

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



Aktiv gegen Einsamkeit

Einblick „Kaffee hinter Gittern“: Gespräche im Gefängnis

Rückblick Barbara Herzog nach 26 Jahren verabschiedet

Weitblick Offline- und Online-Angebote gegen Einsamkeit

Menschen, die Sicherheit geben.



Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Tübingen**



Liebe Leserinnen und Leser,

„Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache, wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und was Bestimmtes zu tun hat.“ – Diese Worte soll Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) in seinen Briefen an Charlotte von Stein gerichtet haben. Alle kennen Einsamkeit, so wirklich leiden mag sie niemand. Die aktuelle Ausgabe beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, warum dem so

ist und stellt ausgewählte Angebote und Anlaufstellen für bedürftige Menschen vor.

Renate Oetker-Funk spricht über die unterschiedlichen Facetten von Einsamkeit und warum sie auch Gutes in sich birgt. Die inklusive Schreibwerkstatt hat sich Gedanken zum Thema gemacht. Auf der vorletzten Seite finden Sie zum Beispiel das „Rezept gegen Einsamkeit“ als Inspiration. Des Weiteren wird ein Gesprächskreis im Gefängnis vorgestellt. Eine Auswahl an Online- und Offline-Angeboten zum Thema runden den Schwerpunkt ab.

Nach 26 Jahren wurde Barbara Herzog verabschiedet. Ihre Arbeit hat sie zum 1. November an Sabrina Schneider übergeben, die sich in einem Kurz-Interview vorstellt. „Selbsthilfe aktiv“ berichtet zudem über das Projekt „Kontaktstelle-on-Tour“ sowie das Erzählsofa im Club Voltaire. Dann erwarten Sie noch ein Rückblick auf die Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG), der Buch-Tipp „Leben und Sterben“, sowie Informationen über türkischsprachige Workshops und verfügbare Räume in der „Klinke“.

„SOZIALFORUM aktuell“ informiert über die Mitgliederversammlung 2025 und die angesichts der bevorstehenden Einsparungen verunsicherte Stimmung bei den Sozialvereinen. Der Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF) freut sich über weitere Interessierte.

„Leben mit Behinderung“ berichtet unter anderem über das Projekt „Gemeinsam gesund“ und einen gut besuchten Selbstbehauptungskurs. Carmen Ellinger lässt uns an ihren Erfahrungen im Gleitschirm-Fliegen teilhaben. Zudem gibt es neue Infos aus dem Bereich Inklusion und Sport, wie zum Beispiel die Anschaffung von behindertengerechten Elektro-Dreirädern. „Lesen mit den Fingerspitzen“ heißt es in dieser Ausgabe bei „Inklusion konkret“ – beleuchtet wird die Erfolgsgeschichte der 200 Jahre alten Brailleschrift.

„Tübingen Girls Walking and Talking“ freut sich über weitere Frauen, die Lust haben, bei gemeinsamen Spaziergängen miteinander ins Gespräch zu kommen. Über Rechte und Pflichten in Bezug auf den Einblick in die elektronische Patientenakte informiert der Artikel der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen,

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Abschied Barbara Herzog; Impressum
- 4 Mitgliederversammlung 2025 / Kooperation der Sozialvereine

SELBSTHILFE AKTIV

- 5 Vorstellung Sabrina Schneider
- 6 Kolumne Kontaktstelle für Selbsthilfe / „Kontaktstelle-on-Tour“
- 7 Erzählsofa im Club Voltaire
- 9 Buch-Tipp „Leben und Sterben“
- 10 Workshop bei der DAG-SHG-Tagung
- 11 MindSpring / Raum-Angebot in „der Klinke“

SOZIALE INITIATIVEN

- 12 Tübingen Girls Walking and Talking

SCHWERPUNKT: AKTIV GEGEN EINSAMKEIT

- 13 Das Projekt „Aktiv gegen Einsamkeit“
- 13 Im Gespräch mit der Einsamkeits-Expertin Renate Oetker-Funk
- 16 Neues aus der „Inklusiven Schreibwerkstatt“
- 17 CeBeeF freut sich über Zuwachs
- 18 Gesprächskreis in der Untersuchungshaft
- 20 Angebote und Anlaufstellen
- 21 Initiative „Keinerbleibtallein“
- 23 Neue Gruppe für „Absolute Beginners“
- 24 Plädoyer für (noch) mehr Ehrlichkeit

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 24 Erfahrungen zum Projekt „Gemeinsam gesund“
- 25 Hohe Nachfrage bei Selbstbehauptungskurs
- 26 Mein Tandemflug mit Gleitschirm
- 27 Inklusion durch Sport / Räder angeschafft

INKLUSION KONKRET

- 27 200 Jahre Braille-Schrift

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Einblick in die (digitale) Krankenakte (elektronische Patientenakte / ePa)
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zum Selbstkostenpreis von 5 Euro jährlich beziehen? Dann schreiben Sie an:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Redaktion „Handeln & Helfen“
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65
E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

„Menschen (m)eine Stimme geben“

Barbara Herzog nach 26 Jahren verabschiedet

Von Birgit Jaschke

Mehr als ein Vierteljahrhundert war Barbara Herzog Ansprechpartnerin in der Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe: Ende Oktober 2025 wurde sie feierlich verabschiedet. Ihren Arbeitsbereich hat sie offiziell bereits an Sabrina Schneider übergeben (siehe Seite 5). Zum Abschied hat sie gemeinsam mit HANDELN & HELFEN auf ihre Jahre im Verein zurückgeblickt. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Erster Kontakt mit Selbsthilfe

Im November 1999 nahm sie ihre Tätigkeit zunächst im Rahmen einer sogenannten Arbeitsbeschaf-

fungsmaßnahme auf. Zuvor hatte die damals 40-Jährige in einer Tübinger Heimeinrichtung Pflegefamilien beraten. „Ich wusste, dass es Bewegungen wie die Anonymen Alkoholiker gibt. Ansonsten war die Selbsthilfe jedoch neu für mich“, erinnert sich Barbara Herzog im Gespräch mit der Redaktion. „Was mich im Vorfeld sehr angesprochen hatte, war, dass das SOZIALFORUM sich politisch für die Interessen von Menschen in herausfordernden Lebenslagen einsetzt. Denen eine Stimme zu geben, die sonst nicht gehört würden, sehe ich bis heute als meinen Antrieb“, schildert sie ihre Motivation. „Da ich damals bereits politisch aktiv war



Stets ein „offenes Ohr.“

Foto: Jaschke

Barbara Herzog, geboren 1959, Psychologin und systemische Familientherapeutin, zwei erwachsene Töchter und drei Enkelkinder

Fortsetzung nächste Seite >>

Impressum

Herausgeber
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 15 15 69
Fax: 0 70 71 / 3 82 66
V.i.S.d.P.: Dietmar Töpfer

Internet: sozialforum-tuebingen.de
Facebook: Sozialforum Tübingen e.V.,
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Instagram: [selbsthilfe.inklusion.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.inklusion.tue)

Erscheinungsweise
Halbjährlich
Auflage 4.700 Exemplare

Redaktion und Layout
Birgit Jaschke
Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Titel
Foto: Tauchgondel / Birgit Jaschke

Druck
Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen
ISSN 2749-8670 (Print)
ISSN 2749-8689 (Online)

Geschäftsführung, Service für Sozialvereine
Dietmar Töpfer
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag
9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 15 15 69
geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Barbara Herzog (bis 31.10.2025)
Sabrina Schneider (seit 01.11.2025)
Sprechzeiten: Montag, Dienstag
9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe
Michelle Camila Pérez
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
migration@sozialforum-tuebingen.de

CeBeeF
Romina Hipp
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstags
10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr
Tel.: 0155 - 61 01 11 37
cebeef@tuebingen-barrierefrei.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen
Stefanie Tellini
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit: Donnerstag 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vorstand
Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

Spendenkonto
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 641500200001489455
Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch die Stadt Tübingen, das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg sowie durch zahlreiche Spender und Sponsoren. Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008 pauschal unterstützt durch die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.



Neben vielen Gruppen hat Barbara Herzog zahlreiche Projekte begleitet. Drei Beispiele (von links nach rechts): Zwei Filme „Unterwegs zwischen Ich und Wir“ und „Gemeinsam auf dem Weg“ in Zusammenarbeit mit Daniel Bella, eine Banner-Ausstellung und mehrsprachige Postkarten mit unterschiedlichen Motiven. Fotos: privat

– unter anderem in der Bürgerinitiative Weststadt – hatte ich den Eindruck, an der richtigen Stelle zu sein.“ Zudem passte die Arbeit mit Netzwerken und Gruppen gut zur Zusatzausbildung in systemischer Familientherapie, in der sie sich zu dieser Zeit befand.

Heute über 100 Gruppen

„Ursula Winter war sozusagen meine Lehrmeisterin für die Selbsthilfe. Sie war wirklich überzeugt von ihrer Arbeit, die sie vom Wohnzimmer aus angefangen hatte“, so die Diplom-Psychologin über ihre Vorgängerin, der in den Anfängen eine tragende Rolle zukam. Zu Beginn von Barbara Herzogs Tätigkeit für den Verein befand sich dessen Geschäftsstelle noch am Lorettoplatz 30. Es folgten mehrere Umzüge, alleine 2012 drei Mal innerhalb weniger Monate. Ende desselben Jahres bezog man schließlich die jetzigen Büroräume am Europaplatz 3, in zentraler Lage unweit des Tübinger Hauptbahnhofs.

Von A wie Angehörige bis Z wie Zwang – Mittlerweile treffen sich in Tübingen und Umgebung über 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Themen. Viele der Gruppen kennt Barbara Herzog von Beginn an, hat sie auf ihrem Weg begleitet und bei Konflikten auch vermittelt. Wie die Anzahl der Gruppen vor Ort

nahm auch der gesellschaftliche Stellenwert der Selbsthilfe während Barbara Herzogs Zeit im SOZIALFORUM kontinuierlich weiter zu. Knapp einen Monat, nachdem sie im Verein angefangen hatte, beschloss der Bundestag im November 1999 die Änderung des §20 Abs.4 SGB V: Die gesetzlichen Krankenkassen sollten ab sofort 1 DM pro Versichertem für die Förderung der Selbsthilfe zur Verfügung stellen. Mittlerweile wurde daraus heute 1,36 Euro pro Versichertem. Seit 2008 ist die Selbsthilfeförderung sogar gesetzlich vorgeschrieben. Diese Entwicklung verdeutlicht die wachsende Bedeutung der Selbsthilfe in der öffentlichen Wahrnehmung.

Viele Highlights erlebt

Ob Ausstellungen wie mit den Banner oder „Der Seele Gestalt geben“ mit 15 Standorten in Tübingen, Schulbesuche oder Postkarten in 12 Sprachen – Neben ihrer direkten Arbeit mit den Gruppen hat Barbara Herzog zahlreiche Projekte realisiert. Mit ihnen ließe sich ein eigenes Buch füllen. So entstand zum Beispiel 2011 der erste Film „Unterwegs zwischen Ich und Wir“, in welchem junge Menschen von ihren eigenen Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen erzählen und dabei zeigen: Selbsthilfe ist viel mehr als nur „Probleme wälzen“. Eine

erneute Zusammenarbeit mit Filmemacher Daniel Bella (siehe linkes Foto) fand beim zweiten Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ statt. „Zu meinen persönlichen Highlights zählt auch der erste Selbsthilfetag, den ich 2000 mitgestaltet habe und an dem sogar meine Töchter mitgewirkt haben“, erinnert sich Barbara Herzog.

An einem Strang ziehen

Auf die Frage, ob sie ihrer Nachfolgerin etwas mit auf den Weg geben möchte, antwortet die 66-Jährige: „Sie möge den Mut nie verlieren und trotz Hindernissen immer wieder Raum für Kreativität schaffen und kritische Dinge klar benennen.“ Dabei zeigt sie das Amulett an ihrer Halskette und erklärt, es handele sich um den Engel Thomas, der den Finger in die Wunde lege. Ihr Fazit lautet: „Gerade, weil das Hinschauen auf Dauer ganz schön anstrengend sein kann, finde ich es wunderbar, dass ich immer viel Unterstützung im Team hatte. Natürlich gab es Höhen und Tiefen. Der Selbsthilfe wünsche ich, dass sie auch in Zukunft wertgeschätzt und weiterhin angemessen finanziert wird.“ Das hoffen wir auch. Danke für die gemeinsame Zeit mit dir, liebe Barbara, und alles Gute auf deinem weiteren Weg! <

Gemeinsam ein Zeichen setzen

Krisenhafte Stimmung bei MV und Treffen der Sozialvereine

Von Dietmar Töpfer

Am 1. Oktober fand im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. die Mitgliederversammlung und ein Austausch der Tübinger Sozialvereine und Initiativen zu Haushaltskürzungen und weiteren Sparrunden statt. Die ca. 20 teilnehmenden Einrichtungen verständigten sich über den Stand der Sozialkürzungen und über ein weiteres Vorgehen, um ihre Interessen zu vertreten.

Stand Oktober musste eine Einrichtung bereits eine Stelle streichen. Alle weiteren gehen davon aus, dass dies im nächsten Haushalt droht. Der städtische Inflationsausgleich fand 2025 nicht mehr statt, was die finanzielle Situation bereits jetzt sehr anspannt. Die Kommunen stehen aktuell selbst unter sehr großem finanziellem Druck. Deshalb müssen sie für die nächsten Jahre massive finanzielle Kürzungen vornehmen. Niemand weiß, wie lange diese Situation andauern wird. Dies gefährdet die sozialen Vereine in ihrer Existenz.

12-Prozent Sparvorgabe

Noch nicht bekannt war am 1. Oktober, wie viel die Stadt Tübingen einsparen muss. Die Gemeinderatssitzung am 13. November brachte Gewissheit. Das Sparen erfolgt nach dem Prinzip des „differenzierten Rasenmähers“: In einigen Bereichen wird weniger gespart, in einigen mehr. Im Bereich der Freien Wohlfahrtspflege ist die Spar-Vorgabe ca. 12 Prozent. Laut der Leiterin des Fachbereichs Soziales Elisabeth Stauber geht es um 100.000 bis 120.000 Euro. Auf wie viele Zuschüsse jeder Tübinger Sozialverein und jede Initiative verzichten muss, möchte sie ein-

Wer steht hinter der Aktion „Für ein soziales Tübingen“?

Wir sind rund 50 Tübinger soziale Initiativen und Sozialvereine von Aidshilfe und Arbeitslosentreff bis zum Verband alleinerziehender Mütter und Väter und dem Zirkus Zambaioni.* Wir sind entweder Mitglieder im Kreisverband des Paritätischen Wohlfahrtsverbands oder im SOZIALFORUM TÜBINGEN oder beides. Seit Jahren leisten wir Beachtliches für Menschen in herausfordernden Lebenslagen. Damit dies so bleibt, wurde die Aktion ins Leben gerufen, damit auch kleinere soziale Träger diese und weitere bevorstehende Kürzungen überleben können. Mit Ihrer Spende helfen Sie dabei!*

***Spenden-Konto** Volksbank in der Region

IBAN: DE07 6039 1310 0300 3440 07

Verwendungszweck: „Für ein soziales Tübingen“

zeln besprechen. Der gemeinsame Standpunkt der anwesenden Vereine bleibt dennoch: Wir wollen in den nächsten Jahren solidarisch zusammenstehen, um gerade auch die kleineren, ebenso wertvollen Träger möglichst über Wasser halten zu können.

Solidarischer Notfall-Fonds

Erste Maßnahme ist eine gemeinsame Spenden-Aktion: „In dieser Zeit stehen wir Initiativen und Vereine zusammen und bitten gemeinsam um Ihre Spende, damit wir gerade in diesen Notzeiten die soziale Versorgung der Menschen in Tübingen aufrechterhalten und sozialen Zusammenhalt sichern können.“ Mit den Spenden möchten die Vereine einen solidarischen Notfall-Fonds einrichten. Sollten einzelne Initiativen oder Vereine durch finanzielle Kürzungen in Existenznot geraten, dann soll der Notfall-Fonds dazu beitragen, dass sie erhalten werden können.

Vereins-Kurs bestätigt

Die Mitgliederversammlung bestätigte den Vereinskurs. Sie entlastete Beate Jung, Brigitte

Duffner und Jürgen Bein und wählte sie bei einer Enthaltung einstimmig wieder. Sie bilden gemeinsam seit 2019 den Vorstand des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Als Verstärkung für Veronika Jaschke wurde Christine Gumbinger als zweite Kassenprüferin gewählt. Wir danken allen für ihr ehrenamtliches Engagement.

Jürgen Bein berichtete über die Vorstandstätigkeit. Über den Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF) informierten Brigitte Duffner und Romina Hipp. Die Mitglieder des hauptamtlichen Teams berichteten aus ihren Arbeitsbereichen: Barbara Herzog und Michelle Camila Pérez für die Kontaktstelle für Selbsthilfe sowie die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe, Stefanie Tellini für FORUM & Fachstelle INKLUSION und Birgit Jaschke über ihre Arbeit als Redakteurin von „Handeln & Helfen“, Teamassistentin und Assistentin der Geschäftsführung. Geschäftsführer Dietmar Töpfer informierte über den Service für Sozialvereine sowie über den Gesamtverein. Nachlesen lassen sich alle Informationen im barriere-armen Jahresbericht 2024, online unter www.sozialforum-tuebingen.de. <

Herzlich willkommen im SOZIALFORUM!

Sabrina Schneider von der Kontaktstelle für Selbsthilfe



Sabrina Schneider

Foto: privat

So erreichen Sie die Kontaktstelle für Selbsthilfe:

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de (NEU!)
Tel.: (0 70 71) 3 83 63
Internet: <https://www.sozialforum-tuebingen.de/>
Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr,
 Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Von Birgit Jaschke

Seit November 2025 gehört mit Sabrina Schneider ein neues Gesicht zum Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Die 40-jährige Pädagogin, Coachin und Yogalehrerin hat die Nachfolge von Barbara Herzog angetreten, die nach 26 Jahren ihre Tätigkeit in andere Hände gelegt hat (siehe Bericht auf Seite 2/3). Die Redaktion hat direkt eine Gelegenheit zum Kurz-Interview mit der neuen Kollegin genutzt. Die Kennenlern-Fragen stellte Birgit Jaschke. (Für Kontaktdaten siehe Kasten; Achtung, die E-Mail-adresse hat sich geändert!).

Wenn du nur ein Wort zur Verfügung hättest, um dich zu beschreiben, welches wäre das?

Wenn es nur eines sein darf, dann am ehesten „vielfältig“.

Was hat dich dazu bewogen, dich bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe zu bewerben?

In der Landschaft der Tübinger Sozialvereine war mir das SOZIALFORUM insgesamt schon immer sehr sympathisch: Ein freundliches Team, welches auf Augenhöhe kommuniziert und sich für wichtige gesellschaftliche Aufgaben engagiert. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe fand ich besonders interessant, weil ich glaube, dass es sehr bestär-

kend und heilsam sein kann, sich mit anderen zusammenzutun, voneinander zu hören, zu lernen und sich mitzuteilen. Diese Form der Hilfen wollte ich gerne fachlich und inhaltlich unterstützen.

Hattest du beruflich bereits Kontakt mit Selbsthilfe- und Gruppenarbeit?

Während meiner beruflichen Zeit in den ambulanten Hilfen für Menschen mit seelischen Erkrankungen durfte ich eine Zeit lang mit einem Kollegen den Trialog in Tübingen moderieren. Gruppenarbeit, die nicht deziert im Sinne der Selbsthilfe verortet war, habe ich mit ganz unterschiedlichen Menschen erlebt, so zum Beispiel schon im Praxissemester mit Tageseltern, dann später mit Jugendlichen im Schulkontext, mit jungen Erwachsenen im Bundesfreiwilligendienst und mit Erwachsenen zu ganz verschiedenen Themen.

Auf was freust du dich bei deiner Arbeit besonders?

Ich freue mich besonders auf die Zusammenarbeit mit dem engagierten Team des SOZIALFORUMS und darauf, die vielen engagierten Menschen in den Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

Wo erwartest du eventuelle Herausforderungen?

In den ersten Monaten werde ich sicher noch viele Fragezeichen haben, da bitte ich alle Beteiligten um Geduld mit mir :). Abgesehen davon: Wo Menschen zusammentreffen, treffen auch immer ganz unterschiedliche Welten aufeinander und manchmal braucht es da etwas Zeit, Geduld und Empathie, um sich zu einigen.

Vielen Dank für das Gespräch!

<

An den Neuigkeiten aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe interessiert?



Dann haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

Newsletter: E-Mail an selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Instagram: [selbsthilfe.inklusion.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.inklusion.tue)

Facebook: Sozialforum Tübingen e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kolumne

Für-Sich-Sein



Von Barbara Herzog

Wenn wir von Einsamkeit hören, denken wir schnell an soziale Isolation, an Menschen, die traurig herumsitzen ohne Perspektive und ohne Sinn im Leben. Hermann Hesse beschreibt diese Einsamkeit bildhaft in seinem Gedicht *Nebel* mit dem Satz „Kein Baum sieht den andern, Jeder ist allein.“

Aber in dem Begriff steckt noch eine ganz andere Bedeutung, die heute meist nicht gesehen wird. Wenn wir im geschäftigen Treiben und der Geschwindigkeit des Alltags vor allem in der Stadt einen Raum der Stille, einen Raum für uns finden ist das auch eine Chance uns selbst zu begegnen. Hier können Entscheidungen für Lebenswege und Veränderungen wachsen, sobald wir nicht mehr anderen gefallen müssen und uns auf uns selbst besinnen können.

„Bist Du da?“, fragte mich eine Therapeutin in einem Workshop, als ich herumschaute und überlegte, ob ich alles

vorher richtig gemacht hatte. Ich war nicht bei mir, also nicht „da“ sondern irgendwo in meinen Gedanken, ob ich richtig gekleidet war oder meine Arbeit richtig gemacht hatte. Wer sagt, ob Du richtig oder falsch bist? Nur Du kannst es.

Nach einer Geschichte der Bantu in Zentralafrika erschuf Gott die Welt, als er einsam und sich „von Gott verlassen“ fühlte. Er hatte nur die Langeweile neben sich sitzen und klagte, dass er sich noch zu Tode langweilen würde. Er kratzte sich an der Stirn. Und was passierte: Er weckte die Fantasie auf. Die wiederum half ihm letztlich die Welt zu erschaffen. <

„Kontaktstelle On Tour“

Ansprechbar bei offenen Fragen und Problemen



Jede Selbsthilfegruppe geht ihren eigenen Weg. Foto: Herzog

Von Barbara Herzog

Zu den Kernaufgaben der Kontaktstelle für Selbsthilfe zählt auch die Begleitung der Selbsthilfegruppen. Um eine Idee zu bekommen, wie die Gruppen in der Region arbeiten, haben wir uns – unter dem Motto „Kontaktstelle-On-Tour“ in diesem Jahr mit Besuchen in Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen

ein Bild gemacht, um unsere Vermittlungs- und Unterstützungsarbeit den Gegebenheiten anzupassen. Einerseits wollen wir Gruppen unser Angebot immer wieder vermitteln, da Selbsthilfegruppen ja ständig in Entwicklung sind: Alte gehen, Neue kommen. Andererseits ist es für die Beratung von interessierten Menschen immer hilfreich eine Idee zu bekommen, in welche Gruppe wir sie vermitteln.

Gegenseitiges Kennenlernen

Zu den Themen unserer Besuche gehörten Fragen wie: Wie groß ist die Gruppe? Wie arbeitet sie? Finden Menschen mit Migrationsgeschichte den Weg in die Selbsthilfegruppe? Wie wird mit Sprachbarrieren umgegangen? Sind die Räume, in denen

sie sich trifft, barrierearm/-frei? Was läuft in der Gruppe gut? Wo drückt der Schuh?

Es ging auch darum, was die Kontaktstelle dazu beitragen kann, dass Dinge besser laufen. Es wurde besprochen, welche Gesprächsstruktur sich in den Gruppen bewährt hat und wo es Veränderungsbedarf gibt. Dazu hat die Kontaktstelle eine Übersicht über Gruppenregeln erstellt, die Interessierten gerne zugeschickt oder im Büro der Kontaktstelle abgeholt werden kann. Das Angebot der Kontaktstelle wurde vor allem für „Neue“ in den Gruppen vorgestellt und diskutiert, wo es Veränderungsbedarf gibt. Dabei ging es um folgende Punkte:

1. Öffentlichkeitsarbeit durch unsere Website, unsere Zeitschrift, Flyer, Soziale Medien und die

Lokalpresse. Es wurde bei den Besuchen auch gefragt, wer aus einer Gruppe bereit wäre, bei Infotagen an Schulen, Universität oder sonstigen Veranstaltungen Selbsthilfe aus Sicht von Betroffenen vorstellen mag. Es hat sich gezeigt, dass das Prinzip der Selbsthilfe durch authentische Berichte am überzeugendsten vermittelt werden kann. Daher ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Schulen verschiedener Ausrichtung meistens dialogisch unterwegs, um mit den Auszubildenden ins Gespräch zu gehen. Auch in der Tagesklinik Sucht in Tübingen folgen wir diesem Präsentationsprinzip erfolgreich inzwischen seit 17 Jahren. Und das hat sich bewährt. Viele ehemalige Patient/innen finden den Weg in die Selbsthilfegruppen, erfahren aber auch vieles über sonstige Angebote, die ihnen weiterhelfen können.

2. Vermittlung von Fachleuten zum Thema einer Gruppe, z.B.

für Referierende oder auch Patiententage.

3. Information über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV). In diesem Punkt wurde eine Irritation aus einer Gruppe offensichtlich: Mitgliedschaften in Fachverbänden werden nach neuen Vorgaben seit 2024 nicht mehr von den Krankenkassen übernommen.

Damit kommen die örtlichen Gruppen nicht mehr kostenlos oder kostengünstig an Informationsmaterial (Fachliteratur oder -filme, Teilnahme an Studien und Zugang zu deren Ergebnissen). Betroffene und Angehörige können sich dann weniger auf die eh schon schwer zugänglichen Besuche bei Fachärzten und -Kliniken vorbereiten. Das widerspricht niederschweligen Informationsmöglichkeiten, welche eine Basisfunktion von Selbsthilfegruppen sind. Die Kontaktstelle wird sich in diesem Punkt

bei den Krankenkassen für die Interessen der Selbsthilfegruppen einsetzen.

4. Workshop-Angebote der Kontaktstelle zu Themen, unter anderem zu Datenschutz, Konfliktführung, Methoden zur Psychohygiene in der Gruppe.

Bei Bedarf Unterstützung

5. Angebot von Supervision bei Konfliktsituationen. Dieses Angebot ist den meisten Gruppen kaum bekannt und wird selten oder auch zu spät angefragt – wenn „das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“.

In 2025 kamen knapp 30 Besuche zustande, weitere sollen 2026 folgen. Das Ergebnis der Gruppenbesuche ist insgesamt so vielfältig wie die Gruppen selbst. Auf jeden Fall zeigte sich, dass es gut und wichtig ist, die Existenz der Kontaktstelle für Selbsthilfe immer wieder in Erinnerung zu bringen. <

Das Erzählsofa

Begegnungsorte schaffen für das Miteinander



Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Kontakt: Michelle Camilla Pérez

Tel.: (07071) 38363

E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeit: Mittwoch 9 bis 12 Uhr

Von Anaëlle Estelle Koschnike Nguewo und Kaussar Jaber

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., der Pro Sinti und Roma e.V. und InFö e.V. luden mit der finanziellen Unterstützung der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen und freundlicher Unterstützung des Club Voltaire am Abend des 25.9.2025 zum „Erzählsofa“ ein, welches im Rahmen der interkulturellen Woche stattfand. Es handelte sich um die vierte

Auflage der Veranstaltung. Die Idee zum Format „Erzählsofa“ ist in der Zusammenarbeit mit der „Kultursensiblen Öffnung in der Selbsthilfe“ des SOZIALFORUMS entstanden.

Offener und einladender Raum

Die Besonderheit in diesem Jahr war die Gestaltung und Organisation mit dem Pro Sinti und Roma e.V. sowie die Zusammenarbeit mit InFö e.V. Mit de-

ren Unterstützung konnten wir das Musikerduo Alexey Manyak und Dmytro Zharikov und den Veranstaltungsort Club Voltaire für uns gewinnen.

Grundgedanke des Konzepts soll ein offener und einladender Raum sein, in dem die Erzählenden ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen mit dem Publikum teilen. Dadurch bietet sich die Möglichkeit, Einblicke in verschiedene Lebensrealitäten und Perspektiven zu erhalten,

die ansonsten in der Mehrheitsgesellschaft übersehen werden könnten. Das große Interesse der Teilnehmenden und der Wunsch nach mehr Veranstaltungen haben die Bedeutung solcher Konzepte untermauert. Michelle Pérez vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und Kaussar Jaber von Pro Sinti und Roma e.V. hießen die Erzählenden, das Musikerduo aus der Ukraine und alle Unterstützenden und Teilnehmenden ganz herzlich zur diesjährigen Veranstaltung willkommen.



Von links: Franz-Elias Schneck und Michelle Pérez. Foto: Jaber

Nach der ersten eindrucksvollen Akkordeonaufführung des Musikerduos ging es dann weiter mit der moderierten Hauptveranstaltung. Die geladenen Gäste nahmen nacheinander auf dem gemütlichen Sofa Platz und erzählten ihre Geschichten.

Einblick in Lebensrealitäten

„Identität, Begegnung und Empowerment“: Das waren nur einige der inspirierenden Schlagwörter, welche am Abend immer wieder gefallen sind. Estelle Anaëlle Koschnike Nguewo und Franz-Elias Schneck gewährten uns mit ihren bewegenden Erzählungen einen Einblick in ihre Lebensrealitäten und teilten ihre Erlebnisse, Begegnungen, Hoffnungen

und Wünsche mit uns. Doch was genau ist Identität, wer bestimmt darüber und warum? Wie können wir Begegnung schaffen und woher ziehen die Erzählenden ihre Kraft? Ob nun positive oder negative Erfahrungen, immer wieder wurde betont, wie das Erlebte als Quelle des Muts, der Inspiration und der Auseinandersetzung dient.

Miteinander Kraft schöpfen

Als Bildungsreferentin und Gründerin der interkulturellen Initiative „FürMitEinAnder“ im Zollernalbkreis legt Estelle Koschnike Nguewo großen Wert auf Gemeinschaft und die Zusammenarbeit. Sie ermutigte die Teilnehmenden, die Frage zu stellen, welches Ziel man als Mensch gemeinsam verfolgt, wie man zusammenarbeiten und wie man etwas gemeinsam erreichen könnte. „Wir wollen für das Miteinander sein“, bekräftigte sie. Denn durch die Organisation und Durchführung unterschiedlicher Projekte und Veranstaltungen hat sie gemeinsam mit Mitstreitenden einen Weg finden können, Begegnungen zu schaffen und etwas zu bewegen. „Wir kommen ins Gespräch, erzählen von uns und lernen voneinander.“ Ebenso drückt Estelle Koschnike Nguewo ihre Gedanken und Wünsche in Form von Gedichten aus. In ihrem kraftvollen Gedicht „Ich weigere mich“ spricht sie in der Ich-Perspektive über die Weigerung, eine von außen vorgeschriebene Identität anzunehmen und beschreibt die dabei miteinhergehenden Emotionen und Erlebnisse. Dabei geht es auch um die Herausforderungen, mit denen sie sich konfrontieren muss, wenn die Gesellschaft versucht, eine Person in Schubladen und Kategorien zu stecken. Sie betont, wie wichtig es ist, sich selbst treu zu bleiben

und die Identität nicht zu verlieren, nur um anderen zu gefallen. Sie weigert sich, den Platz anzunehmen, den andere für sie ausgesucht haben. Ihre Worte sind kraftvoll und inspirierend.

Aufklärungsarbeit leisten

Den beiden Erzählenden fiel auf, dass sich einige ihrer Erfahrungen überschneiden. Franz-Elias Schneck, der sich als Angehöriger der Sinti-Community früh mit der eigenen Identität auseinandersetzte, ist es besonders wich-



Estelle Koschnike-Nguewo und Michelle Pérez. Foto: Jaber

tig, die eigene Deutungshoheit seiner Geschichte zu erhalten. Er hat sich mit großem Engagement an mehreren Projekten beteiligt, um Aufklärung und die Sichtweise der Sinti auf verschiedene Bereiche der Öffentlichkeit zu erweitern. „Mir ist sehr wichtig, dass ich als Sinto Farbe bekenne zu meinen Leuten, weil viele Sinti, auch schon vor dem Holocaust und nach dem Holocaust, vermehrt auf Rückzug gepolt sind und Sicherheit in der Unsichtbarkeit suchen. Sie glauben, je weniger Aufmerksamkeit es auf sie gibt, desto weniger Angriffsfläche bieten sie. Aber diese Unsichtbarkeitsmachung führt dazu, dass andere über uns, ohne uns sprechen. Man muss sich dem bewusst sein,

dieser Angst. Aber man muss auch versuchen, neue Wege zu gehen, und die Stimme erheben, deswegen ist es schon fast wie eine innere Pflicht, das zu tun“, erklärte Franz-Elias Schneck. Er beschäftigt sich unter anderem mit der Identitätskonstruktion junger Sinti und welche Auswirkungen die Geschichte auf die Identitätskonstruktion hat. Dabei spricht er die gesellschaftlichen Probleme und Stigmatisierungen innerhalb und außerhalb des deutschen Raums gegenüber Sinti an. Er greift dabei die Thematik der transgenerationalen Traumata auf, welche Einfluss auf die Identitätskonstruktion habe. Im Gespräch wird zudem die anhaltende strukturelle Deutungshoheit und Gewalt im Bildungssystem angesprochen. Die anhaltende Form der Gewalt spiegelt ein gesellschaftlich-strukturelles Problem wider, mit denen sich viele Sinti

Mehr Informationen zu den beteiligten Institutionen unter



<https://www.prosintiundroma.de/>

<https://club-voltaire.net/>



<https://www.sozialforum-tuebingen.de/>

konfrontieren müssen. Er antwortete auf die Frage, was er unter Begegnung verstehe, dass er es – wie seine Vorrednerin – wichtig fände, mehr Sensibilität durch den Austausch zu erlangen. Im Anschluss an die beiden Redebeiträge gab es eine Frageunde mit dem Publikum. Zum Ausklang wartete eine leckere Auswahl an türkischem Gebäck.

Stimmen zu Gehör bringen

In einer zunehmend diversen Gesellschaft bieten diese Orte der Begegnung eine wertvolle Möglichkeit des Austauschs und des Zuhörens, die eine wesent-

liche Grundlage für ein harmonisches Miteinander bilden können. Für Personen, die in der Mehrheitsgesellschaft häufig überhört und übergangen werden, bieten solche Plattformen die Gelegenheit, ihre Stimmen zu Gehör zu bringen, während sie gleichzeitig den nicht Betroffenen wertvolle Einblicke ermöglichen. Somit stellen sie einen wichtigen Schritt in Richtung eines Miteinanders dar.

Die bereichernden Erfahrungen und Perspektiven der beiden Gäste sowie das positive Feedback des Publikums haben die Bedeutung von Formaten wie dem Erzählsofa verdeutlicht. <



Buchtipp: „Leben & Sterben“

**Von Ulrich Hufnagel
(Unabhängige Patienten-
beratung Tübingen e.V.)**

Die Medizinethikerin und langjährige Vorsitzende des Ethikrates gibt in diesem Buch, das sich an eine breite Öffentlichkeit richtet, einen guten Überblick über die wichtigen Felder, in denen an den Grenzen des Lebens schwierige medizinische Entscheidungen zu treffen sind. Es gelingt Alena Buyx anhand konkreter Beispiele aus der klinischen Praxis, die problematischen Situationen am Beginn und Ende des Lebens deutlich werden zu lassen, mit denen Eltern frühgeborener Kinder, schwerkranke Menschen, die Angehörigen von komatösen Patienten und die Behandler konfrontiert sind. Sie erläutert die vier grundlegenden Prinzi-

pien der medizinischen Ethik: Achtung vor der Selbstbestimmung von Patienten, Fürsorge/Wohltun, Nichtschaden und Gerechtigkeit. Anhand von Praxisbeispielen zeigt sie, wie entlang dieser Prinzipien in existentiellen Grenzsituationen die Ethikberatung den Boden bereiten kann, auf dem die Beteiligten schwierige Entscheidungen begründet treffen können.

Auf meinem beruflichen Hintergrund als Hospizleiter im Ruhestand habe ich das Kapitel „Sterben“ mit besonderem Interesse gelesen. Alena Buyx entfaltet die vielen Facetten des Themas, regt zum Weiterdenken und zur Suche nach der eigenen Haltung an. Zu diesem wie auch zu allen anderen Kapiteln führt sie im Anhang umfassende Literatur zur Vertiefung an. <



Leben & Sterben
Die großen Fragen
ethisch entscheiden
Alena Buyx

304 Seiten
ISBN: 9978-3-10-397523-9
Buch: 24 € / e-Book: 19,99 €

Selbsthilfe – Brücke zwischen Kulturen?

Einblick in den Workshop bei der DAG-SHG-Tagung 2025

**Von Barbara Herzog
und Michelle Camila Pérez**

„Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“ lautete 2025 das Motto der Tagung der DAG-SHG e.V. („Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen“). Sie fand vom 4. bis 6. Juni in Aachen statt. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe Tübingen bot in Zusammenarbeit mit der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe *akis* einen Workshop zur interkulturellen Selbsthilfe an: Die Referentinnen waren Barbara Herzog und Michelle Camila Pérez von der Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. sowie Julia Shporina und Nahid Bakhshineh von der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe *akis*. Nach einer gegenseitigen Vorstellung in Kleingruppen, in der die Teilnehmenden ihre Wünsche und Erwartungen ausgetauscht haben, stellten Aktive in der Selbsthilfe zwei Erfahrungsberichte zur kultursensiblen Selbsthilfearbeit in Aachen vor. Mitarbeitende der Kontaktstelle für Selbsthilfe Tübingen berichteten ebenfalls von ihrer Arbeit. Anschließend wurde in Anlehnung an die Methode des World-Cafés in Kleingruppen an vier Fragen gearbeitet:

1. Welche institutionellen/strukturellen Hürden kennt ihr in Bezug auf die interkulturelle Selbsthilfe?
2. Welche individuellen und interkulturellen Hürden kennt ihr in Bezug auf die interkulturelle Selbsthilfe?
3. Was ist gelungen in der interkulturellen Selbsthilfe? (Beispiele gelungener Erfahrungen aus der Praxis)

4. Welche Voraussetzungen und Zugangsmöglichkeiten sehen wir als Institutionen und Selbsthilfe-Kontaktstellen, um die interkulturelle Selbsthilfe voranzubringen?

Fazit: Die Erfahrungsberichte der beiden Selbsthilfe-Aktiven aus der Ukraine und dem Iran stießen bei den Teilnehmenden auf Resonanz und zeigten auf, wie wichtig ein Diskurs über Komm- und Geh-Strukturen im Selbsthilfe-Verständnis ist, wenn wir Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und Bildungshintergründen erreichen wollen.

Vielfältige Ansätze vorhanden

Im Workshop wurde zusammengetragen, wie viele und vielfältige Ansätze zur kultursensiblen Selbsthilfe es in einigen Bundesländern bereits gibt. Gleichzeitig wurde deutlich, dass es in vielen Regionen noch keine Erfahrungen und Konzepte gibt, um eine kultursensible Selbsthilfearbeit zu fördern. Dabei wurde auch klar, wie sehr Selbsthilfe-Kontaktstellen immer wieder an ihre personellen und finanziellen Grenzen stoßen und dass auf struktureller Ebene viele Ressourcen (zeitlich, personell, finanziell) notwendig sind, um die Angebote der Selbsthilfe kultursensibel zu gestalten. So haben wir beispielsweise festgestellt, dass wir in Baden-Württemberg die einzige Kontaktstelle mit einer eigenen Personalstelle für den Bereich der „kultursensiblen Öffnung in der Selbsthilfe“ gibt, die zudem auch interkulturell besetzt ist.

In der Diskussion wurde wiederholt zum Ausdruck gebracht, wie wichtig muttersprachliche Ange-



Von links: Barbara Herzog, Nahid Bakhshineh, Michelle Camila Pérez und Julia Shporina Foto: privat

bote – das heißt auch die personelle Ausstattung – sowie die Netzwerkarbeit mit den Communities sind, um den Selbsthilfegedanken in Kulturkreise zu transportieren, die damit noch keine Erfahrung haben. Dabei sollte der Fokus auf der Bedarfsvermittlung der Zielgruppen liegen.

Teilnahme zeigt Bedeutung

Eine besondere Anerkennung der kultursensiblen Arbeit in Nordrhein-Westfalen zeigte sich dadurch, dass sich eine Mitarbeitende des Ministeriums an dem Workshop beteiligte. Alle Teilnehmenden bekräftigten, dass in politischen Gremien noch viel deutlicher vermittelt werden sollte, welchen wichtigen Beitrag die gemeinschaftliche Selbsthilfe zur Pflege unserer demokratischen Grundüberzeugungen und -aktivitäten und damit auch für den gesellschaftlichen Frieden leistet.

Es gibt noch viel zu tun – wir brauchen einen langen Atem – aber der Anfang ist gemacht! <

„Mind-Spring“ Anfang 2026 in Tübingen

Workshops in türkischer Sprache für Frühjahr geplant

Von Birgit Jaschke

Mind-Spring ist ein Angebot für Menschen mit Migrationsbiografie. Bei der Bewältigung von Herausforderungen kann innere Stärke helfen. Mind-Spring heißt „Quelle des Bewusstseins“. Die Kurse sollen helfen, die innere Stärke neu zu entdecken. In 9 Terminen werden folgende Aspekte psychosozialer Gesundheit thematisiert.

1. Was ist Mind-Spring? Wie kann mir das Programm helfen?
2. Umgang mit Stress
3. Normale Reaktionen auf abnormale Situationen
4. Wie geht es dir?
5. Trauer und Verlust
6. Identität
7. Hilfreiche Gedanken
8. Umgang mit Sucht oder Ich- und Wir-Kulturen
9. Balance und Energie



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

Der Kurs findet wöchentlich samstags im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Beginn ist der 24. Januar, Anmeldung bis 21. Januar. Die Trainerin heißt Ayse Nihan Köroglu. Kontakt: migration@sozialforum-tuebingen.de <

„Mind-Spring“ 2026‘nın başı, Tübingen

İlkbahar için Türkçe dilinde atölye çalışmaları planlanıyor

Deepl tarafından çevrilmiştir

Mind-Spring, göçmen geçmişli olan kişiler için bir programdır. Zorlukların üstesinden gelmek için içsel güç yardımcı olabilir. Mind-Spring, “bilinç kaynağı” anlamına gelir. Kurslar, içsel gücü yeniden keşfetmeye yardımcı olmayı amaçlamaktadır. 9 oturumda, psikososyal sağlığın aşağıdaki yönleri ele alınacaktır.

1. Mind-Spring nedir? Program bana nasıl yardımcı olabilir?
2. Stresle başa çıkma
3. Anormal durumlara normal tepkiler
4. Nasılsın?
5. Keder ve kayıp
6. Kimlik
7. Yararlı düşünceler
8. Bağımlılıkla başa çıkma

veya Ben ve Biz kültürleri
9. Denge ve enerji

Kurslar her hafta cumartesi günü SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.’de düzenlenmektedir. Başlangıç tarihi 24 Ocak, kayıtlar 21 Ocak’a kadar. Eğitmen Ayse Nihan Köroglu’dur. İletişim: migration@sozialforum-tuebingen.de <

Suchen Sie einen Raum für Ihre Gruppe?

„Die Klink“ in der Altstadt bietet Mitbenutzung an



„Die Klink“ von außen.

Foto: Herzog

Von Barbara Herzog

In der Tübinger Innenstadt direkt beim Rathaus gibt es „Die Klink“. Sie ist ein gemütlicher Ort der Begegnung. Hier treffen sich bereits einige Gruppen, vor allem am Wochenende. Unter der Woche gibt es viele freie Zeiten, an denen sich auch weitere Gruppen treffen können. Hier können Sie:

- sich treffen und austauschen
- diskutieren und den Horizont erweitern
- gemütlich beisammen sein
- Freizeit gemeinsam verbringen

Die Raumnutzung ist kostenlos. Alle Nutzenden übernehmen zusammen die Verantwortung dafür, dass die Räume immer in Ordnung gehalten werden.

Kontakt für Interessierte:

Die Klink
Haaggasse 5
(hinter dem Rathaus)
72072 Tübingen

Tel.: (07071) / 2 19 47
info@selbsthilfe-klinke.de

Frische Luft und gute Gespräche

Tübingen Girls Walking and Talking freut sich über Interessierte

Von Birgit Jaschke

„Wer gerne in entspannter Atmosphäre neue Kontakte knüpfen will, ist bei uns genau richtig“, erzählt Conny an diesem sonnigen Nachmittag am Tübinger Taubenhaus. Dort bin ich mit Conny und Janine am Treffpunkt von „Tübingen Girls Walking and Talking“ verabredet. Beide Frauen organisieren das Angebot gemeinsam und möchten nur mit ihrem Vornamen genannt werden. Im Vorfeld des heutigen Spaziergangs haben sie sich Zeit genommen, um meine Fragen zu beantworten. Beim Format „Girls Walking and Talking“ ist der Name Programm: In regelmäßigen Abständen trifft sich eine Gruppe von Frauen, um miteinander spazieren zu gehen und sich dabei zu unterhalten.

Seit einem guten Jahr

„Der erste Walk fand im September 2024 statt. Ursprünglich waren wir zu viert, was die Organisation betrifft“, erinnert sich Conny an die Anfänge. Ihre Mitstreiterin Janine ergänzt: „Wir sagen auch meistens bei den Treffen dazu, dass wir uns über weitere Frauen freuen würden, die sich bei der Organisation einbringen möchten.“ Interessanterweise hätten 2024 je zwei Frauen unabhängig voneinander etwa zur selben Zeit die Idee gehabt, in Tübingen eine Gruppe ins Leben zu rufen. Da hatte man sich dann kurzerhand daraufhin zusammengetan.

Ursprünglich stammt die Idee zu „Girls Walking and Talking“ aus den USA. Auf der Website <https://girlstalkingwalking.com/> finden sich mittlerweile 62 deutsche Städte, in denen es vor Ort eine Gruppe gibt.



Beim gemeinsamen Spaziergang miteinander ins Gespräch zu kommen – darum gehts bei „Girls Walking and Talking“. Foto: privat

„Bevor wir losgehen, machen wir in der Regel eine kurze Vorstellungsrunde“, so Conny über den Ablauf eines Treffens. Die Termine werden online unter anderem über die Nachbarschafts-Plattform „Nebenan.de“ sowie bei Instagram bekannt gegeben. „Dort haben wir mittlerweile bereits über 400 Follower“, freut sich Janine. Ihre Mitstreiterin erklärt: „Je nach Wetter sind wir meistens so zwischen 8 und 15 Personen, Tendenz steigend.“

Mithilfe gerne gesehen

Für die Zukunft wünschen sich die Frauen neben weiteren helfenden Händen bei der Organisation auch durchschnittlich 20 Teilnehmerinnen bei den Walks, damit diese verlässlich stattfinden können. Grundsätzlich gilt die Devise: „Je mehr dabei sind, desto besser ist es!“ – Da sind sich beide einig.

„Vom Durchschnitt liegen wir bisher so bei 20 bis 40 Jahren“, beschreibt Conny die Altersstruktur der Gruppe. Dabei sind es keineswegs nur Studentinnen, die neu dazukommen. Janine sagt: „Die meisten Frauen bei uns sind tatsächlich aus beruflichen Gründen neu hierhergezogen.“

Sich einfach trauen

„Wichtig ist noch zu sagen, dass wir grundsätzlich für alle Altersgruppen offen sind“, findet Conny. Janine fügt hinzu: „Was den Weg betrifft, sind wir flexibel, wenn zum Beispiel jemand mit Kinderwagen kommt.“ Mittlerweile sei die Gruppe eine gute Mischung aus neuen und bekannten Gesichtern. Für die „Wiederholungs-täterinnen“ gibt es eine Messenger-Gruppe. Unentschlossenen Frauen empfehlen die Organisatorinnen: „Einfach Mut fassen und vorbeikommen. Wir freuen uns auf euch!“ <

Tübingen Girls Walking and Talking

Die Spaziergänge finden während des Jahres in der Regel an zwei Sonntagen im Monat statt. Treffpunkt ist in der Regel das Taubenhaus an der Neckarbrücke.

Die jeweiligen Termine gibt es bei Instagram auf dem Profil [@tuebingengirlswalkingandtalking](https://www.instagram.com/tuebingengirlswalkingandtalking)

„Aktiv gegen Einsamkeit?!“ Umfrage gestartet – Auswertung läuft

Von Birgit Jaschke

„Aktiv gegen Einsamkeit“ ist eine Kooperation des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit dem Fachbereich Soziales der Universitätsstadt Tübingen. Das Projekt beschäftigt sich mit der Frage, wie Teilgabe von Menschen in herausfordernden Lebenslagen in Stadt und Landkreis Tübingen gelingen kann. Herausfordernde Lebenslagen beziehen sich auf besondere körperliche (Unfall, Krankheit, Behinderung) und soziale Themen (Migration, Flucht, persönliche Krisen, Arbeitslosigkeit). Das Vorhaben wird vom Land Baden-Württemberg und der Universitätsstadt Tübingen unterstützt. Ziel ist es unter an-

derem, einen Leitfaden zu erarbeiten, wie durch bürgerschaftliches Engagement Teil-Gabe und Empowerment gefördert werden können.

Online-Katalog mit 10 Fragen

Hierzu wurde in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Soziales eine Umfrage realisiert. Diese fragte bei Tübinger Organisationen nach deren bisherigen Erfahrungen und etwaigem Unterstützungsbedarf zum Thema. An der Befragung haben 130 Institutionen teilgenommen. Aktuell läuft die Auswertung der Ergebnis. Mehr dazu erfahren Sie in Ausgabe 1-2026. <

Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

Für einen Planet mit vielen Bäumen:

- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

Für eine solidarische Welt:

- Kaffee ahoi - bio + fair - mit dem Segelschiff von Nicaragua nach Hamburg.



Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen
offen: Mo.-Sa. 10-18 Uhr
www.der-faire-kaeufladen.de

Anzeige

Zwei verschiedene Seiten einer Medaille

Im Gespräch mit Einsamkeits-Expertin Renate Oetker-Funk



Renate Oetker-Funk

Foto: privat

Von Birgit Jaschke

„Einsamkeit hat den großen Vorteil, dass man die Flucht vor sich selbst einstellt“, soll der französische Schriftsteller Marcel Proust (1871–1922) einst gesagt haben.

In der heutigen Zeit gilt Einsamkeit in der Regel vor allem als etwas, was es mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zu bekämpfen gilt. Wie ein paar Schuhe, das eine halbe Größe zu klein ist. Es lässt sich zwar damit leben, aber wirklich darin laufen möchte niemand. Doch ist

die Einsamkeit tatsächlich so schlecht wie ihr Ruf? Oder hat sie bei genauerem Hinsehen vielleicht sogar positive Facetten? Darüber hat HANDELN & HELFEN mit der Diplom-Theologin Renate Oetker-Funk gesprochen. Die 72-Jährige ist zudem Diplom-Pädagogin und als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin tätig. Sie beschäftigt sich in ihrer Arbeit seit vielen Jahren intensiv mit dem Thema Einsamkeit und gibt ihr Wissen unter anderem in Vorträgen weiter. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Allein oder einsam? Das sind zwei Paar Schuhe, die nicht zwingend im selben Schrank stehen müssen. Worin unterscheiden sie sich?

Die Forschung zur Einsamkeit ist inzwischen weitreichend. Es gibt eigentlich eindeutige Definitionen der beiden Begriffe. Manchmal werden sie im allgemeinen Sprachgebrauch dann doch nicht so unterschieden. Die klare Unterscheidung: Alleinsein ist ein faktischer Zustand, den man sehen kann. Ich kann objektiv sehen, ob jemand allein, zu zweit oder zu 50 in einer Gruppe ist. Einsamkeit hingegen ist ein seelisches Erleben. Sie können einsam sein, wenn Sie alleine sind. Sie können aber auch einsam sein, wenn Sie über das Stadtfest laufen oder im Fußballstadion auf der Tribüne sitzen.

Aktiv gegen Einsamkeit

Gibt es eine Definition von Einsamkeit der Weltgesundheitsorganisation (WHO)?

Keine eigene. Einsamkeit wird in der Regel so definiert, wie die Forschung sie sieht: Als eine Diskrepanz zwischen den gewünschten Beziehungen und den tatsächlichen Kontakten. Die Deutung wird sehr stark auf soziale und emotionale Einsamkeit bezogen. Seit der Antike, von Seneca an, hatten Philosophen und Dichter eine ganz andere Vorstellung, was Einsamkeit ist. Inzwischen ist der Begriff jedoch stark durch die Forschungsdefinition dominiert. Das finde ich sowohl auffällig als auch schade. Es gibt auch eine Einsamkeit, die jenseits von dem ist, was derzeit untersucht wird.

Warum geschieht Ihrer Einschätzung nach die Konzentration auf die Forschung?

Einsamkeit jenseits davon ist schlecht messbar. Zudem stehen hinter der Erforschung konkrete sozial- und gesundheitspolitische Anliegen und Ziele. Es macht Sinn zu wissen, wie viele Menschen in einer Gesellschaft einsam sind und was sich dagegen tun lässt. Die „andere Einsamkeit“, die, in der man philosophiert und künstlerische Ideen hat und über den Sinn des Lebens nachdenkt, kann aber dennoch für deren Wahrnehmung eine große Rolle spielen.

Das soll heißen, dass Einsamkeit auch positiv sein kann?

Ja. Die „Philosophie der Einsamkeit“ ist ein sehr empfehlenswertes Buch von Lars Svendsen, welches 2016 erschienen ist. Er ist ein norwegischer Philosoph und unterscheidet zwischen guter und schlechter Einsamkeit. Schlechte ist zum Beispiel,



Könnten wir Einsamkeit im Supermarkt zu kaufen, wäre sie vermutlich ein Ladenhüter – Zu Recht?
Foto: Jaschke

wenn Sie in einem Hochhaus leben und es dort niemanden gibt, dem auffällt, wenn Sie krank sind oder vielleicht sogar sterben. Die gute Einsamkeit ist die, der sich Menschen im Lauf des Lebens ein Stück aussetzen müssen. Das sind die Phasen – oft im Jugendalter – in denen ich mir klar werde, dass ich mein Leben selbst leben muss. Meine Eltern haben mir zwar eine Prägung mitgegeben, aber mich selbst finden muss ich alleine. Dies ist ein Prozess der Selbstwerdung, der wichtig ist und den ich mir nicht schenken kann.

Betrifft dies nur die Jugend?

Nein. Im Alter wird diese Art der Einsamkeit oft nochmal sehr stark, wenn Menschen aufs Lebensende zugehen. Dann zieht man mehr oder weniger bewusst eine Lebensbilanz: Habe ich das gelebt, was ich bin? Habe ich mich selbst verwirklichen können? Wir wissen alle, dass wir alleine sterben müssen. Auch wenn wir unsere Liebsten um uns herum haben in dem Moment, sie können uns das nicht abnehmen. Das betrifft auch Eltern mit einem schwerstkranken Kind. Sie haben die Ahnung, dass ihr Kind trotz aller Fürsorge alleine in den Tod gehen wird.

Was kann uns in diesen Lebensphasen helfen?

Sich mit anderen austauschen. Ich hebe das auch bei meinen Vorträgen hervor, dass Initiativen diesen wichtigen Punkt im Blick behalten sollten: Wie bringe ich Menschen zusammen, damit sie über ihr Einsamsein in dem Sinne, dass sie ihr Leben selbst gestalten müssen, miteinander ins Gespräch kommen können? Da wären jetzt zum Beispiel Gruppen wie im SOZIALFORUM genau der richtige Ort. Man kann sich das Schicksal nicht abnehmen, aber man kann darüber sprechen und sich mitteilen.

Inwieweit hat die Pandemie die öffentliche Wahrnehmung des Themas verändert?

Ja, hat sie eindeutig. Die Scham zu sagen „Ich bin einsam“ ist deutlich geringer geworden. Seit Corona liest man vermehrt, wie viele Menschen einsam sind – vor allem auch bei Jugendlichen. Ich glaube, da war die Scham noch mit am größten, weil ein Jugendlicher dazugehören will. Das gilt für Heranwachsende noch mehr als jetzt für Menschen in anderen Lebensaltern. Dass Einsamkeit nun häufiger thematisiert wird, das hat etwas

bewirkt, dass sich mehr Leute öffnen. Sie ist ein „erlaubteres“ Gefühl geworden.

Einsamkeit nicht als persönliches Defizit – Ich bin verkehrt, deswegen bin ich einsam?

Genau, vor der Pandemie hieß Einsamkeit für viele: Ich bin vermeintlich falsch oder unsympathisch. Deswegen werde ich links liegen gelassen, also so ein Gefühl, was vielleicht heute eher in Richtung Mobbing gehen würde und da will man sich nicht outen. Ich glaube, das ist ein echter Gewinn der Pandemie, dass Einsamkeit viel mehr in den Fokus der sozialen und gesellschaftlichen Öffentlichkeit gerückt ist.

Welche Unterschiede gibt es, ob ein junger Mensch sich einsam fühlt oder ein älterer?

Bei jüngeren Menschen geht es eher darum, dass jemand sich nicht zugehörig fühlt zu einer Gruppe meist Gleichaltriger – der sogenannten Peer Group – zum Beispiel auf dem Schulhof. Bei Älteren ist in der Regel der Aspekt stärker ausschlaggebend, dass das Leben im Ganzen an mir vorbeigeht und ich nicht

mehr mithalten kann, gerade heute auch in Bezug auf digitale Technik und Künstliche Intelligenz. Zudem hat Einsamkeit bei Älteren vermehrt auch damit zu tun, ob ich mit Freude versöhnlich auf mein bisheriges Leben zurückblicken kann, und wie ich mit Schicksalsschlägen umgegangen bin. Das gilt besonders für die Kriegs- und Kriegskinder-Generation, die viel Ballast mit sich herumträgt. Das kann auch einsam machen. Was bei jungen Menschen noch zu sagen wäre, ist, dass man sie nicht völlig vor dieser Selbstfindungs-Einsamkeit abschirmen sollte.

Sie meinen, dass junge Menschen diese ein Stück weit durchleben sollten?

Ja. Einfach dieses Für-sich-Sein und zunächst gar zu nicht wissen, was will ich eigentlich und wo geht die Reise für mich hin. Die Erwachsenen sollten sie dabei jedoch ermutigen, dass solche Gedanken und Gefühle sein dürfen und man nicht immer nur gut drauf sein kann. Das Bild passt allerdings nicht so gut zu unserer Leistungsgesellschaft. Einsamkeit darf jedoch bei Jugendlichen auch nicht beschö-

nigt werden: So hat man beispielsweise untersucht, dass Heranwachsende, die von sich selbst sagen, sie seien einsam, häufiger anfälliger sind für Verschwörungstheorien und antidemokratisches Gedankengut.

Was sollte die Gesellschaft über Einsamkeit wissen?

Es gibt zwei Formen – eine schlechte und eine gute. Letzte ist ein Teil des Lebens und gehört entwicklungspsychologisch ein Stück weit dazu. Zudem ist Einsamkeit stark sozioökonomisch bedingt. Es gibt eindeutige Forschung, die besagt: Je weniger Geld und je weniger Teilhabe, desto größer ist das Risiko für Vereinsamung. Die wichtige Aufgabe der Gesellschaft ist es daher, echte Begegnungsorte ohne Kommerzialisierung und ohne Konsumzwang zu schaffen. Wir selbst können auch etwas tun, um Einsamkeit gezielt entgegenzuwirken. Zum Beispiel kann im Alter ein Ehrenamt dabei helfen, deren Auswirkungen zu lindern und sozialer Isolation etwas entgegenzusetzen.

Vielen Dank für das Gespräch!

<

Laptop-Verleih

Von Birgit Jaschke

Ihr Notebook ist kaputt und ein neues ist momentan nicht machbar? Bei Bedarf können Sie sich beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bis zu einem halben Jahr ein Gerät leihen. Die Kautions beträgt 50 Euro. Das Angebot gilt, sofern gerade Geräte vorhanden sind.
Kontakt: Birgit Jaschke, Tel. 0 70 71 / 25 65 965 oder E-Mail: jaschke@sozialforum-tuebingen.de <

Familien-Bildungsstätte



Gebührenfreie Offene Treffs und Interkulturelle Projekte
Gebührenfreie Elternthemenreihe, Vorträge
Kurse „Rund um die Geburt“, Eltern-Kind-Gruppen
Betreute Spielgruppen, Kurse und Ferienangebote für Kinder
Kochkurse, Kreativität, Bewegung & Entspannung
Musizieren, Nähkurse - und vieles mehr!
Ermäßigte Gebühren mit KreisBonusCard/Junior

Informationen und Anmeldung unter:
www.fbs-tuebingen.de oder Tel. 07071-930466

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V., Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen
Kurse in Tübingen, Mössingen und Umgebung

Anzeige

Drei Stühle im Haus und ein Rezept

Texte und Gedanken zur Einsamkeit

Von der inklusiven Schreibwerkstatt

Zum Thema „Raus aus der Einsamkeit“ hat sich die inklusive Schreibwerkstatt an ihrem November-Treffen im Blauen Haus viele Gedanken gemacht. Ausgehend von einem Zitat von Henry Thoreau saß in einer kleinen Spielszene zu Beginn eine Person (= Einsamkeit) auf einem Stuhl, daraufhin kam eine weitere Person (= Freundschaft) mit einem Stuhl und zuletzt eine dritte Person (= Geselligkeit) und setzte sich mit ihrem Stuhl dazu. Diese Szene löste Gedanken und Gespräche aus. Anschließend entstanden Texte darüber, wie sich das Einsam-Sein anfühlt und wie es sich vielleicht überwinden lässt. Gemeinsam wurde dann ein REZEPT gegen die EINSAMKEIT zusammengestellt (siehe Seite 33).



Lebenshilfe
Tübingen

Kontakt: Rita Fink
Tel.: (07071) 9440-70

Anmeldung per E-Mail an: rita.fink@lebenshilfe-tuebingen.de



Grafik: Canva

„Ich habe drei Stühle in meinem Haus: einen für die Einsamkeit, zwei für die Freundschaft und drei für die Geselligkeit.“

Henry David Thoreau (1817–1862)

Amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

Gesammelte Gedanken

ICH FÜHLE MICH EINSAM

- verlassen in meiner Wohnung
- traurig, wünsche mir Nähe
- fühle mich fremd
- beziehungslos
- und ziellos
- wie das fünfte Rad am Wagen
- allein in einer Menschenmenge
- alle kennen sich – nur ich kenne niemanden
- mache mich unsichtbar
- wichtige Menschen fehlen
- niemand hört mir zu, niemand redet mit mir
- Angst vor Enttäuschung macht mich einsam
- Verbindung fehlt – zu mir selbst wie zu Freunden
- Einsamkeit schmerzt
- einsam sein raubt Energie

RAUS aus der EINSAMKEIT

Was könnte eine einsame Person tun? Die Mitglieder der Schreibgruppe geben einzelnen Ratschläge, schlagen vor:

- mit ihr einen Spaziergang zu machen
- in der Stadt bummeln und essen zu gehen
- sie zu sich nach Hause einzuladen
- gemeinsam mit anderen zu spielen
- ins Thermalbad zu fahren oder raus in die Natur
- zu walken und danach Kuchen zu essen
- zusammen zu kochen
- oder ins Theater, Kino oder Konzert zu gehen
- gemeinsam Boot zu fahren
- zusammen ein Ehrenamt kennenzulernen
- über den Tag zu sprechen, einfach erzählen zu lassen,
- Fragen zu stellen
- Zeit zum Zuhören mitzubringen

Wer hat Lust auf coole Ausflüge?

Aktivitäten des Clubs für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF)

Von Romina Hipp

Auch im Jahr 2026 haben wir wieder unseren monatlichen Club-Tag. Es ist immer der erste Samstag im Monat. Wir wünschen uns Freunde für den CeBeeF, die uns begleiten bei den Ausflügen und Aktivitäten, die wir so machen. Wer Lust hat, kann sich gerne bei Romina Hipp melden: telefonisch unter 0155-61011137 oder per E-Mail cebeef@tuebingen-barrierefrei.de



Foto: privat



Foto: privat

Auch zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung haben wir was gemacht. Auch hier war es ein sehr gelungener Tag. Wir hatten einen Demo-Zug durch die Stadt, Redebeiträge am Europaplatz und Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache gab es auch.



Foto: privat



Foto: privat

Im Oktober 2024 haben wir einen Ausflug nach Ludwigsburg ins Blühende Barock zur Kürbis- Ausstellung gemacht. Wir sind mit dem Zug von Tübingen nach Ludwigsburg gefahren. Es war ein sehr toller Tag.

Geplante Termine für 2026

- 06.03.2026** – Heimspiel Tigers Tübingen
- 11.04.2026** – Disco / Karaoke
- 26.04.2026** – Familientag Tübingen
- 09.05.2026** – Europäischer Protesttag
- 06.06.2026** – Grillen / Sommerfest
- 04.07.2026** – Zipline Aussichtsturm Schömborg
- 04.08.2026** – Heiße Reifen (Sommerferienprogramm)
- 05.08.2026** – Heiße Reifen (Sommerferienprogramm)
- 05.09.2026** – Wilhelma
- 10.10.2026** – Blühendes Barock Ludwigsburg
- 07.11.2026** – Filmabend
- 05.12.2026** – Weihnachtsfeier

Wir suchen helfende Hände, die uns bei den Ausflügen und Aktionen unterstützen können. Wer jemanden kennt oder jemanden weiß, darf gerne meine Kontaktdaten weitergeben. Bitte beachtet: Es kann immer wieder zu Änderungen kommen Für weitere Informationen Kontakt mit mir aufnehmen: cebeef@tuebingen-barrierefrei.de oder telefonisch unter 0155-61011137.

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich über Ihre Mitgliedschaft ob als Einzelperson, Verein oder Selbsthilfegruppe. Der Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens 25,- Euro pro Jahr. Das Beitrittsformular finden Sie auf sozialforum-tuebingen.de unter Verein, („Mitglied werden“). Kontakt: Dietmar Töpfer, Tel. (070 71) 15 15 69 oder E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de <



Die Boris Palmer Pralinen

IN DER SILBERBURG AM TÜBINGER MARKTPLATZ

Anzeige

Hinter die Fassade sehen können

Petra Boysen-Rothe leitet Gesprächskreis im Gefängnis



Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Warum geraten Menschen mit dem Gesetz in Konflikt? Die Gründe hierfür sind unterschiedlich. Abgesehen davon hat ihr Leben hinter Gittern eines gemeinsam: Der Alltag ist meist grau und einsam. Hinzu kommt, dass Straffällige von der Gesellschaft häufig eher gemieden werden. Doch was bewegt einen Menschen dazu, freiwillig ins Gefängnis zu gehen und sich für Inhaftierte zu engagieren? Darüber hat HANDELN & HELFEN mit Petra Boysen-Rothe gesprochen. Die 65-Jährige bietet 14-tägig eine „Frühstücksgruppe“ in der Tübinger Untersuchungshaft an. Sie hat der Redaktion davon erzählt, wie die Treffen in der Praxis aussehen und welche Rolle das Thema Einsamkeit bei den Inhaftierten spielt. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Wie kam es damals dazu, dass Sie sich engagiert haben?

Die genaue Jahreszahl weiß ich nicht mehr. Ich habe mit Einzelbesuchen im Gefängnis in Rotenburg angefangen. Dort habe ich über das Rote Kreuz Menschen besucht, die aus verschiedenen Gründen keinen Kontakt mehr nach Zuhause hatten. Manche kamen von weit her und andere hatten aus Scham den Kontakt abgebrochen. Viele Inhaftierte wollten gar nicht, dass ihr Umfeld überhaupt weiß, dass sie im Gefängnis sind.

Hatten Sie Bedenken zu Beginn Ihres Engagements?

Anfangs waren wir eine Gruppe, das hatte sich jedoch schnell erledigt. Es ist eine Sache, dass man sagt, ich möchte dort aktiv werden. Das Andere ist, wenn du tatsächlich ins Gefängnis gehst. Dort tut sich eine andere Welt auf. Damit kommen nicht alle zu recht. Mich hat es immer gereizt, was hinter der Fassade verborgen ist. Besonders haben mich die Menschen dort interessiert. Ich wollte etwas zurückgeben von dem, wie es mir geht.

Können Sie sich noch an Ihren allerersten Besuch erinnern?

Ja, das kann ich gut. Man kann viele Fortbildungen und Supervision machen. Aber wenn Sie dann den Menschen gegenüber sitzen, ist es nochmal eine ganz andere Erfahrung.

Wie kann ich mir das in der Praxis vorstellen?

Es ist nicht so, dass ich komme und selbst schaue, mit wem will ich mich unterhalten. Die Besuche werden vom Personal koor-

diniert. Man steht auch in Kontakt mit der Ansprechperson, die für die Inhaftierten zuständig ist, wenn etwas unklar ist. Da wird man gut betreut. Noch heute erinnere mich an jeden Menschen, den ich dort besucht habe. Für mich waren die Gespräche oft sehr lehrreich und ich habe unter anderem viele Nationalitäten und andere Kulturen kennengelernt.

Was passiert, wenn jemand kein Deutsch spricht?

In Rottenburg bei den Einzelbesuchen wurde immer danach geschaut, dass die Leute Deutsch soweit verstehen, dass man sich miteinander unterhalten kann. In Tübingen kommen auch Menschen, die gar kein Deutsch verstehen.

Das heißt, Sie engagieren sich auch in Tübingen?

Ja, mittlerweile bin ich sogar nur noch in Tübingen im Gefängnis. Dort biete ich alle 14 Tage eine Frühstücksgruppe an.

Dort sind nur Männer inhaftiert?

Ja. Auch in Rottenburg sind es Männer. Aber es sind viele Vollzugsbeamtinnen im Einsatz. Es gibt jetzt auch viele junge Menschen, die neu dazugekommen sind.

Wie viele Menschen sind hier in Tübingen inhaftiert?

Das ist schwer zu sagen. Durch die Untersuchungshaft gibt es ständig wechselndes Publikum. Das ist ganz unterschiedlich.

Wer besucht Ihre Gruppe?

Das sind oftmals fünf Männer, manchmal zehn. Es waren aber auch schon mehr. Die Leute, die zu mir kommen, sind aus

allen Schichten und Nationalitäten. Die Gruppe gibt ihnen die Möglichkeit, auch mal zum Beispiel mit einem Landsmann zu sprechen, der sonst vielleicht auf der anderen Seite des Trakts eingeschlossen ist und mit dem sie sonst gar nicht in Kontakt sind. So können die Menschen ungezwungen miteinander ins Gespräch kommen. Ich erlebe auch, dass die Männer sich gegenseitig stützen, wenn einer in der Luft hängt. Besonders interessant finde ich, wenn sie die Sprache ihrer Mitinsassen gelernt haben und dann in der Gruppe dolmetschen, wenn jemand kein Deutsch kann. Das ist auch eine kleine Hilfe gegen die Einsamkeit, finde ich.

Wie läuft so ein Treffen ab?

Zunächst muss ich durch die Pforte und bekomme meine Besucherkarte für den Tag. Ich bin schon vor 9 Uhr da, denn um Viertel vor 10 ist Hofgang und der ist für alle heilig. Es gibt Kaffee und Brezeln. Manchmal backe ich am Nachmittag davor einen Kuchen. Da freuen sich die Männer sehr. Manche erzählen, es sei lange her, dass jemand etwas für sie gebacken hat. Ich bringe meistens auch was zum Malen mit. Manche zeichnen unheimlich gut. Ansonsten muss ich schauen, wer kommt und mich auf die Situation einstellen.

Haben Sie immer jemanden vom Personal dabei?

Nein, das ist hier in Tübingen auch in einem anderen Gebäude, was ich gut finde. Also die Menschen haben das Gefühl, wir gehen zumindest für eine kurze Zeit aus der Haftanstalt und der Situation raus. In dem Raum, in dem die Gruppe stattfindet, ist vieles möglich. Es kommt auch schon vor, dass jemand weint.

Hat schon mal jemand versucht Sie zu bestechen, dass Sie etwas reinschmuggeln?

Ganz am Rand wird vielleicht mal eine Bemerkung gemacht. Das übergehe ich entweder, indem ich so tue, als hätte ich das gar nicht gehört. Je nach Situation sage ich aber auch klipp und klar, dass das nicht funktioniert. Je größer die Gruppe ist, umso mehr passen sie aufeinander auf. Natürlich gibt es auch manchmal ein bisschen Reibereien.

Macht es für Sie einen Unterschied, ob Sie es mit einer Person zu tun haben, die verdächtigt wird, jemanden umgebracht zu haben?

Genau, in der Untersuchungshaft geht es ja zunächst um den Vorwurf. Nein, es macht für mich keinen Unterschied, weil ich als erstes den Menschen sehe und sonst erstmal nichts.

Welche Themen werden in der Gruppe besprochen?

Viele Männer sind gefangen in sich selbst. Das macht einsam, selbst wenn man zu zweit oder dritt auf der Zelle ist. Auch das Getrenntsein vom Leben draußen wird häufig thematisiert. Hinzu kommen weitere Unsicherheiten, die es auszuhalten und mit denen es umzugehen lernen gilt. Einsamkeit ist ein großes Thema, weil viele verheiratet sind und Kinder haben.

Was meinen Sie mit „gefangen in sich selbst“?

Gefangen in der eigenen Geschichte. Oft wird erzählt, meine Eltern waren auch schon so, der Vater hat getrunken, die Mutter war im Gefängnis oder andersrum. Einfach in dieser Geschichte bleiben auch und das Gefühl

Aktiv gegen Einsamkeit

haben „Ich schaffe den Absprung sowieso nicht“.

Wie reagieren Sie, wenn jemand diese Einstellung hat?

Ich muss nicht immer eine Antwort parat haben. In erster Linie höre ich zu und nehme denjenigen ernst. Das sind mitunter schlimme Geschichten. Manchmal frage ich, ob es auch eine Zeit gab, die schön war, um im besten Fall neue Perspektiven aufzuzeigen. Es gibt im Gefängnis viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel einen Schulabschluss nachzuholen oder eine Ausbildung zu machen. Hier ist natürlich Eigeninitiative gefragt, was nicht immer leicht ist.

Vermutlich ist es für manchen eine neue Erfahrung, dass ihnen jemand zuhört?

Definitiv. Manche Männer sagen, sie freuen sich, dass überhaupt

jemand von außen kommt und sie nicht ganz vergessen sind.

Was sollte die Gesellschaft in Bezug auf Ihre Arbeit wissen?

Tendenziell ist das Thema Gefängnis mit Unbehagen verbunden. Ich würde mir wünschen, dass man versucht, den Menschen dort mit weniger Vorurteilen zu begegnen. Wenn man an den eigenen Vorurteilen arbeitet, kann es auch im Gefängnis schöne Erlebnisse geben. In der Gruppe gibt es auch tiefe Gespräche und es wird viel gelacht.

Spielt Ihr eigener Glaube bei Ihrem Engagement eine Rolle?

Ja, aber ich bin nicht da, um zu missionieren. Ich denke alle, die sich engagieren, machen das aus einer Überzeugung heraus. Es gibt dort auch viele Menschen, die ihren Glauben wiederentdecken.

Welche Eigenschaften braucht man, wenn man sich ehrenamtlich im Gefängnis engagieren möchte?

Besonders wichtig finde ich, Sie müssen das Gehörte da lassen können. Es ist nicht so, dass ich die Geschichten mit nach Hause nehme oder selber daran schwer zu verarbeiten habe. Dann wäre ich dort nicht an der richtigen Stelle, das bin ich aber.

Das heißt, Sie haben keine Pläne, in nächster Zeit mit der Gruppe aufzuhören?

Nein, so lange ich das organisieren kann, ist das eine schöne Sache. Es herrscht eine gute Grundstimmung, was mir persönlich wichtig ist. Die Arbeit macht mir Freude und mir würde etwas fehlen, wenn ich nicht mehr hingehen würde.

Vielen Dank für das Gespräch!<

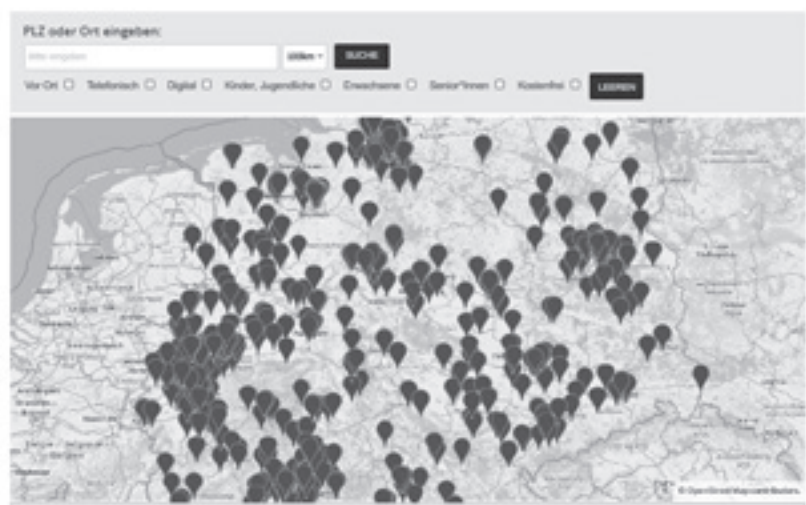
Bundesweites Kompetenznetz Einsamkeit

Website informiert über aktuelle Forschung und Angebote

Von Birgit Jaschke

Das Kompetenznetz Einsamkeit beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit. Es wird unter anderem erforscht, wie Einsamkeit wirksam vorgebeugt werden kann. Das Projekt des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt. Die „Angebotslandkarte“ ermöglicht einen Überblick über bundesweite Anlaufstellen und Angebote. Wer möchte, kann das eigene Projekt dort registrieren lassen. Mehr Informationen finden Sie unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>.

Sie können über die Postleitzahl oder den Ort suchen. Des Weiteren bieten wir die Auswahl: telefonische, digitale und analoge Angebote und die Auswahl der Altersgruppe.



Die „Angebotslandkarte“ lässt sich nach bestimmten Kriterien wie zum Beispiel Online- und Offline-Angebote filtern.

Screenshot: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>

„Keinerbleibtallein“: Der Name ist Programm

Im Gespräch mit Initiativen-Gründer Christian Fein



Christian Fein.

Foto: Initiative Keinerbleibtallein

Von Birgit Jaschke

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, hat Erich Kästner einst festgestellt. Doch wie geht das genau mit dem Gutes tun? Darüber weiß Christian Fein mehr. Der 40-Jährige ist das Gesicht zu „Keinerbleibtallein“. Die Initiative klärt über das Thema Einsamkeit auf und unterstützt bundesweit Menschen dabei, dass sie Weihnachten und Silvester in netter Gesellschaft verbringen können statt alleine. Wie das in der Praxis aussieht, darüber hat der Gründer der Initiative mit HANDELN & HELFEN gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Wie kam es damals dazu, dass Sie „Keinerbleibtallein“ ins Leben gerufen haben?

Die Initiative „Keinerbleibtallein“ ist aus einer ganz persönlichen Situation entstanden. An Heiligabend 2016 hatte ich mich einige Wochen zuvor von meiner ersten Frau getrennt und habe dann festgestellt, dass ich ja nicht die einzige Person sein kann, der es jetzt so geht. Daraufhin habe ich auf Twitter unter dem damaligen Hashtag #Keinertwittertallein dazu aufgerufen, einfach mit mir Weihnachten zu feiern. Daraufhin sind sehr viele Menschen mit eingestiegen und so entstand die Kernidee: Menschen sind am Jahresende einsam. Also habe ich 2017 auf meinem privaten Account angefangen Menschen, die sonst Weihnachten oder Silvester einsam wären, anderen vorzustellen, die einen Platz bei sich anbieten. Und so entstand das „Vermittlungsgeschäft“ für das Keinerbleibtallein derzeit primär bekannt ist. Das unterjährige Angebot in Form einer Informationsplattform entstand etwa ab 2022 für eine ganzheitliche niederschwellige Möglichkeit, sich mit Einsamkeit bei jungen Erwachsenen und Menschen mittleren Alters auseinanderzusetzen.

Welche Möglichkeiten gibt es, sich auf der Plattform einzubringen?

Das ganzjährige Informationsangebot orientiert sich sehr an den Nutzererfahrungen und -stimmen. Einsamkeit hat unglaublich viele verschiedene Bereiche und spiegelt viele Lebenssituationen wider. Von dem alleinerziehenden Elternteil, zur Frührentnerin, zum gerade in eine neue Stadt gezogenen Studenten. Diese versuche ich über die Videos und Beiträge in den sozialen Kanälen von Keinerbleibtallein so gut es geht zu beleuchten und auch Wege, die sich ableiten, um mit Einsamkeit umgehen zu können. Von daher ist der aktiv gestaltende Anteil durch die Nutzer recht gering, aber die Tipps und Anregungen wurden bislang auch immer sehr gut angenommen.

Wie läuft die Vermittlung ab?

Bei der Vermittlung hat man natürlich mehr Möglichkeiten, lokal aktiv mitzugestalten, indem man sich als Gastgeber meldet. Aber die Vermittlung ist intendiert nur auf das Jahresende begrenzt, weil man unter dem Jahr sich und durch eigene Interessen, ganz andere Möglichkeiten hat,

auf Menschen zugehen oder diese unterstützen zu können.

Welche Altersgruppe nutzt die Plattform überwiegend?

Durch die digitale Natur des Projektes sind die Nutzenden in der Regel jünger und entsprechen auch nicht dem demografischen Schnitt. Der harte Kern sowohl Ratsuchender als auch Menschen, die unterstützen möchten oder wenigstens interessiert sind, sind in der Regel zwischen 18 und 25 oder 30 bis zirka 55 Jahre alt. Also Menschen in der Lebensmitte oder junge Erwachsene. Von daher ergab sich so auch der informative Fokus.

Wie finanziert sich Keinerbleibtallein? Gibt es eine Art Mitgliedsbeitrag?

Das Informationsangebot und die Vermittlung als solches werden immer kostenfrei bleiben. Die Unkosten, die aus der Projektarbeit selbst entstehen, werden von mir persönlich getragen und finanziert. Eine Ausnahme sind Workshops und Vorträge, die ich jetzt erst seit wenigen Monaten für interessierte Vereine oder Organisationen anbiete. Da entstehen Unkosten, die ich dann zumindest refinanzieren möchte.

Aktiv gegen Einsamkeit

Spenden- oder Unterstützermittgliedschaften sind auch nach acht Jahren noch nicht vorgesehen, weil das Projekt momentan als Bürgerinitiative über mich läuft und 95% des Jahres auch nur von mir eigenständig durchgeführt wird.

Wie viele Menschen kümmern sich mit Ihnen um die Plattform oder arbeiten Sie allein?

Wenn es nicht um die Vermittlung geht, arbeite ich unterjährig meist allein. Es gibt zwar lokal an der einen oder anderen Stelle Kooperationen mit Initiativen und Vereinen hier aus dem Mannheimer Umfeld, aber im Wesentlichen brauche ich tatsächlich nur weitere Unterstützende in der Hochvermittlungsphase (die letzten zwei Wochen des Jahres). Da unterstützen bis zu acht ehrenamtliche Unterstützer den Vermittlungsprozess. Aber ansonsten führe ich das Projekt alleine in meiner Freizeit durch.

Hätten Sie selbst mit dem großen Interesse und dem Erfolg gerechnet?

Keinerbleibtallein ist in einer Zeit entstanden, in der man Einsamkeit hauptsächlich Alten oder von Armut betroffenen Menschen zugeordnet hat. Von daher glaube ich, der momentane Erfolg der Initiative korreliert mit der sich momentan weiter verstetigenden Einsamkeit in der Gesellschaft, insbesondere bei jungen Erwachsenen. Das Interesse und auch die Betroffenheit waren also von Anfang an da, es



Weihnachten ist nicht für alle schön: Keinerbleibtallein unterstützt unter anderem Menschen dabei, dass sie auf Wunsch die Feiertage und das Jahresende in Gesellschaft verbringen können. Fotos: privat



wurde nur noch nicht richtig zugeordnet und auch gesellschaftlich gespürt. Ich war an der Stelle vielleicht einfach nur einer der ersten, der darauf aufmerksam gemacht hat.

Warum ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft schambefahet? Wie ließe sich das ändern?

Wer zugibt, ungewollt einsam zu sein, offenbart damit eine Schwäche. Insbesondere zu Zeiten hoher Diskursbelastung und sozialer Narrativwechsel. Junge Menschen sprechen kaum darüber, weil der Zustand ja auch gewünscht ist, mit Gleichaltrigen am Wochenende zusammen zu sein. Von daher ist es, zumindest individuell betrachtet, natürlich nützlich, wenn man für sich erkennt, dass man gerade unter Einsamkeit leidet, aber ob man den Zustand dann auch transpa-

rent machen möchte, sollte man für sich entscheiden. Weil eben auch eine Offenbarung zum jetzigen Zeitpunkt Nachteile wie Ächtung oder ähnliches nach sich ziehen kann.

Ich denke mittlerweile, dass die Schamdiskussion um das Thema vielleicht gar nicht notwendig ist, wenn wir es schaffen Menschen ihre eigenen Interessen erforschen und andere mit ähnlichen Interessen finden zu lassen. Dafür braucht es aber idealerweise unkommerzielle dritte Orte und Aufenthaltsmöglichkeiten, um mit anderen in Kontakt zu treten oder mehr soziale Teilhabe. Beides kann nur politisch gesteuert werden, weil die Zivilgesellschaft hier gerade schon am Limit ist und kommunal, aber auch bundesweit unterstützt werden sollte.

Sie bieten auch Vorträge und Seminare zum Thema Einsam-



In Kürze:

Keinerbleibtallein ist eine Informationsplattform über Einsamkeit und Alleinsein für junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters. Mehr Informationen zur Vermittlung sowie Vorträgen und Seminaren finden Sie online unter <https://keinerbleibtallein.net/>.

keit an. Wie kann ich mir das in der Praxis vorstellen?

Die Vorträge mache ich teilweise im kleinsten Rahmen. Mein erster Vortrag 2025 war in einer kleinen Buchhandlung vor 16 Leuten. Aber wenn es mir die Möglichkeiten und der Veranstalter erlauben, auch in größerem Rahmen, wie zum Beispiel bei der Messe re:publica, bei der ich zeitweise vor 400 Leuten sprechen konnte. Es geht dabei um verschiedene Schwerpunkte: Wie kann Politik bei einem Thema wie Einsamkeit unterstützen? Welche Gefahren für die Demokratie ergeben sich aus der Einsamkeit? Wie führt Careearbeit in Einsamkeit und wie kann man damit umgehen? Oder eben auch: Wie kann man Menschen unterstützen, die einsam sind? Weil ich hauptberuflich Unternehmensberater bin, arbeite ich

meistens mit Folien, aber ich bin auch für andere Formate offen.

Was würden Sie einem Menschen in Ihrem Umfeld empfehlen, der sich als einsam bezeichnet?

Im Kern geht es bei Einsamkeit immer um drei Schritte: Eigenes Interesse, geeignete Orte und vor allen Dingen Zeit. Zuerst herausfinden, was man selbst möchte und welche Interessen man hat. Dann versuchen Orte ausfindig zu machen, wo man solche Menschen finden kann und sich anschließend die Zeit geben, diese Orte möglichst oft aufzusuchen. Insbesondere der Faktor Zeit macht den Kampf gegen eigene Einsamkeit ungemütlich, weil man im Schnitt drei bis sechs Monate benötigt, bis man Menschen findet, die zu einem passen. Ganz lapidar ist

ein „Geh raus“, aber tatsächlich auch hilfreich.

Was wünschen Sie sich für die nähere Zukunft von Keinerbleibtallein?

Ungünstigerweise befinden wir uns an einem für die Zivilgesellschaft sehr fordernden Zeitpunkt. Von daher lassen sich Tendenzen nur auf die nächsten zwei bis drei Jahre beschränken. Ich hoffe, dass ich es in dieser kurzen Zeit mit Keinerbleibtallein aber schaffen kann, genügend Verständnis für Einsamkeit aufbauen zu können, um Menschen die unter Einsamkeit leiden, aber dadurch auch sehr anfällig für extreme Positionen sind, vor Demagogen und populistischen Stimmen zu schützen.

Vielen Dank für das Gespräch!



„Absolute Beginners“ – Neue willkommen!

Von Birgit Jaschke

Als „Absolute Beginners“ bezeichnen sich erwachsene Menschen ohne bisherige Beziehungserfahrung. Wer sich in der Beschreibung selbst wieder findet und sich über die eigene Situation mit Gleichgesinnten austauschen möchte, kann dies in einer neuen Gruppe zu diesem Thema. Die Treffen finden in der Regel zweimal monatlich mittwochs um 17.30 Uhr im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in einem der beiden Gruppenräume in der 2. Etage statt. Interessierte können sich vorab bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe melden unter Tel.: (07071) 38363 oder per E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Nicht Ihr Thema? In Tübingen und Umgebung treffen sich über 100 Selbsthilfegruppen. Einen Überblick finden Sie in der Datenbank unter www.sozialforum-tuebingen.de Menüpunkt „Selbsthilfe“, Unterpunkt „Selbsthilfegruppe finden“.



vhs Volkshochschule
Tübingen e.V.

Barrierefrei miteinander lernen

Die Volkshochschule

- ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar
- hat einen barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten
- hat einen Behindertenparkplatz
- hat eine induktive Höranlage in ihrem Vortragssaal

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Information und Anmeldung:

Mo–Do: 09:00–15:00 Uhr

Fr: 09:00–12:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

(M)ein Plädoyer für (noch) mehr Ehrlichkeit

Warum es keine Schande ist, zu sagen „Ich fühle mich einsam“

Von Birgit Jaschke

„Es gibt Dinge, über die spreche ich noch nicht einmal mit mir selbst“, soll Bundeskanzler a.D. Konrad Adenauer (1876–1967) einmal gesagt haben. Ob zu diesen Dingen auch die Einsamkeit gehörte, bleibt ungewiss – denkbar wäre es jedoch.



Kommt die Sprache auf das Thema „Einsamkeit“ wird gerne nicht so genau hingeschaut. Warum ist das so? Foto: Jaschke

Der rosa Elefant im Raum

Eine Sache ist mir bei den Recherchen zur aktuellen Ausgabe besonders aufgefallen: „Einsamkeit“ ist in der Regel ein unangenehmes Thema. Sei es die neue Selbsthilfegruppe, in deren Namen der Begriff nicht vorkommen darf, weil sonst gefürchtet werden muss, dass niemand sich ihr anschließt. Oder sei es die Bitte einer Person, dass man im Text das Thema nicht so sehr betonen möge, weil das sonst komisch rüberkommt. Warum tun wir uns so schwer, über Einsamkeit zu sprechen – vielleicht sogar zu sagen, dass wir selbst

einsam sind? Ich nehme mich da selbst nicht aus. Einsamkeit ist für mich wie der sprichwörtliche „rosa Elefant im Raum“. Sie ist immer präsent – an manchen Tagen mehr, an manchen weniger. Sie geht nicht davon weg, wenn wir sie nur fleißig genug ignorieren. Warum tun wir uns so schwer mit ihr?

In bester Gesellschaft

Die gute Nachricht: Mit dem Gefühl einsam zu sein, sind wir nicht alleine – ganz im Gegenteil. Im Jahr 2024 wurde erstmals ein „Einsamkeitsbarometer“ ver-

öffentlicht. Die Untersuchung ist Teil der „Strategie gegen Einsamkeit“ der Bundesregierung. Die Ergebnisse zeigen unter anderem, dass Einsamkeit keineswegs nur Ältere, sondern alle Altersgruppen betrifft.

Gemeinsam weniger einsam

Mein Vorschlag: Vielleicht können wir uns für 2026 vornehmen, uns gemeinsam ein bisschen weniger einsam zu fühlen? Obwohl der Volksmund zu sagen pflegt, dass Eigenlob stinkt, wage ich zu sagen: „Das fände ich eine hervorragende Idee.“ <

„Gemeinsam Gesund“ und barrierefrei

Koffer mit Materialien zur Ausleihe verfügbar



Einblick in den Koffer

Foto: Tellini

Von Stefanie Tellini

„Gemeinsam Gesund“ ist ein Kooperationsprojekt der Beauftragten der Landesregierung Baden-Württemberg für die Belange von Menschen mit Behinderungen und des Netzwerks Inklusion Region Freiburg e.V. (NIRF e.V.). Ziel ist es, zur Gestaltung eines barrierefreien und diskriminierungsfreien Gesundheitswesens beizutragen – durch die Stärkung von Gesundheitskompetenz und durch Sensibilisierung des Fachpersonals. Für eine Teilnahme der Stadt

und des Landkreises Tübingen mussten wir vom FORUM und Fachstelle INKLUSION nicht erst lange überredet werden. Anfragen bei Ausbildungsstätten trafen auch gleich auf gute Resonanz. Bis dato konnten nicht alle interessierten Einrichtungen berücksichtigt werden. Denn: Obwohl es ein Landesprojekt war (bis Ende 2025), musste die Finanzierung der Seminarleitung und der Referierenden selbst auf die Beine gestellt werden. Dies gelang terminlich in diesem Jahr als erstes Beispiel in Kooperati-

on mit der Gewerblichen Schule in Tübingen. Dort wurden Ende Juli fünf Klassen für Medizinische Fachangestellte (MFA) geschult. Jede Klasse durchlief am Vormittag strukturierte Selbsterfahrung zu allen Bereichen körperlicher, geistiger, psychischer und Sinnesbeeinträchtigungen. Im Anschluss wurden die daraus gewonnenen Erfahrungen geteilt. In Rollenspielen (z.B. eine Person mit Blindheit kommt in die Praxis) wurde das Gelernte umgesetzt. Die Gruppe ergänzte das „neue“ Handeln um weitere Verbesserungsvorschläge. Nach der Mittagspause kamen dann die „Referierenden in eigener Sache“, also Menschen, die mit Einschränkungen leben, mit dazu. In lockerer Runde war keine Frage tabu – zumindest blieb keine unbeantwortet. Hier nochmals ein herzlicher Dank an alle Referierenden für ihre Offenheit. Auch eine klare Formulierung ihrer Erwartungen an eine größere Barrierefreiheit für sie.

Kontakt bei Fragen zum Projekt und zur Koffer-Ausleihe



Stefanie Tellini

Tel.: (0 70 71) 2 69 69

E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Während sich z.B. Menschen mit Querschnitt hauptsächlich eine höhenverstellbare Behandlungsliege wünschen, ist für andere Personenkreise z.B. ein geschützter Bereich zur unterstützten Erfassung ihrer Daten wichtig. An jedem Schulungstag konnten so die Ziele des Projektes umgesetzt werden:

- Gesundheitspersonal sensibilisieren
- Bewusstsein für die Bedarfe von Menschen mit Behinderungen schaffen
- Berührungsängste abbauen
- Empowerment und Partizipation stärken

Das übergeordnete Ziel – Kliniken und Arztpraxen barrierefrei

machen – kann mit diesem Format jedoch nur zum Teil erreicht werden. Hierzu bedarf es als weiterem Schritt einen direkten Kontakt und die Sensibilisierung der Ärzteschaft und der Entscheidungsträger in Kliniken. Was bleibt aus dem Projekt? Für das kommende Jahr wurden bereits Termine für den Folgejahrgang der MFAs gesetzt.

Koffer zum Ausleihen

Als dauerhaftes Arbeitsmittel verbleibt ein Koffer mit Hilfsmitteln und konkreten Aufgaben zur strukturierten Selbsterfahrung im SOZIALFORUM. Diesen stellen wir leihweise für Schulungen (z.B. Stadtbegehungen) zur Verfügung (siehe Kasten). <

„Nein! Hör auf! Lass mich! Geh weg!“

Große Nachfrage bei Selbstbehauptungskurs



Nahmen am Kurs teil: Marvin und Violetta.
Foto: Tellini

Von Stefanie Tellini

Am 5. Juli 2025 gab es ein Angebot zur Selbstbehauptung. Insgesamt 15 Teilnehmende trafen sich hierzu in den Räumen von adis e.V. Eingeladen hatte die Fachstelle INKLUSION. Finanziert wurde das Angebot über TAKT (Tübingen Aktiv gegen Diskriminierung). Es war der erste Workshop, der für Frauen und Männer angeboten wurde. Das Angebot kam sehr gut an. Zehn junge Frauen und fünf junge Männer mit Einschränkung waren dabei. Auch in Bezug auf die Art der Einschränkung war die Gruppe komplett gemischt. Geleitet wurde die Veranstaltung von Borghild Strähle und Micha Schöller. Beide sind erfahrenen

Trainerinnen. Mit wenig Theorie und sehr viel Ausprobieren war es für alle sehr kurzweilig. Wir lernten viel über Körpersprache und Mimik (was sagt unsere Haltung und unser Gesichtsausdruck). Passt das zu dem, was wir ausdrücken wollen? Und wir lernten Grenzen zu setzen: klar, kurz, deutlich und laut. Zu Beginn war es uns fremd, so direkt und laut zu sein. Wiederholung hilft dabei, sicherer zu werden. Zwischendurch stärkten wir uns mit Pizza. Ein Fahrdienst und Assistenz ermöglichte allen die Teilnahme. Fazit: Es war eine gute, spaßige und vor allem wichtige Veranstaltung, die wir gerne im nächsten Jahr wieder anbieten wollen. <

Frei sein

Mein Tandemflug mit dem Gleitschirm

Von Carmen Ellinger

Bereits in meinen frühen Zwanzigern – damals war ich noch Fußgängerin – träumte ich davon, eines Tages einen Tandemflug mit dem Gleitschirm zu machen. Aber nach meinem plötzlichen Schlaganfall im März 2005 rückte dieser Traum in (scheinbar) unerreichbare Ferne. Über die Jahre verbuchte ich diesen Wunsch als unmöglich, da ich ja nun im Rollstuhl war. Fast 15 Jahre sollte es dauern, um zu erkennen, dass ich damit komplett falsch lag.

In Südtirol fündig geworden

Erst 2019 nämlich, als ich mich mit einer Freundin unterhielt, und dabei beiläufig meinen Traum erwähnte – wurde ich von ihr aufgeklärt, dass Gleitschirmflüge auch für Menschen mit Behinderung möglich seien. Ich sollte doch dazu einmal im Internet recherchieren. Ich gab zunächst bei einer Suchmaschine mehrere verschiedene Begriffe ein wie „Gleitschirmflug als Rollifahrer“ und „Gleitschirmflüge mit Behinderung“. Die Suchergebnisse schaute ich mir nach und nach durch, auch etwaige Videos. Und schließlich fand ich tatsächlich einen Anbieter in Südtirol! Um meinen Traum dann tatsächlich auch wahr werden zu lassen, suchte ich in der näheren Umgebung von eben diesem Anbieter ein geeignetes Hotel mit barrierefreien Zimmern, auch wieder über die Suchmaschine. Hierbei achtete ich darauf, dass ein Hotel auch wirklich „barrierefrei“ war, indem ich kurzerhand dort anrief – in vorherigen Urlauben hatte ich nämlich schon so manches Mal eine böse Überraschung erleben müssen!

Aber um überhaupt nach Südtirol zu gelangen, brauchte ich noch ein Transportmittel – hier wurde ich bei teilauto Neckar-Alb fündig, deren Autos man auch über mehrere Tage mieten und in den Urlaub damit fahren kann. Seit einigen Jahren gibt es dort auch einen „Rollibus“, bei dem man im Rollstuhl sitzen bleiben kann, und dieser wird für die Fahrt dann festgeschnallt.



Carmen beim Gleitschirm-Flug (vorne) Foto: privat

Im September 2020 war es dann endlich soweit: Mit besagter Freundin ging es für 10 Tage nach Südtirol, wo mein langgehegter Wunsch tatsächlich in Erfüllung ging!

Einfach Mensch sein

Das Gefühl, wenn man in der Luft ist, ist unbeschreiblich! Meine körperliche Behinderung wird dort zur Nebensache. Besser noch: Sie ist dort oben ganz und gar unwichtig – ich bin einfach nur MENSCH und absolut frei. Und alle Gleitschirmflieger sind gleich – egal, ob Fußgänger, gelähmt, beinamputiert ... Ich wünschte, dass dies auch in meinem Alltag immer so wäre: dass die Menschen keine Unterschiede machen und mich so behandeln, wie andere, „normale“

Menschen auch. Leider haben viele Leute Berührungsängste und gehen mir daher eher aus dem Weg.

Aber nicht nur das irre Gefühl in der Luft ist für mich reizvoll, sondern auch die neugierigen und ungläubigen Blicke der Fußgänger, die die Vorbereitungen und dann das Abheben und unser gemeinsames Schweben beobachten.

Mut zum Grenzen sprengen

Ich genieße es jedes Mal, Grenzen und Mauern, die andere Menschen eventuell noch haben, zu sprengen, und andere zum Staunen zu bringen! (Im Grunde habe ich 2019 ja auch meine eigene „Mauer im Kopf“ eingerissen).

Daher möchte ich alle dazu ermutigen, Dinge IMMER zu hinterfragen und zuerst nachzuforschen, ob es nicht doch möglich gemacht werden kann – es ist immer besser, es wenigstens zu versuchen – und so manches Mal kann doch etwas möglich gemacht werden!

Um dieses sagenhafte Gefühl wieder erleben zu dürfen, fand ich keine zwei Jahre später sogar einen Anbieter für Gleitschirm-Tandemflüge – auch für behinderte Menschen – in Österreich – und damit näher an Tübingen. Zusammen mit einer Freundin sowie zwei Assistentinnen ging es für fünf Tage nach Tirol, genauer ins Zillertal. Dort konnte ich glücklicherweise, da die Wetterbedingungen durchweg gut waren und es genügend Kapazitäten gab, sogar ZWEI Flüge mit meinem Tandempiloten machen. Und ich kann jetzt schon sagen, dass dies sicher nicht das letzte Mal gewesen ist! <

Ab aufs Rad! Ab Frühjahr 2026

Von Birgit Jaschke

Mobilität für alle! Durch die finanzielle Unterstützung der „Aktion Mensch“ können zwei E-Dreiräder und ein E-Liegerad mit Aufstehhilfe angeschafft werden. Sie sollen ab dem kommenden Jahr Menschen mit Einschränkungen zur Verfügung stehen. Geplant sind wöchentliche Termine dienstags zwischen 16 und 18 Uhr auf der Fläche des ehemaligen Tübinger Busbahnhofs. Die Räder können voraussichtlich bei der Radstation Tübingen an Menschen mit entsprechenden Bedürfnissen ausgeliehen werden. Das Projekt ist vorläufig für ein Jahr geplant und soll bei Erfolg verlängert und ergänzt werden (z.B. um Sicherheitstrainings). Mehr Infos sowie der genaue Beginn folgen online unter www.sozialforum-tuebingen.de sowie in Ausgabe 1-2026. <

Inklusion durch Sport Offene Beratung jeden Montag

Von Lebenshilfe Tübingen e.V.

Alle Menschen sollen im Sport mitmachen können. Wir fördern inklusive Angebote, unterstützen Vereine und helfen Menschen mit Behinderung, den passenden Sport zu finden. Ob Vereine, Kinder, Jugendliche, Familien oder einfach sportbegeisterte Personen – in unserer offenen Sprechstunde beraten wir rund um:

- Inklusive Sport- und Bewegungsangebote in Tübingen und im Landkreis
- den Weg zum passenden Sportangebot
- Ideen zum Ausprobieren neuer Sportarten und Bewegungsformen
- Ernährung und Bewegung im Alltag

Für Vereine bieten wir darüberhinaus Beratung zu inklusiven Sportkonzepten, sowie Unterstützung beim Aufbau inklusiver Sportangebote.

OFFENE BERATUNG: Die Beratung findet in den Räumen der Lebenshilfe, Handwerkerpark 7 in Tübingen statt.

- montags: 17 bis 19 Uhr, gerne mit Voranmeldung

Kontakt: Philipp Pawlowski



Lebenshilfe
Tübingen

Tel.: 0176 1119 7590

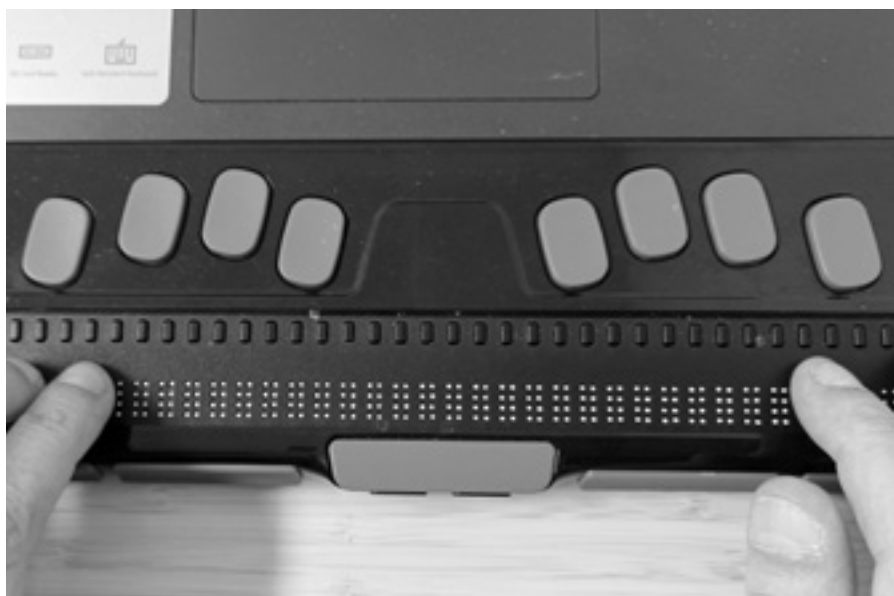
E-Mail: ids@lebenshilfe-tuebingen.de

Internet: www.lebenshilfe-tuebingen.de

Lesen mit den Fingerspitzen 200 Jahre Braille-Schrift – eine Erfolgsgeschichte

Von Elvira Martin

Sechs Punkte, angeordnet wie die Sechs auf einem Würfel und jede Sechserinheit gut mit der Fingerkuppe erfassbar – das ist die Grundstruktur der Braille-Schrift. Sie erschließt blinden und sehbehinderten Menschen die Inhalte von Büchern und alle Arten von Texten. Geübte können mit dem Erasten der Zeichen etwa 100 Wörter pro Minute lesen. Sehende schaffen in Schwarzschrift etwa 250 bis 300 Wörter pro Minute. Auch im Alter und bei Späterblindung ist die Schrift durchaus noch erlernbar. Sie ist bis heute ein modernes und unverzichtbares Hilfsmittel für alle, die nicht oder nicht gut



Die Braille-Zeile an der Computertastatur ermöglicht blinden Menschen das Lesen digitaler Texte.

Foto: Stefanie Tellini

Inklusion konkret

sehen können. Was steckt dahinter? Warum ist diese Schrift so anpassungsfähig?

Im Jahr 1825 hat Louis Braille die Punktschrift erfunden. Die Punktschrift hat nach und nach zahlreiche Spezialisierungen und Weiterentwicklungen erfahren. Louis Braille selber entwickelte daraus beispielsweise eine Noten-Braille-Schrift. Eine Braille-Kurzschrift folgte um 1900.



Büste von Louis Braille

Foto: wikipedia.org/Katanga

Mit Hilfe der Kürzungsregeln lassen sich gegenüber der Vollschrift Texte um etwa 30 bis 40 Prozent verkürzen. Das sparte in der vor-digitalen Zeit bei Büchern eine Menge an Druckpapier, Volumen und Gewicht. Heute hat die Braille-Schrift ihren festen Platz in digitaler Kommunikation und damit ihren Einsatzbereich noch einmal deutlich erweitert.

Louis Braille verletzte sich als Kleinkind schwer an beiden Augen und verlor seine Sehfähigkeit. Im Jahr 1825 und im Alter von 16 Jahre stellte er der Öffentlichkeit seine tastbare Schrift vor. Pate für seine Idee stand ein tastbares Punktschriftsystem, das Soldaten nachts ermöglichen sollte, Botschaften zu lesen ohne Licht zu nutzen. In der militärischen Praxis setzte sich das System nicht durch. Es war

zu kompliziert. Louis Braille reduzierte das zu Grunde liegende Punktsystem auf sechs Punkte. Der Siegeszug der Schrift wurde aber zunächst gebremst. Der Direktor des Pariser Blindeninstituts, ein Pierre-Armand Dufau und seit 1840 dessen Direktor, verbot die Punktschrift. Der Grund? Er wollte nicht, dass blinde Menschen zur Verständigung Zeichen benutzen, die Sehende nicht verstehen. Stattdessen verlangt er von seinen Schülern, dass sie weiterhin die schlecht lesbare Tastschrift aus erhabenen Buchstaben nutzen. Doch viele Kinder hielten sich nicht an das Verbot. Sie lernten und nutzten heimlich weiterhin die Punktschrift.

Internationale Verbreitung

Louis Braille kämpfte für seine Idee und suchte sich Unterstützung aus dem Ausland: 1854 wurde die „Braille-Schrift“ in Frankreich offiziell anerkannt und trat auch international ihren Siegeszug an.

In vielen Ländern entstanden seitdem Braille-Schrift-Druckereien und -bibliotheken. Dort können die Bücher auf dem Weg der Fernleihe bezogen werden. Eine hilfreiche Voraussetzung dafür trat Anfang des 20. Jahrhunderts in Kraft und gilt weltweit: Punktschriftsendungen dürfen bis zu einem Gewicht von 7 kg portofrei verschickt werden.

In Deutschland bieten mehrere große Bibliotheken verschiedene Bücher und Noten in deutscher Blindenschrift sowie Hörbücher oder Hörfilme zum Leihen oder Kaufen an. Dazu gehören das Deutsche Zentrum für barrierefreies Lesen (dzb lesen), die Deutsche Katholische Bücherei für barrierefreies Lesen gGmbH (DKBB-Lesen) und das bundesweite Kompetenzzentrum für Menschen mit Blindheit

und Sehbehinderung (blista).

Ein Buch in Punktschrift hat ein stattliches Format. Ein dicker Schmöker umfasst da durchaus mal mehrere Aktenordner. Heute gibt es die meisten Texte digital. Eine schmale Leiste unterhalb der Computer-Tastatur, die Braille-Zeile, stellt die Buchstaben auf dem Bildschirm als fühlbare Blindenschrift dar. In die Leiste aus Kunststoff sind kleine Stifte eingelassen, die je nach Buchstabe nach oben fahren und ihn in Punktschrift abbilden. Die Cursor-Position wird durch Blinken eines Vollzeichens markiert. Ergänzend zum Tasten lesen Screen-Reader-Programme den Bildschirminhalt vor, meist in einem hohen Tempo. Versierte Nutzende kommen mit diesem Zwei-Sinne-Prinzip auf eine hohe Lesegeschwindigkeit. Unverzichtbare Voraussetzung dafür ist die barrierefreie Gestaltung der Internetseiten und der digitalen Texte. Mit ihr haben die Lesenden eine gute Orientierung bezüglich der Textgliederung. Die genutzten Screen-Reader werden sinnhaft durch den Text geführt, und Abbildungen verfügen über einen Alternativtext.

Immaterielles Kulturerbe

Seit 2001 würdigt die Weltblindunion Louis Braille alljährlich mit dem Welt-Braille-Tag am Geburtstag des Erfinders am 4. Januar.

Im Jahr 2020 wurde die Verwendung und Weitergabe der Braille-Schrift in die deutsche Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Aktuell arbeiten die UNESCO-Kommissionen aus Frankreich und Deutschland gemeinsam mit den Selbsthilfeorganisationen beider Länder daran, die Braille-Schrift auch für die „Repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ zu nominieren.



Quelle: taubblindenwerk.de/

Grundraster Braille-Schrift

Das Grundraster der Brailleschrift besteht aus sechs taktil erfassbaren Punkten. Diese sind in zwei Spalten zu drei Punkten angeordnet. Je nachdem, welche der Punkte des Sechser-Rasters hervorgehoben sind, lassen sich mit diesem System insgesamt 63 verschiedene Zeichen darstellen: Buchstaben, Zahlen, Satzzeichen oder mathematische Symbole, später kamen auch Musiknoten dazu.

Auf diese Weise sind sämtliche Buchstaben und Satzzeichen eindeutig definiert. Die aus dem französischen Originalsystem für die deutsche Sprache nicht benötigten Sonderzeichen (z.B. é, à) wurden für die deutschen Umlaute ä, ö, ü verwendet. Weitere freien Zeichen stehen für die häufigen Buchstabenkombinationen bzw. Laute ch, sch, au, ei, äu, eu, ie und st. Die Großschreibung wird durch ein vorangestelltes Ankündigungszeichen angezeigt, ebenso die Zifferndarstellung.

Computer-Braille

Die Computernutzung der Schrift machte eine weitere eindeutige Zeichendifferenzierung erforderlich. Dies betrifft unter anderem die Verwendung von Großbuchstaben und Ziffern. Jedes Zeichen des Computers entspricht damit genau einem einzigen Braillezeichen. Die Computer-Brailleschrift besteht aus acht Punkten.

Die Kleinbuchstaben bleiben in Computerbraille identisch zur 6-Punktschrift. Die Großschreibung wird mit Hinzufügen des Punktes 7 markiert. Mit der Erhöhung auf acht Braille-Punkte sind damit insgesamt $2 \text{ hoch } 8 = 256$ verschiedene Zeichen möglich.

Zeile 1	Punkt	[1] und [4]
Zeile 2	Punkt	[2] und [5]
Zeile 3	Punkt	[3] und [6]
Zeile 4	Punkt	[7] und [8]

Mehr erfahren

Deutsches Zentrum für barrierefreies Lesen/dzb lesen: <https://www.dzblesen.de/>

Deutsche Katholische Bücherei für barrierefreies Lesen gGmbH (DKBB-Lesen): <https://dkbblesen.de/>

Blindenstudienanstalt: <https://www.blista.de/medien-und-literatur>

Die blista ist einer der größten Produzenten von Medien für Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung im deutschsprachigen Raum. Die Deutsche Blinden-Bibliothek (DBB) leiht über 70.000 Medien zum Hören und Lesen kostenfrei aus. Für Verwaltungen, Kommunen und Unternehmen bietet die blista umfassende Dienstleistungen rund um Barrierefreiheit und die Blindenschrift Braille.

Literatur-Tipp: „Knack den Code“. Spielerisch Blindenschrift lernen für Sehende – Lernheft für sehende Kinder und Jugendliche, Lehrer, Eltern und Großeltern. Auf 34 Seiten ermöglichen Minirätsel und Aufgaben wie Bild-Wort-Puzzle oder Übungsgeschichten schon nach kurzer Zeit, erste Sätze zu lesen. Im Lösungsteil auf den hinteren Seiten der Broschüre können die eigenen Ergebnisse jeweils überprüft werden. Die Broschüre „Knack den Code“ kostet 4,95 Euro. Sie kann bei der blista bestellt oder direkt über den Buchhandel erworben werden (ISBN10: 3-89642-032-1 bzw. ISBN13: 978-3-89642-032-0).

Den eigenen Namen in Brailleschrift übertragen, Brailleschrift lernen sowie viele weitere Informationen und Details zur Braille-Schrift und mehr: <https://fakoo.de/>

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: <https://www.dbsv.org/>

<

Einblick in die Krankenakte

Ergebnisse einer aktuellen Befragung

Von **Gabriele Grünewald**
und **Peter Häußer**

Das Patientenrechtegesetz gibt Ihnen und Ihren Bevollmächtigten das Recht, jederzeit ohne Begründung Ihre vollständigen Behandlungsunterlagen einzu- sehen. Meistens ist es für beide Seiten einfacher, wenn man Kopien verlangt. Außerdem ist es in vielen Fällen sinnvoll, die Einsichtnahme auf bestimmte Behandlungen zu beschränken. Üblicherweise entstehen Ihnen keine Kosten für die Kopien. Der Arzt bzw. die Klinik muss die Einsicht „unverzüglich“ ermöglichen. Bei einer Klinik wendet man sich am besten an das Sekretariat des Chefarztes, in dessen Abteilung man behandelt wurde. An das Beschwerdemanagement oder die Patientenführsprecher kann man sich wenden, wenn es zu lange dauert. Die Kosten, die dem Arzt durch die Zusammenstellung und Überlassung von Befund- und Behandlungsunterlagen für eine Zweitmeinung entstehen, trägt die Krankenkasse, (§ 27b Absatz SGB V). Das Einsichtsrecht gilt gegenüber allen Behandelnden, also auch bei Physiotherapeuten, Hebammen oder Heilpraktikern.

Recht bisher oft verwehrt

Eine Online-Befragung im Auftrag der AOK und des Aktionsbündnisses Patientensicherheit (APS) im Mai 2025 mit 3.300 Teilnehmenden ergab, dass die Akteneinsicht häufig verwehrt wird. Etwa jeder Dritte benötigt hier sogar Hilfe von der Krankenkasse oder vom Anwalt. Die AOK fordert deshalb Nachbesserungen im Patientenrechtegesetz. „Es braucht vor allem rechtliche Konsequenzen für den Fall, dass



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3 / 72072 Tübingen

Tel.: (0 70 71) 25 44 36 / **E-Mail:** patientenberatung-tue@gmx.de
Internet: <https://www.patientenberatung-tuebingen.de/>

Telefonische Sprechzeiten: Montag 16 bis 19 Uhr,
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

die komplette Einsichtnahme grundlos verwehrt wird“, betonte die Vorstandsvorsitzende Carola Reimann. Man sollte sich klarmachen, was man mit den Informationen will und wer einem im Bedarfsfall helfen kann, sie zu verstehen.

In Einzelfällen begründet

„Die Probleme beim Erhalt ihrer Akte können insbesondere für Betroffene von Behandlungs- oder Pflegefehlern eine große Belastung darstellen“, unterstreicht die APS-Vorsitzende Ruth Hecker. Aus ähnlichen Gründen kann das Einsichtsrecht für psychisch Kranke im Einzelfall eingeschränkt werden. Die Befragung zeigt, dass sieben Prozent der Betroffenen die Krankenakte komplett verweigert wurde. 16 Prozent der Befragten gaben an, dass die Akte aus ihrer Sicht unvollständig war. Am häufigsten fehlten Befunde oder Laborwerte. Zehn Prozent der Betroffenen musste länger als sechs Monate auf die Unterlagen warten. Die Patienten sind aber zeitnah auf vollständige Akten angewiesen. Das ist nicht nur für ihre Weiterbehandlung wichtig, sondern auch zur Überprüfung der Richtigkeit, insbesondere bei chronischen Erkrankungen, Arztwechseln oder Umzügen.

Die elektronische Patientenakte (ePA), die für die Leistungserbringer ab dem 1. Oktober Pflicht ist, kann solche Missstände laut der APS-Vorsitzenden noch nicht auffangen. Da die ePA derzeit nur Zusammenfassungen und keine vollständigen Behandlungsdetails enthalte, „bleibt die Anforderung der vollständigen Akte für die sichere Versorgung auch zukünftig unverzichtbar“. Um ein einheitliches Niveau für die Krankenakte zu schaffen, pocht die AOK-Gemeinschaft in ihrem kürzlich vorgelegten Positionspapier zur Stärkung der Patientenrechte auch auf eine gesetzliche Regelung, wie die Akte strukturiert ist, um z.B. „Nachbehandelnden einen schnellen Überblick über durchgeführte Behandlungen und deren Ergebnisse zu ermöglichen“, sagt die Vorsitzende Carola Reimann.

Gut informiert entscheiden

Für eine erfolgreiche Therapie ist es wichtig, dass Sie gut informiert sind und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Behandlung entscheiden. Nur so kann ein vertrauensvolles Miteinander wachsen. Bei Fragen zu den jeweiligen Rechten und Pflichten können Sie sich an uns oder die Unabhängige Patientenberatung Deutschland wenden. <



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Sabrina Schneider

Tel.: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de (Achtung: neue E-Mailadresse!)

Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Internet: sozialforum-tuebingen.de / **Instagram:** [selbsthilfe.inklusion.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.inklusion.tue)

Facebook: Sozialforum Tübingen e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle

Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

■ Erwachsene Adoptivkinder

■ Neoblase

■ Rauchen

Folgende Gruppen freuen sich über neue Gesichter

Sofern nicht anders angegeben, läuft der Erstkontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben).

■ **Chronische Schmerzen** – Anhaltende Schmerzen können zu einer enormen Belastung werden. Die Teilnehmenden tauschen sich über ihren Umgang mit der Situation aus. Die Treffen finden nach Vereinbarung einmal im Monat statt. Um Anmeldung wird gebeten.

■ **Hirntumor** – Die relativ neue Gruppe ist offen für Betroffene und Angehörige. Niemand bleibt mit der Erkrankung alleine. Der Austausch

steht im Mittelpunkt. Die Treffen finden in der Regel jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr statt. Kontakt: e.s.dunkel@online.de

■ **Jüngere mit Depressionen** – Es gibt mittlerweile eine neue Gruppe für jüngere Menschen. Sie treffen sich in der Regel zweimal pro Monat donnerstags, um über ihren Alltag und damit verbundene Herausforderungen zu sprechen.

■ **Radikale Therapie** – Hierbei handelt es sich um eine selbstbestimmte Therapie mit klaren Regeln und Tools, die einen im Leben unterstützen können. Die

Gruppe bietet dazu Raum und Unterstützung. Radikale Therapie (RT) wird als gruppentherapeutisches Selbsthilfe-Verfahren ohne professionelle Unterstützung praktiziert. Die Durchführung, Leitung und Weitergabe erfolgt kostenlos durch erfahrene Personen in selbstorganisierten Netzwerken. „Radikal“ bezieht sich auf das Anliegen, individuelle Probleme in ihren zugrundeliegenden gesellschaftlichen Ursachen zu begreifen und zu bearbeiten. Mehr dazu unter <http://radikale-therapie-allgender.de/>. Kontakt: hallo@radikale-therapieallgender.de

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint im Sommer 2026.

Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Menschsein“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Gruppe in HANDELN & HELFEN vorstellen?

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von HANDELN & HELFEN.

Kontakt: Birgit Jaschke

Tel.: (0 70 71) 2 56 59 65 oder E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen für betroffene Menschen, Angehörige und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, besuchen Sie www.sozialforum-tuebingen.de oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Sabrina Schneider, Tel.: 0 70 71 / 3 83 63, E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Absolute Beginner

ACA Adult Children Anonymous
ADHS
AIDS
Aktivgruppe für seelisch erkrankte Menschen
Alkohol
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer
Angehörigengruppen
Angst
Anxiety and depression
Aphasie
Arbeitssucht
Autismus

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme
Bipolar
Blutsystemerkrankungen
Borderline

Chronisch-entzündliche

Darmerkrankungen
Chronische Schmerzen
Cochlea Implantat

Demenz

Depression
Drogenabhängigkeit

Einsamkeit

Emotionale Gesundheit
Endometriose
Entfremdete Eltern
Epilepsie
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)
Ess-Störungen

FAKT – Familien anfallskranker

Kinder Tübingen
Fibromyalgie

Gesunde Selbstannahme

Hashimoto

Hämophilie
Herzkrankheiten
Hochbegabung
Hochsensibilität
Hörgeschädigte

Inkontinenz

Interkultureller Frauentreff

Junge Selbsthilfe

Junge Menschen mit Depression

Kehlkopflose

Körperbehinderte Menschen
Krebserkrankungen
Künstlicher Darm-/ Harnaussgang

Lebererkrankungen

Leukämie
Lipödem
Lungenkrebs
Lymphom

Männer

Mastzellaktivierungssyndrom
Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiples Myelom
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Nahrungsmittelintoleranz

Narzisstischer Missbrauch
Nebenwirkung Corona-Impfung
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Parkinson

Pflegeeltern
Polyneuropathie
Post-Covid
Post-Polio-Syndrom
Post-Vakzin-Syndrom Covid
Psychische Erkrankungen
Psychose-Erfahrene
Psychosomatische Erkrankungen

Rheuma

Säuglingstod

Schilddrüsenfunktionsstörung
Schlaganfall
Schnarchen
Sehgeschädigte
Sex- und Liebessucht
Sexueller Missbrauch
Skoliose
Spina Bifida
Sternenkinder
Spielsucht
Stotterer
Suchterkrankungen

Tinnitus

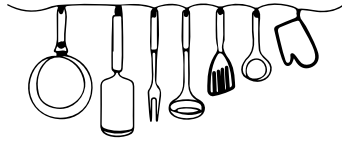
Trauer
Trauma
Trennung/Scheidung

Uveitis

Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen
Unerfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/Sprue

Zwang



Rezept gegen Einsamkeit

MENGE

ZUTATEN

20 Tropfen	MUT
1x täglich	eine UMARMUNG
1 Esslöffel	(wohlriechendes) EIGEN-LOB
1 Portion	OFFENHEIT für Neues
täglich (!) mehrmals	sich im Spiegel anLÄCHELN
2x täglich	vor die Türe(n) und FRISCHE LUFT einatmen
2x täglich	eine FREUNDIN oder einen FREUND anrufen oder eine Nachricht schreiben
täglich	Übungen mit dem Thera-Band
mindestens 1x pro Woche	Sport, BEWEGUNG, Zumba, Walken: Alles, was Spaß macht!
1x pro Woche	raus in die NATUR oder in den Garten
1x pro Monat	gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund AUSGEHEN (Kino, Theater, Konzert, Restaurant)
mindestens 1x pro Woche	KREATIV aktiv sein: basteln, malen, schreiben, häkeln, stricken, Musik machen ...
1x pro Woche	ein LIEBLINGSGERICHT kochen
3 gehäufte Teelöffel	HUMOR
je 500 Gramm	HOFFNUNG und SELBSTVERTRAUEN
am Wochenende	KUCHEN backen + jemanden einladen (geht auch ohne Kuchen)
im Winter	gutes LICHT (schafft Klarheit + öffnet das Herz)



NOTIZ: Und wenn alles nicht hilft, 1x pro Monat ins Blaue Haus kommen und bei der Schreibwerkstatt mitmachen :-)



Orthopädietechnik und Orthopäadieschuhtechnik



Wir suchen die
beste Lösung
für *Sie*.

Rehatechnik

Sanitätsfachhandel



Wir beraten *Sie* gerne
- zuhause oder in
unseren Filialen.

Homecare

