



## Newsletter N°2 2026

### Kontaktstelle für Selbsthilfe

im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

## Liebe Engagierte, Liebe Interessierte,

hier kommt der erste Newsletter der Kontaktstelle für Selbsthilfe in neuem Design- wir hoffen, dass sie sich ebenso freuen, wie wir! Mit dem neuen Design kommen auch ein paar neue technische Möglichkeiten und wie wir finden, auch einfachere- ganz im Sinne der Selbsthilfe also!

Ein paar Neuigkeiten außerdem: Schauen Sie gern bei **"Wir suchen"**!

Außerdem: ab April ändern sich die Sprechzeiten: telefonisch und persönlich sind wir ab April immer **Montag- Mittwoch von 10- 12 Uhr und Donnerstag von 17 - 19 Uhr** zu erreichen- oder gerne auch nach Vereinbarung!

Ansonsten finden Sie in diesem Newsletter Hinweise zu **neuen Gruppen und Gruppengründungen, Veranstaltungshinweise** von uns und anderen rund um die Themen der Selbsthilfe.

Viel Spaß beim Lesen- und wie immer: bei Fragen, Wünschen oder Anregungen, melden Sie sich gerne bei uns!

Ihr Team des Selbsthilfebüros  
Sabrina Schneider, Michelle Camilla Pérez

**Sprechzeiten:** Montag - Mittwoch 10-12 Uhr · Donnerstag 17-19 Uhr

07071- 38363

[selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de](mailto:selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de)

[migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

P.S.: Wir freuen uns über regelmäßige Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft oder mit Ihrem Einkauf über Bildungsspende!

# Hinweise zu neuen Gruppen

- „Gemeinsam aus dem Sumpf“- Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionserfahrungen: jeder 2. & 4. Donnerstag/ Monat, 19.30 – 21.30 Uhr
- Chronische Augenerkrankungen: jeder 3. Mittwoch/ Monat, 10 Uhr
- Absolute Beginner- SHG für Menschen ohne Beziehungserfahrung: jeder 1.& 3. Donnerstag/ Monat, 17.30 Uhr
- Polyneuropathie: zweites Treffen: Dienstag 13. April , 10 Uhr
- Türkischsprachiger Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen, jeder 1. Montag/ Monat 9 Uhr

---

## Einzelanfragen/ Neugründungen

- Gesprächsgruppe Eltern von Jugendlichen oder "Wenn Erziehen nicht mehr geht"
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Panik in Tübingen
- „The work“- Übungsgruppe nach Byron Katie
- ADHS Morgengruppe- geplant für werktags vormittags
- Gesprächsgruppe für Frauen, 50+ mit Erfahrungen von sexualisierter Gewalt in Beziehungen
- Support group for people with depression- in english
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Mund-/ Zungenkarzinom

**Haben Sie Interesse an einer Gruppe, suchen Sie eine Gruppe zu einem anderen Thema? Dann schauen Sie auf unserer Website oder melden Sie sich bei uns!**

**Für Fragen oder zur Anmeldung hier  
klicken!**

# Wir suchen Sozial-Pädagogische Fachkraft (m/w/d)

für den Arbeitsbereich FORUM & Fachstelle INKLUSION

(22,5 Stunden pro Woche | ab 1.10.2026)

Das FORUM INKLUSION ist die unabhängige Stimme für Inklusion in Tübingen. Es ist ein offenes Forum und eine unabhängige Interessen-Vertretung für Menschen mit Behinderung, ihre Selbsthilfegruppen und Vereine, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Einrichtungen und Anbietern der Behindertenhilfe, Mitstreiterinnen und Mitstreiter für eine inklusive Gesellschaft. Das FORUM INKLUSION tritt aktiv ein für Barrierefreiheit und Inklusion in Tübingen und Umgebung, die Fachstelle INKLUSION unterstützt das FORUM bei dieser Arbeit.

Ihre Aufgaben, unsere Anforderungen und was wir bieten finden Sie auf [unserer Website](#). Für Fragen steht Ihnen Dietmar Töpfer zur Verfügung Tel. 07071- 15 15 69. Bei Interesse senden Sie bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung **bis 25.4.2026** per E-Mail an [bewerbung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:bewerbung@sozialforum-tuebingen.de).

## Wir suchen Vorstände

Der Generationenwechsel ist auch im Sozialforum angekommen- wir suchen 1 - 2 neue Vorstände!

**Wollen Sie** sich mit vielfältigen und abwechslungsreichen Themen befassen, inhaltlich Vereinsarbeit mitgestalten und soziale Verbesserung auf den Weg bringen?

**Haben Sie** ein Herz für die sozialen Themen und deren Entwicklung in Tübingen und der Region, Wissen und Erfahrung mit den lokalen Strukturen im Sozial- und Gesundheitsbereich und Zeit und Lust sich im Team zu engagieren?

**Sind Sie** motiviert und lösungsorientiert?

**Dann sind Sie bei uns richtig! Für mehr Informationen, bei Fragen oder Interesse melden Sie sich gern bei uns. Wir freuen uns auf Sie!**

Kontakt: Dietmar Töpfer (Geschäftsführung)

Tel.: 07071- 15 15 69

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

# Angebote der Kontaktstelle

## **Workshop „Gelingende Moderation für Selbsthilfegruppen- mit kreativen Methoden“ am 18.4.2026 von 10 - 15.30 Uhr**

Im April gibt es den ersten Workshop für Menschen aus Selbsthilfegruppen- diesmal zum „Dauerbrenner“- Thema: Gelingende Moderation! Zusammen mit der Theaterpädagogin Nina Fahrner haben Sie die Gelegenheit, Ihr Repertoire an Methoden rund um Moderation zu erweitern und neue Möglichkeiten für die Gesprächskultur in Ihrer Gruppe auszuprobieren! Für einen Snack um die Mittagszeit ist gesorgt, die Teilnahme ist auf Spendenbasis. Anmeldung bitte über [selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de](mailto:selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de) oder [07071- 38363](tel:07071-38363).

## **Engagierte für Besuche an der Tagesklinik Sucht gesucht!**

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren und dabei noch die Chancen und Möglichkeiten der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe vorstellen? Wir suchen Engagierte, die unsere Besuche in der TK Sucht begleiten, um dort den Menschen von ihren Erfahrungen aus der SHG zu erzählen- die Termine sind samstags von 11-12 Uhr. Selbstverständlich werden die Besuche über eine Ehrenamtszuschale vergütet! Bei Interesse melden Sie sich gern in der Kontaktstelle- wir freuen uns!

**Die neue Ausgabe unserer Zeitschrift "Handeln & Helfen" ist auf unserer Website zum Download [hier](#) verfügbar!** Möchten Sie unsere Zeitschrift gerne in gedruckter Form erhalten? Dann melden Sie sich gern bei: [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de).

## **Beratung und Supervision bei Herausforderungen in der Selbsthilfegruppe**

Gruppendynamiken sind nicht immer einfach! Als kleine Erinnerung möchten wir an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie auch weiterhin Beratung und Supervision bei Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppe bei uns anfragen können. Melden Sie sich bei Bedarf also sehr gerne zu den gewohnten Sprechzeiten!

---

# Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

## **Support group for people with depression (English)**

A support group for people with depression is being set up in Tübingen. It offers international and local people who are suffering from depression the opportunity to meet others going through similar problems and situations. By sharing their experiences, participants can support each other in managing their feelings and moving forward in life. Meetings are held in English.

If you are interested please contact us at **07071- 3 83 63** (Monday- Wednesday 10:00-12:00, Thursday 17:00-19:00) or [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de).

## **Türkischsprachiger Gesprächskreis**

Herzliche Einladung zum Türkischsprachigen Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Fragen wie diesen: wie gehe ich mit der Erziehung von Kindern mit Beeinträchtigung oder mit der eigenen chronischen Krankheit um? Wegen Ostern entfällt das Treffen im April, das **nächste Treffen ist am 4. Mai!** Interessierte können sich anmelden bei Michelle Camila Pérez unter [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de) oder **0176/46753089**.

---

# Informationen - an Sie weitergeleitet

## **Aufruf zur Kundgebung "Inklusion ist kein Sparmodell am 5.5. in Stuttgart**

[Alle weiteren Informationen finden Sie hier!](#)

## **Aufruf zur LiegendDemo am 9.5. von 14 - 16 Uhr am Europaplatz in Tübingen**

Mit der LiegendDemo machen Betroffene auf die dramatische Situation von Menschen mit ME/CFS aufmerksam – einer schweren, oft unsichtbaren Erkrankung, die viele Betroffene ans Haus oder Bett bindet. [Mehr Informationen hier!](#)

## **Krebsinformationstag am UKT für Betroffene und Angehörige am 25.4.**

[Für mehr Informationen und Anmeldung klicken Sie hier!](#)

Dietmar Töpfer, Geschäftsführer des Sozialforum Tübingen e.V.



### Impressum:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Sabrina Schneider und Michelle Camilla Pérez

Montag, Dienstag: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: [selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de](mailto:selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de)

Europaplatz 3

72072 Tübingen

### Geschäftsführung:

Dietmar Töpfer

Telefon: (07071) 151569

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

### Haftung

Hinweis der Redaktion: Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

[Abmeldung Newsletter](#)



Sie erhalten diese E-Mail, da Sie im Selbsthilfebüro als Ansprechpartner\*in einer Selbsthilfegruppe, als Kooperationspartner\*in oder interne\*r Mitarbeiter\*in verzeichnet sind.

Um sich von allen Rundmails des Selbsthilfebüros abzumelden, klicken Sie nachfolgend auf [Abmelden](#) – für alle weiteren Anliegen kontaktieren Sie das Selbsthilfebüro direkt.