

# Newsletter Nr. 1/2024



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



Tübingen, den 12.2.2024



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

die Tagen werden länger und erste wärmende Sonnenstrahlen verwöhnen Mensch und Natur.

Wir gehen mit einem großen Vorhaben in dieses Jahr 2024. Nach immerhin 20 Jahren veranstalten wir wieder einen **Selbsthilfetag für und mit allen Selbsthilfegruppen in und um Tübingen**. Schwerpunkt wird das Thema **Angehörige sein**. Mit Ihrer Hilfe kann dieser Tag sehr vielfältig werden! Weitere Informationen - und wie Sie sich einbringen können - lesen Sie weiter unten.

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

- CED - Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
- Lungenkrebs

## Einzelanfragen

- Schlaganfall (für ca. 40 Jahre)
- Lipödem
- Ess-Störungen - Gesprächselbsthilfegruppe
- CFS - Chronical Fatigue Syndrome
- Rauch-Sucht
- Alkohol-Sucht in polnischer Sprache

## Angebote der Kontaktstelle

### Alles klar?

Mit diesem Titel wird voraussichtlich in der kommenden Woche unsere Selbsthilfe-Zeitschrift Handeln&Helfen auf den Weg gehen. Bedingt durch viel Krankheit in unserem Team hat sich die Fertigstellung dieses Mal stark verzögert. An interessanten Artikeln aber mangelt es nicht. Wenn Sie noch in den Verteiler aufgenommen werden möchten, lassen Sie es uns gerne wissen.

### Save The Date - Vorbereitung Selbsthilfetag 2024

Am Samstag, den 12. Oktober 2024 werden wir einen Selbsthilfetag gestalten. Schwerpunkt-Thema sollen die **Angehörigen von körperlich oder psychisch erkrankten Menschen** sein. Wer jetzt schon Ideen dazu hat, möge sich bei uns in der Kontaktstelle für Selbsthilfe melden. Ort: Gemeindehaus Lamm und Hirsch-Begegnungsstätte.

Wir laden ein zum ersten Vorbereitungstreffen mit kleinem Buffet am **Montag, 4.3.2024, um 18:00** bei uns am **Europaplatz 3 im 5.Stock**. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

## Informationen - an Sie weitergeleitet

### Nächste Dienstags-Termine des Tübinger Dialog

**27. Februar 2024** Beeinträchtigung durch die Erkrankung  
Psychische Erkrankungen bringen viele Beeinträchtigungen für Betroffene und Angehörige mit sich (materielle, soziale, kognitive, usw.). Welche sind im Alltag besonders belastend? Und wie geht man damit um?

**26. März 2024** Wunschkonzert

Jeweils 18.00 - 20.00 Uhr. Begegnungsstätte HIRSCH, 1. Stock, großer Saal  
Hirschgasse, 9, 72070 Tübingen  
Das Thema wird spontan fest gelegt.

### Suchttherapietage 2024

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe wird sich mit Unterstützung durch die Suchtselbsthilfe mit einem Info-Tisch bei den Tübinger Suchttherapietagen einbringen. Damit soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass Selbsthilfegruppen neben therapeutischen Maßnahmen tragende Elemente auf dem Weg der Genesung von suchtkranken Menschen sind.

## Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

### Schreiben zwischen den Welten Eine Schreibwerkstatt für Migrantinnen

Schreiben kann stärken. Schreiben kann heilsam sein. Und schreibend können wir, die wir in so vielen Welten zu Hause sind oder vielleicht auch nicht, uns selbst entdecken. Wir laden Frauen\* mit Migrationsbiografie ein, sich schreibend auf die Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein? Welche Wurzeln habe ich, welche Träume?

In einem geschützten Raum und durch angeleitete Impulse können sich die Teilnehmenden Zeit nehmen für sich selbst, für ihre Gedanken und Ideen. Sie können sich austauschen über ihre Erlebnisse und Gefühle beim Schreiben und spüren, wie ihre Ausdruckskraft wächst. Sie experimentieren mit Wörtern und entdecken Schritt für Schritt die eigene sprachliche Kreativität. Die Texte werden auf Deutsch und in den Sprachen der Teilnehmenden verfasst. Übersetzungen sind dann möglich.

Deutschkenntnisse ab Level B1 sollten vorhanden sein.

Termine: Samstag, 16.03., 13.04., 18.05., 08.06.2024, jeweils 14:00-17:30 Uhr für die Teilnehmenden ist die Veranstaltung kostenfrei

vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, Raum 117

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, Gruppenraum (nur 18.05.)

Anmeldungsschluss 08.03.2024 (Kontakt siehe Rückseite) Volkshochschule

Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 5603 29

[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

### 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.