

Newsletter Nr.4/2022



Tübingen, den 19.07.2022



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

Unser Newsletter freut sich über Zuwachs: Unter „Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe“ finden Sie aktuelle Angebote aus dem gleichnamigen Arbeitsbereich, wie die Ankündigung einer Schreibwerkstatt für Menschen mit Migrationserfahrung.

Neu ist auch die Ausgabe 1/2022 von „Handeln & Helfen“ mit dem Titel „Sehn-Sucht“: Die Gebrüder Grimm beschreiben „sensucht“ als „Krankheit des schmerzlichen Verlangens“. Innerhalb der Bandbreite von Glück und Verzweiflung bewegt sich der aktuelle Schwerpunkt der Zeitschrift. Sie finden das Heft bei uns zum Mitnehmen oder auf der Website zum Download vor.

Im SOZIALFORUM TÜBINGEN beginnt demnächst die Urlaubszeit. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe ist ab dem 25.7.2022 eingeschränkt erreichbar, vom 8.-19.8.2022 machen wir ganz Pause.

Wir wünschen Ihnen einen guten und erholsamen Sommer

Barbara Herzog

P.S.: Wir freuen uns über regelmäßige Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft oder mit Ihrem Einkauf über Bildungsspenden.

Neue Gruppen

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

- Gesprächsgruppe für Internationale Frauen (Kontakt über Michelle Camila Pérez - migration@sozialforum-tuebingen.de)
- Parkinson-Gesprächsgruppe
- Post-Vakzin-Syndrom-Covid
- Herzkompas - Erlebter Narzisstischer Missbrauch
- Pro Kontakt - Entfremdete Eltern und Großeltern

Einzelanfragen

- Aussteiger aus evangelikal-charismatischen Gruppen
- Polyneuropathie
- Burnout
- Pemphigus vulgaris (Autoimmunerkrankung, die sich durch Blasenbildung auf der Haut auszeichnet)
- Osteoporose-Gesprächsgruppe
- Rauchfrei leben
- Schwangerschaftsabbruch
- Pathologischer Medienmissbrauch
- Mobbing
- Einsamkeit

Angebote der Kontaktstelle

Handwerkszeug für lebendige Gruppenarbeit

Samstag, 24. September 2022, im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

Am letzten Samstag im September laden wir in die Kontaktstelle für Selbsthilfe zu einem Seminar für neue wie auch langerfahrene Aktive in der Selbsthilfe ein. Die Details finden Sie in der Einladung im nächsten Anhang.

Laptop-Ausleihe: Für bis zu 6 Monate möglich

Aus Mitteln der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20h, SGB V) stehen ab sofort 5 ausleihbare Notebooks zur Verfügung. Möglich ist eine kurze Nutzung vor Ort mit WLAN-Zugang sowie eine Ausleihe bis hin zu einem halben Jahr - solange der Vorrat reicht. Kontakt: Birgit Jaschke, Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65, E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

Anmeldung für alle Angebote bei Michelle Pérez:

E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Telefon 0 70 71- 3 83 63

Sprechzeiten: Mittwoch 9:00-12:00 Uhr

Frauen unterwegs, zwischen Kulturen, Wissen und Geschmäckern...

In Tübingen gründet sich derzeit ein Gesprächskreis, in dem Frauen aus verschiedenen Kulturen Zeit miteinander verbringen und sich untereinander vernetzen können. Das leibliche Wohl kommt dabei auch nicht zu kurz!

Interkultureller Frauentreff

Der offene Frauentreff ist ein Angebot für Frauen aller Kulturen. Beim Kaffee-Trinken können sie sich über ihre Interessen und Probleme mit anderen Frauen austauschen und sich so gegenseitig unterstützen. Der Treff findet jeden ersten Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr statt. Er wird von den Teilnehmerinnen frei gestaltet.

Vom Weggehen, Ankommen und Weitergehen - Heilsames Schreiben für Migrantinnen und Migranten

Die Schreibwerkstatt richtet sich an Menschen, die ihre Heimat verlassen und in Tübingen ein neues Zuhause gefunden haben. In einem geschützten Rahmen schreiben sie durch angeleitete Impulse über besondere Momente ihrer Migrationserfahrung. Neben dem Austausch gilt es, einen individuellen Ausdruck für das Erlebte und die eigenen Zukunftswünsche zu finden. Das Projekt startet im Herbst und wird in den Räumen der VHS stattfinden.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Online-Umfrage im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie zum Unterstützungsbedarf von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Heike Petereit-Zipfel, Vorsitzende des Landesverbands Baden-Württemberg und stellvertretende Vorsitzende des Bundesvorstands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen macht im Zusammenhang ihrer Forschungsarbeit zum Abschluss des Studiums im Fach "Soziale Arbeit / Sozialpädagogik" an der „Katholischen Hochschule Freiburg“ im Breisgau, diese Online-Umfrage. Wer sich beteiligen möchte, kann das tun unter dem link: <https://edusurvey.kh-freiburg.de/index.php/125481?lang=de>
Die Teilnahme ist bis einschließlich 24. Juli 2022 möglich.

Die nächsten Termine des Tübinger Trialog

Dienstag, 26.7.2022, 18.00 - 20.00 Uhr, in der Begegnungsstätte HIRSCH in Tübingen, großer Saal; Thema: „Humor im Alltag“,
Im „Trialog“ kommen Psychiatrieerfahrene, Angehörige, im psychiatrischen Bereich Tätige und Interessierte zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, Vorurteile abzubauen und der Perspektive des „Anderen“ einen Raum zu geben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eintrag im Verzeichnis Tübinger Initiativen

Möchten Sie bei „Wer hilft weiter“, dem Verzeichnis Tübinger Initiativen mit Ihrer Gruppe zu finden sein? Dann tragen Sie sich gerne selbst dort ein unter:
<https://www.werhilftweiter.de/add-new-item>

Studie zu Bipolarer Störung

Die Uni Passau macht zurzeit eine Online-Befragung: “Passive Datenerfassung versus Selbstbeobachtung zur Phasenerkennung bei bipolarer Störung”. Details finden Interessierte unter:
<http://eislab.net/studentische-arbeiten/laufende-arbeiten.html>

Informationen rund um das Thema Selbsthilfe

... finden Sie auch im aktuellen Newsletter der NAKOS unter
<https://www.nakos.de/aktuelles/newsletter/>

Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

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

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

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Barbara Herzog

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Haftung

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

Abmeldung Newsletter

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