



Newsletter N°3 2026

Kontaktstelle für Selbsthilfe

im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

Liebe Engagierte, Liebe Interessierte,

sommerlich war es in letzter Zeit, wir hoffen, Sie konnten es genießen!

Vielen Menschen fällt Begegnung im Sommer leichter, man trifft sich draußen auf Kaffee oder Spaziergang, am See oder zur blauen Stunde in der Stadt. Und doch, bei manchen Menschen mit wenigen Kontakten fällt das gerade im Sommer stärker auf. Deshalb gibt es auch in diesem Jahr die **Woche gegen Einsamkeit von 22. - 28.**

Juni. An vielen Orten, wie z.B. der Stadtbücherei oder dem Stadtteilgesundheitszentrum in der Südstadt gibt es in dieser Woche verschiedene Angebote, die dazu einladen, Menschen kennenzulernen, sich gemeinsam zu bewegen oder einen Film zu sehen- ganz unten finden Sie dazu weitere Hinweise!

Außerdem finden Sie in diesem Newsletter Informationen zu **neuen Gruppen, Gruppengründungen und Veranstaltungshinweisen** von uns und anderen rund um die Themen der Selbsthilfe, denn: **gemeinsam geht es leichter!**

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

Ihr Team aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe
Sabrina Schneider, Michelle Camila Pérez

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

07071- 38363

selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

migration@sozialforum-tuebingen.de

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

Hinweise zu neuen Gruppen

- Virtuelle Gruppe für Menschen mit Depression: trifft sich ab jetzt online jeden 2. und 4. Dienstag/ Monat 18-20 Uhr
- „Gemeinsam aus dem Sumpf“- Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionserfahrungen: jeder 2. & 4. Donnerstag/ Monat, 19.30 – 21.30 Uhr
- Absolute Beginner- SHG für Menschen ohne Beziehungserfahrung: jeder 1.& 3. Donnerstag/ Monat, 18 Uhr
- Polyneuropathie: ab jetzt regelmäßig 2. Montag/ Monat, 10 Uhr
- Türkischsprachiger Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen, jeder 1. Montag/ Monat 9 Uhr

Einzelanfragen/ Neugründungen

- Selbsthilfegruppe ADHS ca. 50+
- Selbsthilfegruppe Borderline
- Selbsthilfegruppe Ängste und Panik in Tübingen
- Gesprächsgruppe Eltern von Jugendlichen oder "Wenn Erziehen nicht mehr geht"
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Panik in Tübingen
- Gesprächsgruppe für Frauen, 50+ mit Erfahrungen von sexualisierter Gewalt in Beziehungen
- Support group for people with depression- in english

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 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](tel:07071-151569)

E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Angebote der Kontaktstelle

"Dankeschön- Buffet" für ehrenamtlich Engagierte aus der Selbsthilfe am Samstag, den 11. Juli von 12 - 15 Uhr im Sozialforum, Europaplatz 3, 5.OG

Ohne unsere Engagierten aus den Selbsthilfegruppen, die immer wieder ehrenamtlich helfen, wäre unsere Arbeit sehr viel weniger bunt, lebendig, anschaulich und lebensnah. Danke, dass ihr uns helft, die Selbsthilfe sichtbar zu machen, neue Menschen dafür zu begeistern und damit auch zu mehr Zusammenhalt und gegenseitiger Hilfsbereitschaft beiträgt!

Deshalb- und weil es so schön ist- laden wir auch in diesem Jahr zu unserem "Dankeschön - Buffet für ehrenamtlich Engagierte aus der Selbsthilfe" ein. Neben einem bunten Buffet wird es Neues aus dem Selbsthilfebüro , Hinweise zu geplanten Veranstaltungen und Raum für Austausch geben. Wir freuen uns sehr auf euch! Anmeldungen bitte über selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de oder 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!

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

GesprächsStoff - Ehrenamtliche für Nähgruppe gesucht!

Für die interkulturelle Gesprächs- und Nähgruppe "GesprächsStoff" suchen wir noch nach einer ehrenamtlichen Näherin, die die Leiterin der Gruppe bei ihrer Arbeit unterstützen möchte. Die Nähgruppe findet jeden Dienstag von 9 bis 12 Uhr im Projekt Passerelle statt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Michelle Camila Pérez unter migration@sozialforum-tuebingen.de oder [0176/46753089](tel:017646753089).

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](tel:0707138363) (Monday- Wednesday 10:00-12:00, Thursday 17:00-19:00) or 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? Die Gruppe trifft sich in der Regel am ersten Montag des Monats vormittags. Interessierte können sich anmelden bei Michelle Camila Pérez unter migration@sozialforum-tuebingen.de oder [0176/46753089](tel:017646753089).

Informationen - an Sie weitergeleitet

Die erste Radiosendung "Studio Neurodivers"; hier zum Thema ASS, lief auf der Wüsten Welle Tübingen- weitere folgen! [Zum Nachören!](#)

Hinweis zum diesjährigen Autismustag von Aspies e.V. am 27.06.2026 in Berlin.

Aspies e.V. ist eine bundesweite Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisation von und für autistische Menschen. Das Thema lautet "Autismus und Kommunikation". Alle Infos finden Sie [hier](#).

Rückblick: Stellungnahme der DAG SHG zum Tag der Demokratie am 23. Mai 2026

Millionen Menschen engagierten sich bundesweit freiwillig und auf Augenhöhe in Selbsthilfegruppen und stärkten damit Teilhabe, Dialog und Vertrauen in demokratische Prozesse, betont die DAG SHG. „Selbsthilfegruppen sind gelebte Demokratie. Hier erfahren Menschen, dass sie in ihrer Erkrankung bzw. ihrem Problem von der Gruppe getragen werden und ebenso die anderen unterstützen. Sie erleben, dass ihre Stimme zählt, dass gemeinsames Handeln Veränderung bewirken kann und dass Vielfalt eine Stärke ist.“ Die ganze Pressemitteilung finden Sie [hier!](#)

Angebote des SGZ in der Tübinger Südstadt im Rahmen der Reihe „Thema Gesundheit“ für den Monat Juni + August 26 finden Sie [hier](#).

Offener Handarbeitstreff in der Stadtbücherei am 24.6., 17- 19 Uhr

Lust auf Handarbeiten in gemütlicher Runde? Der „Offene Handarbeitstreff Tübingen“ bietet die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre an eigenen Projekten zu arbeiten. Die Anwesenden reden, inspirieren sich gegenseitig, geben einander Tipps und Hilfe. Der Handarbeitstreff findet jeden zweiten Mittwoch von 17 bis 19 Uhr im Erdgeschoss der Stadtbücherei, Nonnengasse 19 statt. Alter: 18 - 120 Jahre

Die neue Ausgabe unserer Zeitschrift "Handeln & Helfen" ist auf unserer Website

Impressum:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Sabrina Schneider und Michelle Camila Pérez

Montag - Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Europaplatz 3

72072 Tübingen

Geschäftsführung:

Dietmar Töpfer

Telefon: (07071) 151569

E-Mail: 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.