

Newsletter Nr.5/2023



Tübingen, den 28.9.2023



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

mit dem nahenden Herbst gibt es in der Kontaktstelle wieder einige Angebote vor allem für Menschen aus den Selbsthilfegruppen. Helfen Sie mit, dass die Selbsthilfe sich sicher fühlt im Gesundheitssystem, und kommen Sie zum Gesamttreffen am 10. November 2023. Lassen Sie sich inspirieren im Austausch, bei chinesischen Schriftzeichen, Entspannungsangeboten oder im Rahmen der Interkulturellen Woche in Tübingen.

Wir freuen uns auf Sie! Mit freundlichen Grüßen

Barbara Herzog

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.

- CED - Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
- COPD -
- Lungenkrebs
- ADHS
- Verschickungskinder

Einzelanfragen

- Mit Krankheit allein leben
- Wandern
- Online/ Medien -Sucht
- CFS - Chronisches Müdigkeits-Syndrom

Angebote der Kontaktstelle

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Am Freitag, den 10.11.2023 18:00 bis ca. 21:00 laden wir nach vielen Jahren wieder zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen ein.

- Austausch über Themen aus den Gruppen
- Wahl der Selbsthilfevertreter/innen
- Chatten - aber sicher! Kurzvortrag über Alternativen zu den konventionellen Messengern
- Geselliger Ausklang

Einladung folgt in Kürze!

Kalligraphie-Workshop

Am Samstag, den 11.11.2023, 16:00-19:00 Uhr laden wir mit Dan-Wei Zhu-Mittag im China-Zentrum dazu ein mit chinesischen Schriftzeichen kreative Ruhe im turbulenten Alltag zu finden.

>>> **Anhang 1**

Mindful Based Stress Reduction

Am Freitag, den 17.11.2023, um 18:30 Uhr können Sie mit dem MBSR-Lehrer Ronny Egerter diese besondere Art der Stress-Bewältigung kennen lernen.

>>> **Anhang 2**

Handwerkszeug für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Am Samstag, den 25.11.2023 laden wir zur Fortbildung für alle ein, die mehr über gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen erleben wollen. Im Austausch zwischen Neuen und Erfahrenen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen entstehen viele neue Impulse.

>>> **Anhang 3**

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

Endlich wieder ein Selbsthilfetag

Im Herbst 2024 wollen wir nach vielen Jahren endlich wieder einen Tag für die Selbsthilfe ausrichten. Wir wollen allen Gruppen die Gelegenheit geben

sich mit einem Info-Stand oder mit Aktionen in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Haben Sie Ideen oder Wünsche zur Gestaltung des Selbsthilfetages? Dann schreiben Sie uns oder rufen uns an.

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

„Interkulturelle Woche 2023“

Vom 23.09. bis 08.10.2023 findet in Tübingen die Interkulturelle Woche statt. Verschiedene Organisationen und Initiativen bieten dieses Jahr unter dem Motto „Neue Räume“ ein buntes und interessantes Programm an. Mit Filmvorführungen, Kochkursen, Lesungen, und vielem mehr wird die Vielfalt der Kulturen in Tübingen gefeiert. Das Programm finden Sie [hier](#).

„Kultursensible Selbsthilfe“ - Was ist das?

Am Dienstag, den 21.11.2023 um 18 Uhr wird im Rahmen des Wintersemesterprogramms des AK- Perspektivwechsel eine Informationsveranstaltung für Medizinstudierende und Interessierte zur kultursensiblen Selbsthilfe und dem Beitrag der Kontaktstelle für Selbsthilfe dazu angeboten. Die Veranstaltung findet als Hybrid-Format statt, so dass Sie sich auch gerne online dazu schalten können. Anmeldung unter perspektivwechsel@fachschaftmedizin.de.

Interkulturelle Gruppen

Self-help group for Severe Anxiety and depression

People usuall meet every Thursday. Meetings are held in English. Contact: anxietygroup.tuebingen@gmail.com - Falls Sie Sie niemanden erreichen, wenden Sie sich bitte an die Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Das „Bürgerprojekt Zukunft Tübingen“ lädt ein

Am 14.10.2023 gibt es einen Workshop zum Thema „Wie kann qualifizierte Bürgerbeteiligung gelingen?“

>>> Anhang 4

Nächste Dienstags-Termine des Tübinger Trialog

24. Oktober 2023 - Was ist eigentlich normal?

Wer definiert oder bestimmt was normal ist? Wann ist Anpassung notwendig, wann nicht? Sehen das Betroffene anders als Angehörige? Und welche Rolle spielen die Profis dabei?

28. November 2023 - Wut und andere (unangenehme) Gefühle

Woher kommen Wut und andere (unangenehmen) Gefühle und wie gehen wir damit um? Welche Rolle spielen Gefühle im Alltag und wie beeinflussen sie den Umgang mit der Erkrankung?

Online-Tipps für die Suche nach der passenden Gruppe

Die Kurzinformationen des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) enthalten unter anderem Tipps dazu, wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet. Außerdem gibt es dort Informationen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, was Selbsthilfe noch bietet und was man selbst tun kann. Das ÄZQ und die NAKOS haben die Kurzinformation nun gemeinsam auf den neuesten Stand gebracht.

<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/selbsthilfe>

Hinweis auf drei wissenschaftliche Arbeiten

Zu den Themen "Long-Covid", "Post-Covid", "Post-Vakzin-Syndrom" und der "Spike Protein Entgiftung" wird zurzeit an Leitfäden - nicht nur für Fachleute, sondern auch für Laien - gearbeitet,

<https://www.aetheia-scimed.ch/de/orientierungshilfe-long-covid-post-vac-spike-protein-detox/>

Zoom erhält „Big Brother Award 2023“

Der diesjährige Big Brother Award - der Negativpreis für ungenügenden Datenschutz in der Kategorie Kommunikation - wurde durch der Verein [Digitalcourage e.V.](#) an das Softwareunternehmen Zoom verliehen. Zoom ist zwar ein beliebtes und nutzerfreundliches Tool für Videokonferenzen, jedoch entspricht der Datenschutz nicht den europäischen Standards.

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.