

# Newsletter Nr.3/2023



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



Tübingen, den 01.06.2023

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,



Die Zeit um Pfingsten wird wegen der Pfingsten in Baden-Württemberg von vielen Menschen genutzt, um auszusteigen aus dem Alltagstrott. Das muss nicht die Reise in die Ferne sein. Weitblick finden wir auch auf dem Tübinger Steinenbergturm, auf dem Österberg oder auf dem Spitzberg. Hauptsache den Blick in die Ferne schweifen lassen und über den eigenen Tellerrand schauen. In diesem Sinne werde auch ich etwas pausieren - ab dem 30.5. bis zum 18.6. - mit einem Besuch der Jahrestagung der Selbsthilfekontaktstellen aus ganz Deutschland. Ich wünsche Ihnen und uns allen Eindrücke, welche die eigene Perspektive auf die vielen kleinen und großen Fragen erneuern.

Mit freundlichen Grüßen

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

- 2x Post-Vakzin-Syndrom-Gruppen, eine von Ihnen eine reine online-Gruppe
- ADHS
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Präsenzgruppe Heiligenfeld
- Osteoporose

## Einzelanfragen

- Gesprächsgruppe Lungenkrebs
- Gesprächsgruppe für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen
- Gesprächsgruppe zum Austausch über Muskeldystrophie
- Leute für Spaziergang, Nordic Walking oder Gespräche bei einem Kaffee

## Angebote der Kontaktstelle

### Besuchen Sie uns auf Instagram

Seit Anfang des Jahres macht die Kontaktstelle für Selbsthilfe als „selbsthilfe.sozialforum.tue“ auf Instagram Werbung für Themen der Selbsthilfe. Besuchen Sie uns dort und teilen Sie uns mit, was Ihnen gefällt oder was Sie anderes wünschen.

### Erinnerung: 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)

## 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. Nach den Pfingstferien findet die Nähwerkstatt ab dem 13.Juni weiter, weitere Termine siehe auf unserer Webseite.

### Erzählsofa: Migrantinnen und Migranten erzählen ihre Geschichten

Am 24.06. ab 14 und 17 Uhr veranstaltet die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe die zweite Version vom „Erzählsofa“ im Rahmen des TAKT Projekttagess "The Shiny side of migration" in Zusammenarbeit mit Telar e.V. Menschen mit Migrationsbiographie erzählen ihre Geschichten auf der Bühne des Mobilen Wohnzimmer der Stadt Tübingen. Weitere Infos siehe separater Flyer, Eintritt frei.

## Interkulturelle Gruppen

### 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. Bei Interesse bitte telefonisch oder per E-Mail melden.

### **Self-help group for Severe Anxiety and depression**

People usuall 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**

### **"Seelische und körperliche Gesundheit" - Nächster Termin des Tübinger Trialog**

Dienstag, 27. Juni, 18-20 Uhr, Begegnungsstätte Hirsch, 1.OG

Der Trialog 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.

### **Erste Post-Vac-Gruppe in Stuttgart**

In Stuttgart entsteht zur Zeit eine erste Selbsthilfegruppe zu Corona-Impfnebenwirkungen: [stuttgart@info-coverse.com](mailto:stuttgart@info-coverse.com)

### **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.