „zugunsten von Inklusion im Sinne der UN-BRK aufgelöst werden“ müssen. Abschließend bescheinigt Aichele einerseits der Konvention ein „noch nicht ausreichend entdecktes Potential gesellschaftlicher Erneuerung“. Andererseits formuliert er auch durchaus Zweifel an der Fortdauer des „Innovationspotenzials“ der Konvention für die Weiterentwicklung der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Ein vorsichtiges „... wird sich zeigen“, zielt in diesem Zusammenhang vermutlich auf die zukünftigen starken und unbequemen Stimmen aus der Selbstvertretung behinderter Menschen und deren Durchsetzungskraft. <

## Weiterführende Informationen

- Link zum Artikel in der Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung „Aus Politik und Zeitgeschichte“, 6-7/2019 vom 4.2.2019:  
<http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/284904/menschen-mit-behinderungen>
- Link zum Bericht „Wer Inklusion will, sucht Wege, 10 Jahre UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland“ der Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention:  
[https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/ANALYSE/Wer\\_Inklusion\\_will\\_sucht\\_Wege\\_Zehn\\_Jahre\\_UN\\_BRK\\_in\\_Deutschland.pdf](https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/ANALYSE/Wer_Inklusion_will_sucht_Wege_Zehn_Jahre_UN_BRK_in_Deutschland.pdf)
- Link Monitoring-Stelle: <https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/monitoring-stelle-un-brk/>
- Link zu Informationen zur Arbeit von Theresia Degener im UN-Fachausschuss und zu den „Berichten aus Genf“:  
<https://www.evh-bochum.de/hauptamtlich-lehrende.html?show=23>

**vhs** Volkshochschule  
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](mailto:gesellschaft@vhs-tuebingen.de)

### Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00–17:00 Uhr

Fr: 09:00–14:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: [info@vhs-tuebingen.de](mailto:info@vhs-tuebingen.de)

[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

## Liste „Induktive Höranlagen“ neu aufgelegt

Neuaufgabe in gedruckter Form und online erhältlich

**Von Elvira Martin**

Das FORUM INKLUSION hat die Liste mit Veranstaltungsräumen in Tübingen und Umgebung, die über eine Induktive Höranlage verfügen, aktualisiert und neu herausgegeben. Neu hinzugekommen sind unter anderem Veranstaltungsräume in der Kreissparkasse Tübingen Am Lustnauer Tor und in der Stadtbücherei, zahlreiche Hörsäle am Universitätsklinikum Tübingen sowie Veranstaltungsräume in Dußlingen, Reutlingen und Rottenburg.

### Lautsprecher reichen nicht aus

In Veranstaltungsräumen sind Lautsprecher für Hörgeräteträger und -trägerinnen häufig keine Hilfe. Sie verzerren die



Das Symbol informiert über eine vorhandene Induktive Höranlage..

Grafik: Evang.Schwerhoerigenseelsorge Württemberg

Sprache und erzeugen Nachhall. Gesprochene Worte sind kaum noch zu verstehen. Hier hilft der Einbau einer sogenannten Induktiven Höranlage. Mit dieser Art der Übertragung empfangen die T-Spulen von Hörgeräten oder Cochlear-Implantaten (CI) die Signale frei von Nachhall und Störgeräuschen und sie können zudem individuell verstärkt werden.

Die oben genannte Liste liegt in Tübingen aus in HNO-Praxen sowie bei Hörgeräte-Akustikern. Außerdem steht sie online zur Verfügung (siehe Kasten). <

Die aktualisierte Liste finden Sie auch auf der Internetseite des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. unter diesem Link:

[https://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=35.](https://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=35)

## Gleichstellung im Gedenken

Namen von 30.000 NS-Euthanasie-Opfern jetzt öffentlich

**Von Elvira Martin**

Das vielfältige Erinnern an Opfer des Nationalsozialismus nutzt seit langem Namen. Die Nennung von Namen auf Gedenksteinen, Stolpersteinen, in Biographien, bei Lesungen und Veranstaltungen gibt den Opfern wieder ein Gesicht und erkennt ihre individuelle Lebens- und Leidensgeschichte an. Menschen mit Behinderung und psychischen Beeinträchtigungen, die Opfer der NS-Euthanasie wurden, waren davon bisher ausgeschlossen. Es gab nirgendwo öffentlich einsehbar eine Liste mit Namen aller bekannten Opfer.

Nach Angaben des Bundesarchivs wurden allein im Deutschen Reich zwischen 1939 und 1945 insgesamt etwa 200.000

Frauen, Männer und Kinder aus psychiatrischen Einrichtungen durch Vergasung, Medikamente oder unzureichende Ernährung ermordet. Hinzu kamen fast 100.000 weitere Morde an Psychiatriepatientinnen und -patienten in den besetzten oder annektierten Gebieten.

Die Lebenshilfe und andere Verbände hatten schon lange die Forderung erhoben, zu einer Gleichstellung mit anderen Opfergruppen zu kommen. Sie sahen sich jedoch mit dem

Argument konfrontiert, dass Rechte von Angehörigen und Stigmatisierungen der Familien dem entgegenstünden. Dieser Forderung kam jetzt das Bundesarchiv nach und hat seine Regelungen angepasst. Auf seiner Webseite sind jetzt etwa 30.000 Namen von Menschen veröffentlicht, zu denen im Bundesarchiv Patientenakten vorliegen. Dort mit Namen dokumentiert sind auch 25 von den knapp 80 bisher bekannten Opfern aus dem Landkreis Tübingen. <

Diese Liste ist im Internet unter diesem Link zu finden:

<https://www.bundesarchiv.de/DE/Content/Artikel/Ueberuns/Aus-unserer-Arbeit/euthanasie-im-dritten-reich.html>

## „Tübingen macht gesund“

### Gesundheit als Daseinsfürsorge der Kommune

**Von Ulla Kaspar-Kroymann**

Die Lage kennen wir alle: Eine Gesundheitsreform jagt die nächste, aber für die Patienten ändert sich nicht viel. Mit der fortschreitenden Ökonomisierung des Gesundheitswesens scheint die Versorgung der Bürger sogar schlechter zu werden. Dabei gehört Gesundheit doch zur Daseinsfürsorge - gerade auch in der Kommune!

Im lange umkämpften Präventionsgesetz wird einerseits individuelle "verhaltensbezogene Prävention" gefordert, zum Beispiel finanzieren die gesetzlichen Krankenkassen qualifizierte Präventionskurse wie zum Beispiel Yoga und Hüftsport. Die krankgewordenen Bürger/Patienten sollen wieder fit gemacht werden fürs Leben und die Arbeitswelt, sie sollen lernen, sich gesund zu verhalten. Der "Reparaturbetrieb" Krankenhaus als Beispiel bräuchte dann weniger in Anspruch genommen werden. Aber auch Prävention in Lebenswelten wird verlangt. Die Gesundheitsforschung fordert eine solche "**Verhältnisprävention**" schon lange. Sie geht von dem Gedanken aus, dass die Bürger am besten erst gar nicht krank werden sollten. Die vom Gesetzgeber geforderten **gesunden Lebenswelten** sind Aufgaben der Kommune im Rahmen der Daseinsvorsorge. Das kann man an vielen in letzter Zeit diskutierten Themen aufzählen: Lärm, Abgase, Stress, Vereinsamung, Armut .... alles Faktoren, die nachweislich die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. Die krankheitsanfälligen bzw. dann kranken Menschen benötigen viel mehr medizinische und pflegerische Infrastruktur: mehr Ärzte und Therapeuten, mehr Pfleger, mehr ambulante Hilfen, mehr Kurzzeitpflegeplätze.

Wie sehen die "gesunden Lebenswelten" für diese Menschen



#### **Kontakt:**

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 25 44 36

E-Mail: [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

Internet: [www.patientenberatung-tuebingen.de](http://www.patientenberatung-tuebingen.de)

Sprechzeiten: Montag 16 - 19 Uhr, Donnerstag 10 - 13 Uhr

aus? Wie lauten die möglichen Fragen von zwei wichtigen Personengruppen?

#### **1.KINDER**

- Gibt es genügend Kitaplätze?
- Sind die Öffnungszeiten ausreichend auch für (schicht)arbeitende Eltern?
- Ist die Betreuung qualifiziert?
- Gibt es genügend Ganztagsunterricht in den Schulen?
- Gibt es dort gutes Essen?
- Gibt es genügend Grünflächen drumherum?
- Gibt es gefahrenfreie Straßenübergänge?
- Ist die Umgebung abgasfrei?.....

#### **2.SENIOREN**

- Wie verhindert man Altersarmut und Vereinsamung?
- Gibt es wohnortnahe Hilfe bei Alltagsdingen?
- Gibt es nachbarschaftliche Treffpunkte?
- Gibt es flächendeckende Barrierefreiheit?
- Gibt es altersgerechte Wohnungen bei steigendem Assistenzbedarf?
- Ist die ärztliche, therapeutische Versorgung wohnortnah?
- Sind alle Institutionen barrierefrei erreichbar? .....

#### **Eine Querschnittsaufgabe**

Tübingen tut schon einiges für gesunde Lebensverhältnisse.

Was aber fehlt, ist die Zusammenführung von den schon vorhandenen guten Ansätzen und die Schließung der noch zahlreichen Lücken. Dazu müsste bei jedem Projekt das Thema Gesundheit mitbedacht werden. In einem ersten Schritt wäre eine Zusammenschau aller vorhandenen guten Ansätze hilfreich. In der Zukunft sollten alle städtischen Vorhaben den präventiven Gesundheitsgedanken mitplanen.

Solche Querschnittsaufgaben gibt es schon in anderen Bereichen. Die Einstellung einer Frauenbeauftragten gehörte bekanntlich zu einer der ersten "Querschnittsstellen". Warum soll es nicht auch einen Gesundheitsbeauftragten geben? Und die Umsetzung? Gibt es Vorbilder? Ja, die gibt es!

Schon 2003 war innerhalb des Leitbildprozesses eines unserer Schlüsselprojekte der Beitritt zum "Gesunden Städte Netzwerk". Leider konnten wir uns nicht durchsetzen. Inzwischen haben etliche Städte und Kommunen gute Erfahrungen mit diesem Netzwerk gemacht, zum Beispiel Marburg, Leipzig, Heidelberg, Ludwigsburg.

Aber vielleicht führen auch andere Wege zum Ziel.

Ich würde mir wünschen, mit dem neuen Gemeinderat ein neues Projekt auf den Weg zu bringen: „Tübingen macht gesund.“ <

**Kontakt (sofern nicht anders angegeben):**



**Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.**  
**Barbara Herzog**  
**Telefon: 0 70 71 / 3 83 63**  
**E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)**

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

**Internet: [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>**

## **Einzelpersonen suchen Interessierte für Gruppengründung**

- **Angst**
- **Borderline-Angehörige**
- **Erbblindung**
- **Arthrose**
- **Computer-Spielsucht**
- **Trennung**

## **Diese Gruppen freuen sich über neue Gesichter**

■ **Borderline** – Die Borderline-Störung ist häufig geprägt von Impulsivität und emotionaler Instabilität. Die Betroffenen wollen sich bei den regelmäßigen Gruppentreffen im Umgang mit der Erkrankung unterstützen. Kontaktaufnahme über Barbara Herzog (siehe Kasten oben).

■ **Epilepsie** – Diese Gruppe besteht bereits seit Jahren. Die Treffen finden in der Regel am 1. Donnerstag eines Monats in der Mauritiuskirche in Reutlingen-Betzingen statt. Kurzfristige Änderungen können der Presse entnommen werden. Kontakt: Dieter Schmidt, Telefon (0 71 21) 5 47 05 oder per E-Mail an [epilepsie.rt@googlemail.com](mailto:epilepsie.rt@googlemail.com).

■ **Junge Depressive** – Die Gruppe ist für Menschen mit einer depressiven Erkrankung bis 35 Jahre. Die wöchentlichen Treffen finden im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Es geht sowohl um den Austausch von Informationen als auch um die gegenseitige Unterstützung. Erstkontakt: Barbara Herzog (siehe Kasten oben).

■ **Osteoporose** – Bei der Erkrankung des Skeletts verlieren die Knochen an Festigkeit und brechen leichter. Derzeit entsteht eine neue Gruppe von Betroffenen, die sich über ihre Erfahrungen austauschen. Der Kontakt erfolgt über Barbara Herzog (siehe Kasten oben).

■ **Schwerhörige Rottenburg** – Die Gesprächsgruppe trifft sich in der Regel jeden dritten Donnerstag im Monat in der Rottenburger Stadtbücherei. Beginn ist um 16 Uhr. Neben dem Austausch von Erfahrungen und Informationen werden Fachvorträge organisiert. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben).

■ **Zwischen den Welten** – In der relativ neuen Gruppe tauschen sich Frauen jeden Alters aus, die im Alltag den Spagat zwischen zwei Kulturen meistern wollen. Kontaktaufnahme über Barbara Herzog (siehe Kasten oben). <

## **Vorschau**

Die nächste Ausgabe **HANDELN & HELFEN** erscheint Ende November 2019.  
Im Mittelpunkt wird das Thema „Miteinander“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe in „Handeln & Helfen“ vorstellen?

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von „Handeln & Helfen“. Kontakt: Birgit Jaschke  
Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65 oder E-Mail an [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto: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](http://www.sozialforum-tuebingen.de) oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, (0 70 71) 3 83 63, E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

**A**DHS im Kindesalter  
ADHS im Erwachsenenalter  
AIDS  
Alkohol  
Alleinerziehende  
Allergien  
Alzheimer  
Angehörigengruppen  
Angst  
Aphasie  
Arbeitssucht  
Autismus

**B**ehinderte Menschen  
Beziehungsprobleme  
Bipolar  
Borderline  
Burnout

**C**hromosomal Geschädigte  
Chronische Schmerzen

**D**emenz  
Depression  
Diabetes  
Dialyse  
Drogenabhängigkeit  
Dystonie

**E**motionale Gesundheit  
Endometriose  
Epilepsie  
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)  
Ess-Störungen

**F**ibromyalgie  
Frühgeborene

**G**esunde Selbstannahme  
Glaukom

**H**ämophilie  
Herzranke  
Hochbegabung  
Hochsensibilität  
Hörgeschädigte  
Hydrozephalus

**I**nkontinenz  
Inneres Kind

**J**unge Selbsthilfe

**K**ehlkopflose  
Kontrolliertes Trinken  
Körperbehinderte Menschen  
Krebs  
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

**L**ebererkrankung  
Leukämie  
Lupus Erythematodes

**M**änner  
Mastzellaktivierungssyndrom  
Medikamentenabhängigkeit  
Mehrlingsgeburten  
Messie-Syndrom  
Mobbing  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Mütter in Krisen  
Mukoviszidose  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankung

**N**arkolepsie  
Nahrungsmittelintoleranz  
Neurologische Erkrankung  
Nierenerkrankung

**O**steogenesis imperfecta  
Osteoporose

**P**arkinson  
Pflegeeltern  
Polyneuropathie  
Post-Polio-Syndrom  
Psychisch Kranke  
Psychose-Erfahrene  
Psychosomatisch Erkrankte

**R**heuma

**S**arkoidose  
Säuglingstod  
Schlafkrankheiten  
Schlaganfall  
Schleudertrauma  
Schnarchen  
Sehgeschädigte  
Sex- und Liebessucht  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Spina Bifida  
Spielsucht  
Stotterer  
Suchterkrankungen

**T**innitus  
Trauer  
Trauma  
Trennung/Scheidung

**U**veitis  
Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen  
Unerfüllter Kinderwunsch

**Z**öliakie/Sprue  
Zwang

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitations-Technik
- Home-Care



## DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM für Ihre Gesundheit

### Unser Hauptsitz

Brillinger GmbH & Co. KG  
72070 Tübingen  
Handwerker-Park 25

Tel. 07071 4104-0

**TÜBINGEN**  
**REUTLINGEN**  
**STUTTGART**  
**MÖSSINGEN**  
**ROTTENBURG**  
**ENGEN**



# Wie rund ist eigentlich ein Loch?



## Kommt ganz auf das Werkzeug an.



Wo Präzision gefragt ist und sichere Produktionsprozesse unverzichtbar sind. Wo Wirtschaftlichkeit zählt und Qualität entscheidet – überall dort machen die Werkzeuglösungen von Walter den Unterschied. Zum Beispiel in der Automobilindustrie, der Luftfahrt oder der Energiebranche.

Innovative Werkzeuglösungen für die intelligente Fertigung: Engineering Kompetenz

[walter-tools.com](http://walter-tools.com)

