



Newsletter N°4 2026

Kontaktstelle für Selbsthilfe

im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

Liebe Engagierte, Liebe Interessierte,

*** Die Kontaktstelle für Selbsthilfe geht in die Sommerpause! ***

*** 12. August - 6. September ***

Davor möchten wir Ihnen aber noch ein paar Informationen zukommen lassen, denn auch in August und September gibt es wieder Schönes und hilfreiches in Tübingen und Umgebung zu entdecken!

Neben ein paar Besonderheiten 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!**
Und übrigens: die meisten Selbsthilfegruppen treffen sich auch im August- fragen Sie einfach direkt bei der Ansprechperson nach.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe

Sabrina Schneider, Michelle Camila Pérez

selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

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

- 2. Treffen der Selbsthilfegruppe bei Ängsten und Panik (in Tübingen) am 7. August um 17.15 Uhr im Sozialforum- Interessierte sind herzlich willkommen!
- 2. Treffen der Selbsthilfegruppe ADHS 50+ am 5. August, 17 Uhr im Sozialforum- Interessierte sind herzlich willkommen!
- Kontaktabbruch erwachsener Kinder zu den Eltern, [Infos hier](#).
- Absolute Beginner, [Infos hier](#).
- Polyneuropathie, [Infos hier](#).
- Türkischsprachiger Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen, [Infos hier](#).

Einzelanfragen/ Neugründungen

- Austauschgruppe "Sensorische Empfindlichkeiten"
- Selbsthilfegruppe ADHS Morgengruppe
- Selbsthilfegruppe Borderline
- Gesprächsgruppe Eltern von Jugendlichen oder "Wenn Erziehen nicht mehr geht"
- 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 unter: "Selbsthilfe - Selbsthilfegruppe finden" oder melden Sie sich bei uns!

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

Angebote der Kontaktstelle

Austauschtreffen für alle Selbsthilfeaktiven

Samstag, 26. September 11 - 15 Uhr Uhr, Sozialforum, Europaplatz 3

Wir laden alle Menschen aus Selbsthilfegruppen ein zu einem Austauschtreffen! Neben ein paar Neuigkeiten aus der Kontaktstelle steht vor allem der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt, zu Fragen wie:

- Wie geht es mir mit meiner Selbsthilfegruppe?
- Welche Methoden haben sich bewährt, was machen andere?
- Welche Herausforderungen stehen an, welche haben wir schon gemeistert?
- Wie kann Verantwortung sinnvoll verteilt werden?

Die Themen werden gemeinsam gesammelt, so Dass Ihre Fragen genügend Raum bekommen, Sie sich mit anderen vernetzen und neue Ideen für Ihre Gruppe mitnehmen können! Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Treffen und Verpflegung auf Spendenbasis. Anmeldungen bitte bis spätestens 21. September über selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de oder 07071- 38363.

Kleiner Vorblick auf den Herbst:

- **Theater: "Songs of a shrimp"- Ein Theaterstück über sichtbaren und unsichtbaren Verlust, 9. Oktober 2026:** Wir sind Mitveranstalter im Rahmen der "Woche der seelischen Gesundheit Rottenburg", Karten gibt es direkt beim Theater Hammerschmiede in Rottenburg!
- **Workshop: "Recht für Selbsthilfegruppen"**, online, November, tba
- **Dankeschön- Buffet für unsere Ehrenamtlichen** 14. November 2026, **save the date!**

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Gesprächs- und Nähgruppe "GesprächsStoff"

Die interkulturelle Gesprächs- und Nähgruppe "GesprächsStoff" macht Sommerpause. Ab dem 15. September trifft sich die Gruppe wieder und neue Teilnehmerinnen sind willkommen. Die Treffen finden jeden Dienstag von 9 bis 12 Uhr im Projekt Passerelle statt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne ab dem 7. September bei Michelle Camila Pérez unter migration@sozialforum-tuebingen.de oder [0176/46753089](tel:017646753089).

Das Erzählsofa - ein Ort der Begegnung

Wir laden Sie herzlich zu unserer diesjährigen Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche 2026 ein. Das "Erzählsofa" ist ein Format, bei dem Menschen (mit Migrationsbiografie) Geschichten aus ihrem Leben in der Öffentlichkeit erzählen und mit anderen in den Dialog treten. Die Veranstaltung findet am 30. September von 18:00 bis 20:30 Uhr im Bunten Buchladen Tübingen, Bursagasse 2, statt. Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

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. Im August macht die Gruppe Pause und der nächste Termin wird noch bekannt gegeben. Interessierte können sich anmelden 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.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Fachtag "Psychotherapie trifft Selbsthilfe" der KV am 21.11.2026 in Reutlingen

Anmeldungen sind bereits möglich! Möchten Sie als Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeaktive/r dabei sein? [Hier](#) finden Sie alle nötigen Infos und die Anmeldung!

Die 3. Radiosendung "Studio Neurodivers" auf der Wüsten Welle Tübingen [Zum Nachhören!](#)

Tübinger WohnTisch

Gemeinschaftlich Leben im Alter? [Hier](#) können Sie andere Frauen kennenlernen, sich austauschen und all Ihre Fragen rund um das Thema gemeinschaftlichen Wohnens stellen. Der Wohntisch findet in Kooperation mit den Bewohnerinnen des Beginenhauses Mauerstraße statt.

Jeden ersten Samstag im Monat, 14 -16 Uhr.

Ort: Gemeinschaftsraum im Beginenhaus Mauerstr. 3, 72070 Tübingen

Mehrsprachiges Informationsangebot für pflegende Angehörige

Neue Website bündelt praxisnahe Ratgeber, frei nutzbare Vorlagen und die Suche nach Pflegeberatung vor Ort – auf Deutsch und in fünf weiteren Sprachen [hier](#).



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.