

Newsletter Nr. 1/2023



**Kontaktstelle
für Selbsthilfe**
in Stadt und Kreis Tübingen



Tübingen, den 3.2.2023



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

einige von Ihnen werden sich erinnern an die Umfrage der vier Studierenden der Sozialen Arbeit von der Ev. Hochschule Ludwigsburg, Carlotta Mayer, Marie Bächle, Finja Weyerts und Sascha Petzold (v.l.n.r.). Sie haben heute das Ergebnis ihres in der Kontaktstelle durchgeführten Forschungsprojekts „Digitale Zugänge zur Selbsthilfekontaktstelle“ in der Hochschule vorgestellt und viel Beifall geerntet. Nun können wir auch über Instagram - als Ergänzung zu unseren anderen Informationsmedien - über unsere Arbeit aufklären. Wir freuen uns, damit den Gedanken der Selbsthilfe noch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Lassen Sie sich nun inspirieren und einladen von unseren Angeboten und geben Sie die Informationen gerne weiter.

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Herzog und Michelle Pérez

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

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.

- Es gibt jetzt zwei Gruppen zum Post-Vakzin-Syndrom, eine Präsenz- und eine Online-Gruppe

- ADHS
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Präsenzgruppe Heiligenfeld
- Osteoporose
- Reizdarm/ Reizmagen
- Polyneuropathie

Einzelanfragen

- Suche nach Leuten zum Spazieren gehen, Nordic Walking oder für ein einfaches Gespräch bei einem Kaffee
- Trauma
- Arthrose
- LARS
- Schwere Geburt

Angebote der Kontaktstelle

SAVE THE DATE 1: Handwerkszeug für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Am Samstag, den 1.4.2023 von 10:00-15:00 gibt es wieder einen Workshop für Neue und Erfahrene aus Selbsthilfegruppen. Eine Einladung folgt gesondert.

SAVE THE DATE 2: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Am Freitag, den 12.5.2023 ab 18:00 laden wir wieder ein zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen. Es geht nicht zuletzt um die Wahl der Selbsthilfevertreter/innen, die sich durch Corona diesmal sehr verzögert. Eine Einladung folgt gesondert.

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

Nähwerkstatt für Frauen aller Nationalitäten

Interessierte aus verschiedenen Nationalitäten können beim Nähen ins Gespräch kommen. Der Kurs findet dienstagsvormittags von 9:30-12:30 im Werkstadthaus in der Tübinger Südstadt, Aixer Straße 72, statt. Er wird geleitet von Aicha Outaggarts - Die letzten Treffen im Winter finden am 14. sowie am 21. Februar statt.

Am 21.Februar werden die Frauen ihre gefertigten Stücke ausstellen. Wir laden Sie alle herzlich ein die Arbeiten beim geselligen Austausch im Werkstatthaus kennen zu lernen.

„Von Weggehen und Ankommen“ Erzählabend mit Charles Aceval und Mitwirkenden der Schreibwerkstatt für Migrant*innen

Wir laden Sie herzlich zu einem besonderen Erzählabend am 21.03. um 19 Uhr im Club Voltaire Tübingen ein. Dabei werden Sie die Gelegenheit haben, die Geschichten vom Erzähler Charles Aceval und den Stimmen von Tübinger Einwohner*innen aus aller Welt zuzuhören. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Interkulturelle Gruppen

Mujeres haciendo camino... entre culturas, saberes y sabores

In Tübingen gründet sich eine Gesprächsgruppe, in der spanischsprachige Frauen ihre Erfahrungen austauschen und sich so untereinander vernetzen können. Das zweite Treffen findet am 22.02. um 18:30 Uhr statt.

Interkultureller Frauentreff

Der offene Frauentreff ist ein Angebot für Frauen aller Kulturen. Beim Kaffeetrinken können sie sich über ihre Interessen und Probleme mit anderen Frauen austauschen und sich so gegenseitig unterstützen. Der Treff findet i.d.R. jeden ersten Freitag im Monat statt. Er wird von den Teilnehmerinnen frei gestaltet. Das nächste Treffen ist für den 17.02. von 10:00-12:00 Uhr geplant.

Self-help group for Severe Anxiety and depression

Diese Gruppe hat sich neu zusammengefunden und will sich wieder regelmäßig treffen.

Anmeldung bei Michelle Camila Pérez, Tel: 0 70 71 /38 3 63 oder per E-Mail an migration@sozialforum-tuebingen.de.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Offener Brief zu Impf-Nebenwirkungen

In der Kontaktstelle für Selbsthilfe erhalten wir seit über einem Jahr 2-3 Anfragen pro Woche von Menschen, die seit der Impfung mit einer Covid-19-Impfung teils schwer erkrankt, arbeitsunfähig und damit alleingelassen sind. Die Tübinger Selbsthilfegruppe „Post-Vakzin-Syndrom“ hat nun einen Brief an Gesundheitsminister Karl Lauterbach und andere Persönlichkeiten im Gesundheitssystem sowie Politiker/innen geschickt. Wir schicken den Brief - im Namen der Gruppe auch an Sie und viele andere Adressat/innen. Sie finden als Anhang der Newsletter-mail und können ihn gerne weiterleiten. Wir hoffen darauf, dass möglichst viele von Covid-19-Impfnebenwirkungen betroffene Menschen ermutigt werden sich an die nächstliegende Kontaktstelle für Selbsthilfe zu wenden und mit deren Unterstützung vor Ort Selbsthilfegruppen gründen.

Informationen rund um das Thema Selbsthilfe

... finden Sie auch im [aktuellen Newsletter der NAKOS](#)

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.