

# Newsletter Nr.2/2023



Tübingen, den 03.04.2023

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,



„*Der Frühling hat eine erlösende Kraft.*“ So soll sich einst der Dichter und Zeichner Wilhelm Busch geäußert haben. Diese wunderschöne Jahreszeit symbolisiert für mich seither die Chance auf einen Neubeginn und ermuntert dazu, innezuhalten und Pläne zu schmieden. Ich wünsche Ihnen in den kommenden Wochen und Monaten den Mut und die Zuversicht, alten Ballast

loszulassen und so Platz für Neues zu schaffen. Eventuell kann Sie ja das eine oder andere nachfolgende Angebot dabei unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen

i.A. Birgit Jaschke (in Vertretung)

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](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) anmelden.

- 2x Post-Vakzin-Syndrom, eine Präsenz- und eine Online-Gruppe
- ADHS
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Präsenzgruppe Heiligenfeld
- Osteoporose
- Polyneuropathie

## Einzelanfragen

- Leute für Spaziergang, Nordic Walking oder Gespräche bei einem Kaffee
- Trauma
- Arthrose
- LARS
- Schwere Geburt

## Angebote der Kontaktstelle

### 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.

### Laptop-Ausleihe - bis zu 6 Monate möglich

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. konnte dank der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen 5 Laptops (ASUS-Notebook SonicMaster inkl. Netzteil, Maus und Notebook-Tasche) anschaffen, die verliehen werden. Möglich ist eine kurze Nutzung vor Ort in unseren Räumen mit WLAN-Zugang genauso wie 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](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

### Einladung zu einem kollektiven und solidarischen Näh-Nachmittag

Wir brauchen Unterstützung für die Fertigstellung der Kissen, welche für die Gruppenräume im 2. Obergeschoss gedacht sind. Falls Sie sich mit Nähen gut auskennen, eventuell eine Nähmaschine zu Hause haben und Interesse hätten, an einem Nachmittag bei der kollektiven Nähaktion mitzumachen, melden Sie sich bitte bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

## Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

### Nähwerkstatt für Frauen aller Nationalitäten

Für alle von der Anfängerin bis zum Profi. Interessierte aus verschiedenen Kulturkreisen können sich beim Nähen austauschen und ins Gespräch kommen. Material und Anleitung wird gestellt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Nähwerkstatt geht ab dem 25. April weiter, weitere Termine siehe separater Flyer.

## Interkulturelle Gruppen

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

En Tubinga se está creando un grupo de debate en el que mujeres hispanohablantes pueden compartir sus experiencias y establecer contactos entre sí. La próxima reunión tendrá lugar el 19 de abril a las 18:30 hrs.

### Interkultureller Frauentreff

Es handelt sich um ein Angebot für Frauen aller Kulturen. Beim Kaffeetrinken können sie sich über ihre Interessen und Probleme mit anderen Frauen austauschen und sich so 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 07.04. geplant.

## Self-help group for Severe Anxiety and depression

People usually meet every Thursday. Meetings are held in English. Contact:  
[anxietygroup.tuebingen@gmail.com](mailto:anxietygroup.tuebingen@gmail.com)

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

## Informationen - an Sie weitergeleitet

### "Selbstbestimmung" - Nächster Termin des Tübinger Dialog

Dienstag, 28. März, 18-20 Uhr, Begegnungsstätte Hirsch, 1.OG  
Der Dialog ist eine offene Gesprächsrunde, in der Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige, professionell Tätige (und Interessierte) ihre Erfahrungen zu Themen erzählen oder einfach "nur" zuhören können.

### Vortrag über neuen Ansatz in der Trauerarbeit

Donnerstag, 20. April, 18 Uhr, Eberhardsgemeinde Tübingen  
„Meine Trauer wird dich finden - ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit“  
lautet der Titel des Abends. Autor und Referent Roland Kachler wurde mit seinem gleichnamigen Buch einem größeren Publikum bekannt. Veranstalter sind das Trauernetz Tübingen sowie das Patientenforum Tübingen.

### 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](mailto: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.