

## Selbsthilfegruppen-Datenbank

Zu diesen Themen finden Sie rund 150 Gruppen für Betroffene und Angehörige in Tübingen und Umgebung.

Schauen Sie gern auf unserer Website oder melden Sie sich bei uns!

Sie sind nach diesen Kategorien geordnet:

- Behinderung
- Erkrankung
- Psychosoziales/ Lebenskrise
- Seelische Gesundheit
- Soziales
- Sucht

Neue Initiativen zur Gründung von Selbsthilfegruppen können Sie direkt bei uns erfragen!



## Kontakt

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3  
72072 Tübingen

☎ 0 70 71 – 3 83 63

✉ 0 70 71 – 3 82 66

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

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

Unsere Räume sind barrierefrei!

 „Hauptbahnhof“

### Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch  
10 – 12 Uhr

Donnerstag 17 – 19 Uhr  
und nach Vereinbarung

Wir sind ein Arbeitsbereich des



Spendenkonten:

Kreissparkasse Tübingen

IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55

VR Bank Tübingen

IBAN: DE16 6406 1854 0300 3440 07



**...aktiv für Selbsthilfe  
in Stadt und Kreis Tübingen**

## Was macht die Kontaktstelle für Selbsthilfe?

In Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen mit der gleichen Krankheit oder gleichen Problemen zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Denn: Zusammen geht es leichter!

Wir unterstützen diese Gruppen in der Region Tübingen und beraten Menschen, die eine Gruppe suchen- persönlich und ohne lange Wartezeiten.

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Sabrina Schneider**  
Selbsthilfeberaterin  
Sozialpädagogin B.A.

☎ 0 70 71 – 3 83 63

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

### Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 10 – 12 Uhr

Donnerstag 17 – 19 Uhr

und nach Vereinbarung

Die Beratung erfolgt auf Deutsch, Englisch oder mit Hilfe einer dolmetschenden Person.

## Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

- Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich
- Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen
- Fortbildungen, Beratung und Supervision für bestehende Gruppen
- Vernetzung von Gruppen und sozialen Initiativen, ExpertInnen und Fachleute
- 2x jährlich erscheint unsere Zeitschrift "Handeln & Helfen zur Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas"

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie selber eine Selbsthilfegruppe initiieren oder an einer teilnehmen?

Melden Sie sich, wir sind gerne für Sie da!

### Selbsthilfe ist

- Freiwillig
- offen für alle (ab 18)
- vertraulich
- selbstorganisiert

## Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Tübingen macht die Gesellschaft in ihrer kulturellen Vielfalt auf ihr Angebot aufmerksam, spricht Personen mit Migrationsbiografie an und vernetzt sich mit ihnen.

Ob herausfordernde Lebenslage oder chronische Erkrankung – in Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in ihrer eigenen Sprache oder mithilfe einer dolmetschenden Person.

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Michelle Camila Pérez**  
Koordination  
Kultursensible Öffnung  
in der Selbsthilfe

☎ 0 70 71 - 3 83 63

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

### Sprechzeiten:

Mittwoch: 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung  
Die Beratung erfolgt auf Deutsch, Spanisch, Englisch oder mit Hilfe einer dolmetschenden Person.