

Ausgabe 1/2026

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative

Menschsein



Foto: Unsplash, Ricardo Vergilio

ISSN 2749-8689

Einblick Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Durchblick Die Initiative „Mensch sein auf den Härten“

Ausblick Abschied bei FORUM & Fachstelle INKLUSION

www.sozialforum-tuebingen.de



Menschen, die kompetent beraten.

Ganz in Ihrer Nähe.

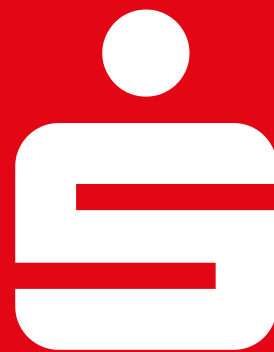
Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de

LB≡BW

LBS

SV

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leserinnen und Leser,

wer sind wir füreinander? In Zeiten zunehmender Krisen und Kriege wird vor allem darüber geredet, was der Mensch nicht ist. Urteile über Menschen sind schnell bei der Hand. Doch was macht das „Menschsein“ aus? Wir möchten dazu beitragen uns zu vergewissern, mit Blick auf Menschen in herausfordernden Lebenslagen. Vielleicht können wir auch etwas von ihnen lernen. Zum Beispiel von den Selbsthilfegruppen, die wir unter „Selbsthilfe aktiv“ vorstellen. Außerdem finden Sie einen Bericht über eine Ausstellung mit Exponaten der interkulturellen Nähwerkstatt sowie Hinweise auf die Angebote und Workshops der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Im Schwerpunkt „Menschsein“ fragen wir uns, was aus dem Motto „Leben und leben lassen“ wurde. Zwei Aktive sprechen im Interview über das Queere Zentrum Tübingen. Wie wäre ein Spaziergang auf dem „G'mütswegle“, dem neuen städtischen Pfad für mentale Fitness? Für Trauernde gibt es jetzt ein Friedhofs-Café auf dem Bergfriedhof. Und wir stellen die Initiative „Mensch sein auf den Härten“ vor. Der Arbeitskreis Leben Tübingen wird 50 und wir sprechen über dessen Online-Beratung „Lebenslinien 60+“. Am anderen Ende der Skala gibt es die „Nightline Tübingen“, das Zuhörtelefon von Studierende für Studierende. Wir interviewten Mitgründerin Julia Schnurr.

„Leben mit Behinderung“ informiert über den Selbsterfahrungsnachmittag der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). Er war, wie die Demonstration am 9. Mai, ein Beitrag zum jährlichen Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Wir berichten über die besonderen Herausforderungen beim Umzug eines Menschen im Rollstuhl nach Tübingen sowie über das Austauschtreffen der Heimbeiräte. Die „Brückenparty für alle“ schafft ebenso Räume der Begegnung für Menschen mit und ohne Behinderung wie die Aktivitäten des CeBeeF Tübingen.

„Inklusion konkret“ beschäftigt sich mit dem „Tübinger Weg“: Es geht um den Umgang mit Inklusion in Schule und Bildung. Unter „Soziale Initiativen“ gratulieren wir der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. Sie wird 20 Jahre alt. Die Vorsitzende des Koordinierungsausschusses Patientenbeteiligung Baden-Württemberg Brigitte Strähle informiert über „Mitwirkung im Gesundheitswesen“.

Unter „Sozialforum aktuell“ verabschieden wir uns von Menschen, die uns lange begleitet haben: Stefanie Tellini von FORUM & Fachstelle INKLUSION geht in den Ruhestand. Leider verstorben sind Hans Kihm, unser langjährige Buchhalter, sowie Edith Hellstern, die zusammen mit ihrem Mann Anton lange ehrenamtlich für uns tätig war.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Nachrufe; Impressum
- 3 Verabschiedung Stefanie Tellini
- 4 Vorstand wünscht sich Verstärkung / Teilnahme an der Baumpflanz-Challenge

SELBSTHILFE AKTIV

- 5 Kolumne Kontaktstelle für Selbsthilfe / Hinweise auf (neue) Gruppen
- 6 Ausstellung Interkulturelle Nähwerkstatt
- 7 Gemeinsam aus dem Sumpf / Workshops Buch-Tipp „Das Glück hat acht Arme“

SOZIALE INITIATIVEN

- 8 Jubiläum 20 Jahre Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

SCHWERPUNKT: MENSCHSEIN

- 10 Leben und leben lassen / Die Initiative „Menschsein auf den Härten“
- 12 Das Queere Zentrum Tübingen
- 13 Café auf dem Friedhof
- 14 Career Day / Songs-of-a-shrimp
- 15 Demo und Kundgebung / Rollibus-Ausleihe
- 16 Interessierte willkommen – Der Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF)
- 17 50 Jahre Arbeitskreis Leben e.V.
- 18 Familientag 2026 / Parkerleichterung orange
- 19 „Lebenslinien 60+“ – Online-Beratung
- 21 Offenes Ohr für Studierende / Nightline Tübingen
- 22 „G'mütswegle“ – Pfad für mentale Fitness

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 23 Austauschtreffen Heimbeiräte
- 24 Brückenparty / Kolumne Fachstelle INKLUSION
- 25 Mein Ankommen in Tübingen
- 26 Selbsterlebnis-Nachmittag in der vhs Tübingen

INKLUSION KONKRET

- 26 Der „Tübinger Weg“ / Inklusion in der Bildung

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Mitgestalten im Gesundheitswesen
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement 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

Abschied von Edith Hellstern und Hans Kihm

Langjährige Kassenprüferin und Buchhalter sind verstorben

Von Birgit Jaschke

Edith Hellstern (1941–2026) und Hans Kihm (1948–2026) haben unseren Verein über viele Jahre durch ihre Mitarbeit tatkräftig unterstützt und begleitet. Wir möchten uns an dieser Stelle verabschieden und Danke sagen für euer Engagement.

Zu unserem Glück war Hans Kihm mit dem Dschungel der Lohn- und Finanzbuchhaltung bestens vertraut: Er kümmerte sich von 2006 bis 2021 um die Finanzen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und dessen Arbeitsbereiche. Wir haben erfahren, dass er im Frühjahr 2026 verstorben ist. Er war zwar weniger für Menschenansammlung



Die Fotos sind älter, aber so behalten wir beide in Erinnerung: Hans Kihm (links) und Edith Hellstern (rechts).
Fotos: privat



gen, aber dafür immer für einen guten Kaffee zu haben und im Verein immer ein gern gesehener Gast. Letzteres gilt auch für Edith Hellstern, die am 26. Juni 2026 verstorben ist. Sie hat über viele Jahre ehrenamtlich jedes

Jahr unsere Kasse geprüft. Darüber hinaus war sie gemeinsam mit ihrem Mann mit viel Herzblut in der Selbsthilfe engagiert. Ruht in Frieden, liebe Edith und lieber Hans. Wir hoffen, es geht euch gut dort, wo ihr jetzt seid. <

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: unsplash / Ricardo Vergilio

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
Sabrina Schneider
Sprechzeiten:
Montag, Dienstag 10 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 10 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

bis 1.7.2026: Stefanie Tellini
ab 1.10.2026: Lena Wabenga
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit: Donnerstag 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vorstand
Jürgen Bein, Beate Jung

Spendenkonto
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 64150020001489455
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.

Ein gutes Netzwerk und ebensolche Ideen

Stefanie Tellini in den Ruhestand verabschiedet



Stefanie Tellini
Foto: Töpfer

Von Birgit Jaschke

Zum 1.7.2026 hat sich Stefanie Tellini in den Ruhestand verabschiedet. Vorher gab sie der Redaktion noch einen Einblick, wie sie ihre Zeit bei FORUM & Fachstelle INKLUSION erlebt hat. Sie wird dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit ihrer Tätigkeit für den Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF) erhalten bleiben. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Was hatte dich bewogen, dich hier zu bewerben?

Mich reizte die Möglichkeit – in einem größeren gesellschaftlichen Rahmen als in der Ergotherapie – etwas für Menschen mit Einschränkungen zu bewegen. In der Therapie ist das Empowerment eben nur auf ein einzelnes Gegenüber beschränkt.

Was waren deine persönlichen Highlights in deiner Zeit hier?

Definitiv die Reaktivierung und die Aktionen mit dem CeBeeF. Insgesamt freut es mich sehr, dass es mir zu großen Teilen gelungen ist, eine niedrigschwellige Ansprechperson für alle Menschen mit Behinderung zu sein. Nah dran zu sein, am Puls, was die Menschen, denen meine Arbeit gilt, aktuell bewegt und gemeinsam mit ihnen in Aktion zu gehen, oder ihre Interessen in Gremien einzubringen. Schön ist auch, dass die Beteiligung der Zielgruppe tendenziell in Gremien mehr umgesetzt wird und wir für den ganzen Landkreis ansprechbar sind.

Welche Herausforderungen sind dir begegnet?

Auf dieser Stelle sollte man Geduld mitbringen. Die politische Arbeit ist immer auch eine Arbeit

mit Gelegenheiten und Stimmungen. Gerade in Bezug auf einen möglichst barrierefreien Zugang zu gynäkologischer Versorgung merke ich schon, dass ich ungeduldig werde, wenn wir keine Antworten bekommen, sondern Anfragen ignoriert werden. An Ideen mangelte es uns nie. Leider muss man sich begrenzen aufgrund des Stellenumfangs.

Was wirst du besonders vermissen?

Die Arbeitsatmosphäre. Kollegiale Führung ist toll. Das Team und die Aufgaben auch. Ich bin froh, den CeBeeF vorerst weiter als Fachkraft begleiten zu dürfen.

Was sollten die Menschen über FORUM & Fachstelle INKLUSION wissen?

Wir sind Ansprechpartner für alle Belange rund um das Leben mit Einschränkung – auch für Menschen ohne. Sagt uns, was euch bewegt. Fragt uns um Unterstützung, falls ihr nicht weiterwisst. Wir können nicht zaubern und nicht alles lösen, aber wir stehen an eurer Seite!

Welche Empfehlung hättest du an deine Nachfolge?

Ein gutes Netzwerk! Partnerschaften erleichtern den Weg zu

einem positiven Ergebnis unheimen. Da es vor Ort niemanden mit denselben Aufgaben gibt, können Fachkräfte aus anderen Organisationen wichtige Impulse und Ideen für die Arbeit geben.

Wo ist beim Thema Inklusion noch „Luft nach oben“?

Leider noch in vielen wichtigen Bereichen: Die Barrierefreiheit in öffentlichen Gebäuden soll nach hinten verschoben werden: Für den Bund ist diese erst für 2045 gesetzlich vorgeschrieben. Das ist übel für Menschen, die besonders auf die Zugänglichkeit von Ämtern zwecks Antragstellung angewiesen sind! Auch in der Gesundheitsversorgung, bei der Bildung und beim Thema Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt haben wir noch einen langen Weg vor uns. Dort sind noch etliche Barrieren in den Köpfen abzubauen. Und natürlich im Alltag: Leider ist Gewalt gegen und Diskriminierung von Menschen mit Behinderung noch immer präsent.

Was wünschst du dir für die Zukunft von FORUM & Fachstelle INKLUSION?

Ich wünsche mir, dass meine Nachfolgerin eine zuverlässige und empathische Ansprechpartnerin für die Menschen wird, denen unsere Arbeit gilt. Für die ferne Zukunft wünsche ich mir, dass unser Zusammenleben sich dahin entwickelt, dass die Stelle irgendwann nicht mehr nötig ist, weil sich alle Menschen wertschätzend und auf Augenhöhe in vielen gesellschaftlichen Zusammenhängen ständig begegnen und respektieren.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Vereinsvorstand freut sich über Zuwachs

Weitere Aktive sind herzlich Willkommen



Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. fördert Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement im Sozial- und Gesundheitsbereich. Der Verein vertritt parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig die Interessen von Selbsthilfegruppen, bürgerschaftlichen Initiativen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Er tritt ein für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderungen und in herausfordernden Lebenslagen. Der derzeit aus zwei Mitgliedern bestehende Vorstand freut sich über weitere Interessierte. Bei einer Hospitation können Sie die Tätigkeit unverbindlich kennenlernen. Das Team des Vereins freut sich auf Sie! <

Was bieten wir?

- Vielfältige und abwechslungsreiche Themen
- Möglichkeiten der inhaltlichen Mitgestaltung der Vereinsarbeit
- Gelegenheiten, das eigene Know-how einzubringen
- Chancen, soziale Verbesserungen auf den Weg zu bringen
- Respekt und Wertschätzung für Ihr Engagement

Wann sind Sie bei uns richtig?

- Die sozialen Themen und deren Entwicklung in Tübingen und der Region liegen Ihnen am Herzen.
- Sie kennen sich mit den lokalen Strukturen im Sozial- und Gesundheitsbereich aus.
- Sie haben Zeit und Lust, sich im Team zu engagieren.
- Sie sind motiviert und lösungsorientiert.

Welche Aufgaben erwarten Sie?

- Teilnahme an 6 Vorstandssitzungen pro Jahr plus Mitgliederversammlung
- Personaleinstellungen (in Abstimmung mit dem Team)
- Konzeptionelle Mitentscheidung bei grundsätzlichen Fragen
- Genehmigung des Haushaltsetats
- Aktive und engagierte Begleitung des hauptamtlichen Teams
- Ansprechperson in Konfliktsituationen zu sein
- Repräsentative Termine wahrnehmen (kein Muss)

Kontakt: Dietmar Töpfer (Geschäftsführung)

Tel.: (07071) 15 15 69

E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Dank tierischer Hilfe erfolgreich gepflanzt

Mit Aprikosenbaum bei Baumpflanz-Challenge am Start

Von Birgit Jaschke

Bei einer Internet-Challenge werden Menschen – wie der Name vermuten lässt – zu einer Handlung herausgefordert. Die Baumpflanz-Challenge rief dazu auf, innerhalb einer bestimmten Frist einen Baum zu pflanzen und so ein Zeichen für den Klimaschutz zu setzen.

Mitte Dezember nominiert

Silvia Plumm, Kreisbehinderten-Beauftragte, und Tobias Stäbler, Beauftragter für Inklusion der Stadt Tübingen, hatten das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

zum Mitmachen nominiert. Trotz frostiger Temperaturen kauften wir tapfer einen Aprikosenbaum und gaben ihm am dritten Advent ein neues Zuhause. Therapiehund Keegan verfolgte das Geschehen mit wachsenden Augen. Vielen Dank an Veronika Jaschke und Alfred Mollenhauer, die beide ebenfalls tatkräftig mitgeholfen haben. Ein extra Dank gilt Alfred Mollenhauer, der dem Aprikosenbaum auf seinem Gütle eine Heimat gegeben hat. Wir nominierten unter anderem Oberbürgermeister Boris Palmer, der sich daraufhin mit einer eigenen Pflanz-Aktion beteiligte. <



Der tierische Vorarbeiter Keegan wirkte mit dem Ergebnis zufrieden.

Foto: privat

Kolumne

Mensch sein?



Von Sabrina Schneider

„Wie geht das mit dem Mensch sein?“ Diese Frage begleitet mich beinahe mein ganzes Leben. Sie hat mich über Umwege in meinen jetzigen Beruf geführt, über Yoga, Tanztherapie, Theater und viele andere körperorientierte Ansätze am Ende in die Soziale Arbeit. Daneben fast 15 Jahre in der Gastronomie – hinter dem Tresen lernt man die Menschen in all ihren Facetten kennen. Mit jeder Antwort, die ich fand, entstanden neue Fragen. Vieles bleibt offen, doch eines ist klar: Wir sind soziale Wesen. Wir wachsen nicht allein. Wir brauchen Begegnung, Austausch und das Gefühl, gehört zu werden. Wir teilen Freude und Leid, lernen voneinander und entwickeln uns im Miteinander weiter. Natürlich gibt es Ausnahmen. Doch die meisten von uns brauchen andere Menschen nicht nur in schwierigen Zeiten, sondern auch für die schönen Momente des Lebens. Im Gegenüber erkennen wir uns selbst. Wir möchten gesehen werden und zugleich für andere da sein. Vielleicht liegt genau darin ein wichtiger Teil des Menschseins: verbunden zu bleiben – mit uns selbst und miteinander. <

Absolute Beginner?!

Gruppe freut sich über Interessierte

Von den „Absolute Beginners“
Fühlst Du Dich allein, hast noch keine vertrauensvolle oder intime Beziehung zu anderen Menschen erlebt? Unsere Gruppe bietet einen sicheren, vertraulichen Raum, um über Gefühle, Ängste und Herausforderungen zu sprechen, die mit dem Thema verbunden sind. Wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und ermutigen uns auf dem Weg zu mehr

Selbstbewusstsein und Offenheit für neue zwischenmenschliche Erfahrungen.

Erst-Kontakt für Interessierte:

Tel: (07071) 38363

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Treffen:

1. und 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr – Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben. <

Kontaktabbruch als Chance

Gruppe freut sich über Interessierte

Von Marianne Möltgen

Der Kontaktabbruch zu den Eltern geht meist von deren erwachsenen Kindern aus.

Was die Gründe sind, und warum die Funkstille auch eine Chance sein kann, darüber wollen wir uns in der Gruppe gemeinsam austauschen.

Zielgruppe:

Herzlich eingeladen sind sowohl erwachsene Kinder, als auch betroffene Eltern.

Treffen:

Evangelisches Gemeindezentrum Hohbuch (Reutlingen Süd)
Pestalozzistraße 50

Wann:

Montags, in den ungeraden Kalenderwochen, 19–21 Uhr

Kontakt:

Marianne Möltgen

Tel: 0160/95406622

Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

**Ihr Thema ist (noch) nicht dabei?**

Unter <https://www.sozialforum-tuebingen.de> („Selbsthilfe“ / Unterpunkt „Selbsthilfegruppe finden“) finden Sie unsere Datenbank: Einfach ins Suchfeld ein Stichwort eingeben und erfahren, ob es bereits eine Gruppe gibt. Falls Sie eine neue Gruppe gründen möchten, unterstützt Sie die Kontaktstelle für Selbsthilfe dabei: Tel. (07071) 38363 oder per E-Mail unter selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

**Keine Neuigkeiten zur Selbsthilfe in Tübingen verpassen?**

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

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

Instagram: selbsthilfe.inklusion.tue

Begegnung zwischen Stoffen und Kulturen

Ausstellung der Interkulturellen Nähwerkstatt

Von Michelle Camila Pérez

Anfang 2026 war die interkulturelle Nähwerkstatt zu Gast in der Stadtbücherei Tübingen. Vom 5. bis 28. Februar fand eine Ausstellung des Projekts statt. Das 2022 ins Leben gerufene Projekt (zunächst im Werkstadthaus, dann im Projekt Passerelle) konnte von den Besuchenden der Stadtbücherei näher kennengelernt werden.

Die Ausstellung der interkulturellen Nähwerkstatt wurde am Nachmittag des 5. Februars eröffnet. Nach der Begrüßung der Stadtbücherei-Mitarbeiterin Monika Fridrich stellte Michelle Camila Pérez vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. das Projekt kurz vor. Anschließend boten Sofía Cervera, Leiterin der Nähwerkstatt und Mitglied des Colectivo Sur e.V., und Sofía Sánchez, Assistentin der Leitung, einen Upcycling-Workshop an.

Die Ausstellung bezog sich auf die Gruppe, die sich im Rahmen der Interkulturellen Nähwerkstatt von Oktober 2025 bis Januar 2026 traf, spiegelte jedoch den Prozess der letzten zwei Jahre der Kooperation mit dem Projekt Passerelle wider. Sie bestand aus Bildern und kurzen Erfahrungsberichten der Teilnehmenden. Dabei berichteten sie von ihrer Motivation, an der Nähwerkstatt teilzunehmen. Sie schilderten auch, was sie in der Gruppe gelernt und worüber sie sich gefreut haben.

Mehr über das Projekt

In der Nähwerkstatt kommen Frauen aus unterschiedlichen Teilen der Welt zusammen. Sie treffen sich wöchentlich, um Kulturen, Gewohnheiten und

Interessen auszutauschen. Die Nähwerkstatt ist ein Projekt der „Kultursensiblen Öffnung in der Selbsthilfe“ des Sozialforums Tübingen e.V. in Kooperation mit dem Projekt Passerelle in der Südstadt.

Anregung zur Selbsthilfe

Mit einem Projekt wie diesem möchten wir den Selbsthilfegedanken für Menschen mit Migrationsbiografie bekannt(er) machen. Ein wichtiges Anliegen dabei ist, dass sie unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote kennenlernen. Ebenso wichtig ist uns die Schaffung von mehrsprachigen und interkulturellen Unterstützungsräumen, wie sie die Selbsthilfe bietet. In der Gruppe wird gemeinsam genäht und gestickt. Es finden Gespräche über persönliche Anliegen und Bedürfnisse statt, und aus ausrangierten Materialien entstehen neue gestalterische Arbeiten. Die Ausstellung bot die Möglichkeit, diese Arbeiten sowie die Idee dahinter kennenzulernen. Das Projekt wurde im Herbst 2025 von Sofía Cervera geleitet und wird im Juni 2026 unter der Leitung von Johanna Mayer fortgesetzt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bedankt sich herzlich bei allen Beteiligten, die die Aus-

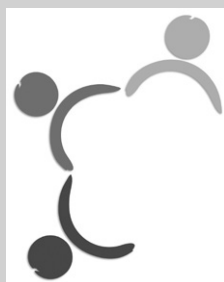


Blick auf die Ausstellung im Erdgeschoss der Stadtbücherei.

Foto: Sánchez

stellung ermöglicht haben, insbesondere bei den Teilnehmenden der Nähwerkstatt für ihr Engagement und Interesse am Projekt; bei Sofía Cervera und Sofía Sánchez, sowohl für die Initiative der Ausstellung als auch für die Begleitung der Gruppe; und schließlich bei unseren Kooperationspartnern, dem Projekt Passerelle und der Stadtbücherei.

Die Auftaktveranstaltung und die Ausstellung selbst stießen auf großes Interesse beim Publikum und wir hoffen, nach dem nächsten Durchlauf des Projektes, eine weitere Ausstellung organisieren zu können. Sie möchten mehr über die Nähwerkstatt oder den Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ wissen? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme (s. Kasten). <



Kontaktstelle für Selbsthilfe Arbeitsbereich Kultursensible Öffnung

Michelle Camila Pérez

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeit: Mittwoch 10 bis 12 Uhr

Sprachen: Deutsch, Spanisch, Englisch

Gemeinsam aus dem Sumpf

Junge Menschen mit Depressionserfahrung



Von den Mitgliedern der Gruppe „Gemeinsam aus dem Sumpf“

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für junge Menschen zwischen 18 und 40 Jahren, die mit Depressionen leben oder vermuten, davon betroffen zu sein. Eine Diagnose ist nicht nötig. Die Treffen bieten einen sicheren Rahmen für einen ehrlichen Austausch, gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung, Verständnis und das Gefühl: „Ich muss das nicht alleine schaffen.“ Unsere Gruppe ist noch jung, wir

entwickeln sie gemeinsam. Es gibt keine Pflicht, aktiv zu sprechen: Wer möchte, kann einfach zuhören und langsam ankommen. Du musst nicht funktionieren, nichts „richtig“ machen. Dabei sein reicht völlig. Wichtig sind uns Akzeptanz, Respekt und der sichere Raum, in dem jede*r so sein darf, wie er oder sie gerade ist. Ganz nach dem Motto: Wir hoffen, es geht dir gut und wenn nicht, ist es auch okay. Wir treffen uns jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr im SOZIALFORUM in Tübingen, in Bahnhofsnähe. Interessierte können sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe wenden: Tel. (07071) 38363 oder per E-Mail unter selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de. <

Workshop-Angebote der Kontaktstelle für Selbsthilfe

Von Birgit Jaschke

Zwei Workshops für Menschen aus Selbsthilfegruppen gab es in diesem Frühjahr. Einmal ging es um „Gelingende Moderation – mit kreativen Methoden“ unter der Leitung von Theaterpädagogin Nina Fahrner. Das andere Mal hieß es „Lebenszufriedenheit und Lebensqualität durch Achtsamkeit verbessern“ mit MBSR-Lehrer Ronny Egerter. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe bietet regelmäßig Fortbildungen an. Bei Interesse am besten mit einer E-Mail an selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de den Newsletter abonnieren, sofern noch nicht geschehen. <



Buchtipp: „Das Glück hat acht Arme“

Von Birgit Jaschke

„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückseligkeit ist der Weg“, hat Buddha einst festgestellt.

Das mit dem Glückseligkeit ist so eine Sache, wenn man wie die Hauptfigur Tova Sullivan seit zwei Jahren Witwe und der einzige Sohn vor 30 Jahren verschwunden ist. Bis heute weiß sie nicht, was damals mit ihrem Kind passiert ist. Heute ist die ältere Dame nachts als Reinigungskraft in einem Aquarium tätig. Ihre Arbeitszeit verbringt sie mit unliebsamen Dingen wie Kaugummis vom Fußboden zu kratzen, die Kinder aus Schulklassen bei ihrem Besuch hinterlassen haben. Tovas Lichtblick ist der Riesenkrake Marcellus. Stellenweise wird die Geschichte aus der Perspektive des eindrucksvollen Tieres erzählt. Er

scheint eine unheimliche Beobachtungsgabe zu haben. So vertraut Tova dem Meeresbewohner ihre Sorgen an und fühlt sich von ihm verstanden.

Was im Leben wirklich zählt

Als der junge Cameron Cassmore schließlich in Tovas Leben auftaucht, verläuft das Miteinander der beiden Charakterköpfe anfangs alles andere als harmonisch. Cameron soll Tova im Aquarium vertreten, da diese sich den Fuß verletzt hat. Zu verraten, wie es weitergeht, wäre an dieser Stelle gemein. Ich finde den Roman von Shelby van Pelt wirklich lesenswert. Falls Ihnen gerade die Muße zum Lesen nicht ausreicht: Die Verfilmung gibt es neu bei einem bekannten Streaming-Anbieter. Viel Spaß! <



Foto: Verlag

Das Glück hat acht Arme

Shelby van Pelt
S.Fischer Verlage

464 Seiten

ISBN: 978-3-596-71390-5

Buch: 14 € / e-Book: 10,99 €

Für mehr Durchblick im Gesundheitswesen

20 Jahre Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Von Birgit Jaschke

2006 wurde die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. offiziell gegründet. Seither ist viel passiert. Über die Vergangenheit und Zukunftspläne des gemeinnützigen Vereins hat HANDELN & HELFEN mit den aktuellen Vorstandsmitgliedern Gabriele Grünewald-Graf und Ulrich Hufnagel sowie Gründungsmitglied Peter Häußer gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Leitbild und Erfahrungen

Ihren Anfang nahm die Idee zur Einrichtung eines Beratungsangebots bereits im Rahmen der Tübinger Leitbild-Diskussion zur Stadtentwicklung im Jahr 2001. „Im Prinzip gibt es zwei Wurzeln. Einerseits gab es die Leitbilddiskussion zur Stadtentwicklung, an der Uta Böning und Ulla Kaspar-Kroymann mitgewirkt haben,“ erinnert sich Peter Häußer im Gespräch mit der Redaktion. Er ergänzt: „Andererseits waren da meine persönlichen Erfahrungen als Klinikseelsorger. Ich habe damals gemerkt, wie notwendig nicht nur die seelsorgerische Unterstützung ist, sondern dass die Menschen auch Hilfe benötigen, um sich überhaupt im Gesundheitssystem zurechtzufinden.“

Daraus entwickelten Uta Böning, Ulla Kaspar-Kroymann und Peter Häußer gemeinsam das Konzept für eine Beratungsstelle. Da alle beruflich mit dem Gesundheitssektor zu tun hatten, waren ihnen die dort herrschenden Defizite bewusst. Man entschied sich dafür, die Beratung komplett mit ehrenamtlichen Kräften in Angriff zu nehmen. „Wir haben uns von Beginn an als niedrighschwelliges Angebot und lernendes System verstanden, welches die Ratsu-



Von links: Uta Böning, Christine Müller-Harder, Ulrich Hufnagel, Gabriele Grünewald-Graf, Günther Planner, Sabine Sauer, Arne Lücking, Gabriele Siegel und Peter Häußer.
Foto: Jaschke

chenden bei Bedarf weiter vermittelt“, so Peter Häußer weiter. Bereits vor der Vereinsgründung machte man 2004 beim Studium Generale der Universität Tübingen einen ersten Schritt in die Öffentlichkeit. Die Arbeitsgruppe „Unabhängige Patientenberatungsstelle“ organisierte die Vortragsreihe „Patientenautonomie – zwischen Fürsorge, Selbstbestimmung und ökonomischen Zwängen“. Vier weitere Reihen beim Studium Generale folgten, die letzte im Jahr 2018.

Beratung am Europaplatz

Seit 2013 ist die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. in Bürogemeinschaft mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. am Europlatz 3 zu finden (siehe Kasten Seite 9). Wie der Name vermuten lässt, zählt die Beratung zu den Hauptaufgaben des Vereins. „Was wir immer wieder erleben, ist, wie wichtig und hilfreich es sein kann, wenn jemand da ist, der überhaupt erstmal aktiv zuhört“, schildert Gabriele Grünewald-Graf, die seit Anfang 2023 da-

bei und bisher vor allem in der Beratung aktiv ist. Zuvor war sie 20 Jahre lang in der ambulanten Hospiz- und Palliativberatung tätig und ist daher mit der Komplexität des Gesundheitssystems vertraut.

„Viele Patientinnen und Patienten aber auch Angehörige machen für sie belastende Erfahrungen. Ich empfinde es als eine wertvolle Aufgabe, sie ein Stück weit zu entlasten, indem man über die Situation spricht und gemeinsam schaut, wie die nächsten Schritte aussehen können“, so die 68-Jährige weiter.

In der Beratung können sich alle melden, die Fragen zum Gesundheitssystem haben. Das Angebot ist niederschwellig, kostenlos und unbürokratisch. Eine vorherige Terminvereinbarung wird empfohlen. Die Themen in der Beratung sind vielfältig. Man kann sich zum Beispiel melden, wenn man Ärger mit der Krankenkasse hat, der Verdacht auf einen Behandlungsfehler vorliegt oder man eine Patientenverfügung erstellen möchte. „Zum Thema Patientenverfügung haben wir auch

Die Arbeit des Vereins unterstützen Sie mit einer Spende an:

Empfänger: Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
IBAN: DE14 6415 0020 0001 1801 87

**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: Mo 16 bis 19 Uhr, Do 10 bis 13 Uhr
(Für Anrufe außerhalb der Sprechzeiten läuft ein Anrufbeantworter.)

Patientenfürsprecher**Universitätsklinikum,**

Hoppe-Seyler-Str. 3

72076 Tübingen

Mobil: 01520 - 71 45 259

Patientenfürsprecher**BG Unfallklinik,**

Schnarrenbergstr. 95

72076 Tübingen

Mobil: 01520 - 71 45 259

schon viele Vorträge gehalten“, ergänzt Peter Häußler. In der Beratung finden die Ratsuchenden ein Gegenüber, welches hilft, die eigene Situation zu klären. Dies kann geschehen, indem notwendige Informationen beschafft werden. Oder die Ratsuchenden werden an medizinische, psychosoziale oder juristische Beratungsangebote vermittelt oder auf Selbsthilfegruppe hingewiesen. Generell werden die Menschen über ihre Rechte als Patientinnen und Patienten aufgeklärt und bei deren Wahrnehmung unterstützt.

Beteiligung stärken

„Als Hospizleiter habe ich immer wieder erlebt, dass es nicht einfach ist, sich in unserem komplexen Gesundheitssystem zurecht zu finden. Da kann Beratung helfen. Und weil ich erlebt habe, dass es in den Kliniken immer mal wieder schwierige Situationen für Patienten gibt, weiß ich, wie wichtig Patientenfürsprache sein kann. Einerseits wollte ich also auf dieser konkreten Ebene Patienten unterstützen, andererseits interessierte ich mich auch für die politische Dimension, erinnert sich Ulrich Hufnagel, der seit 2019 dabei ist. Er sei überzeugt, dass Demokratie durch Beteiligung lebe. Seine Motivation sei es, diese Beteiligung zu stärken, indem er daran mitwirke, Patienteninteressen zu formulieren und diese

auf politischer Ebene sichtbar zu machen, so Ulrich Hufnagel weiter. Der Verein ist sozial- und gesundheitspolitisch sehr aktiv. Dies geschieht unter anderem durch die Vernetzung mit anderen Initiativen und die Mitwirkung in verschiedenen Gremien, wie zum Beispiel der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Tübingen. Auf Bundesebene ist der Verein zudem Mitglied in der BundesArbeits-Gemeinschaft der Patientenstellen und -Initiativen (BAGP).

Mitglied im PatientenForum

Zudem ist die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. vor Ort im PatientenForum aktiv. Es handelt sich um einen losen Zusammenschluss von Institutionen aus Stadt und Landkreis Tübingen, die sich mit dem Thema Gesundheit befassen. Vertreten sind dort zudem die HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V., das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., der Sozialverband VdK, der Stadt seniorenrat Tübingen e.V. und die Volkshochschule Tübingen. Dieser Kreis organisiert Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit, die informieren und die politische Mitwirkung von Patientinnen und Patienten an für sie relevanten Entscheidungen stärken soll. Gemeinsam mit weiteren Initiativen hat man auch einen „Tübinger Ratgeber zur Patientenverfügung“ herausgegeben.

Ein weiterer Baustein der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. ist die Arbeit der Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher. Deren Hauptaufgabe ist die Unterstützung im Klinikalltag. Sie helfen z.B. bei Problemen von Patientinnen und Patienten mit den Klinik-Mitarbeitenden. „Es gibt in Baden-Württemberg die Empfehlung des Sozialministeriums und der Krankenhausgesellschaft, dass die Kliniken Patientenfürsprecher vorhalten. Eine gesetzliche Verpflichtung besteht jedoch nicht“, erklärt Peter Häußler die Rahmenbedingungen. In Tübingen aber gibt es gute Rahmenbedingungen und deshalb seit 2011 Patientenfürsprecher am Universitätsklinikum (UKT). Die Berufsgenossenschaftliche (BG) Klinik folgte 2016. „Eine Besonderheit bei uns ist sicherlich, dass die Fürsprecher zum Verein gehören“, ergänzt Ulrich Hufnagel. Er selbst ist als Patientenfürsprecher im Einsatz. Mit 142 Erstkontakten 2025 ist die Hilfe von Ulrich Hufnagel, Sabine Sauer und Angelika Orians zunehmend stark nachgefragt.

Da die Herausforderungen im Gesundheitssystem eher mehr werden als weniger, dürfte der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. die Arbeit nicht so schnell ausgehen. Hierfür wünscht das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. viel Erfolg und einen langen Atem. <

Was wurde aus „leben und leben lassen“? Über den Wunsch nach mehr Akzeptanz des „Anderen“

Von Birgit Jaschke

„Leben und leben lassen“ geht ursprünglich auf Friedrich Schiller zurück. Im Drama „Wallensteins Lager“ (1798) heißt es über den Feldherrn Tilly: „Dem Soldaten ließ er vieles passieren, / Und gings nur nicht aus seiner Kassen, / Sein Spruch war: leben und leben lassen.“

Gemeint ist, die Mitmenschen so zu tolerieren, wie sie sind, ohne sie ändern zu wollen. Wenn ich nach einem Lebensmotto gefragt werde, lautet meine Antwort „leben und leben lassen“. Als jemand, der in der Vergangenheit

oft genug das Gefühl hatte, nirgends so hundertprozentig reinzupassen, erscheint mir das eine wertvolle Aufgabe zu sein. Wenn ich mich umschaue, vermisse ich diese Lebensmaxime zusehends.

Für mehr Miteinander

Ob in der Politik, den Medien oder im privaten Umfeld – Narrative, wie wir unser Menschsein vermeintlich zu gestalten haben, finden sich wie Sand am Meer. Unsere Welt ist geprägt von „Du solltest...“ und „Warum haben

Sie noch nicht ...?“-Momenten. Mich macht es oft müde, wenn ich merke, dass eine Person versucht, mir die eigene Haltung als „die einzig wahre“ zu verkaufen. Gleichzeitig merke ich, dass mir das selbst auch passiert.

Warum tun wir uns (manchmal) so schwer, einander so sein zu lassen, wie wir sind? Was gibt uns das Recht, dass wir meinen, „es“ besser zu wissen, was auch immer „es“ gerade sein mag: Deshalb lade ich an der Stelle ein, beim nächsten Gespräch einfach mal zu sagen: „Danke für deine Perspektive!“ <

Ein Zeichen setzen gegen Hass und Hetze Interview über die Initiative „Menschsein auf den Härten“

Von Birgit Jaschke

Was bedeutet das „Menschsein“ in einer unsicheren Zeit, in der rechtsextremes Gedankengut erschreckenderweise wieder salonfähig geworden zu sein scheint? Was kann die Bevölkerung tun, um dem konkret etwas entgegenzusetzen? Wie wollen wir miteinander leben? Die Initiative „Menschsein auf den Härten“ setzt sich mit ihrem Engagement für Menschenwürde, Demokratie und Vielfalt ein. Wie dies in der Praxis aussieht, darüber hat HANDELN & HELFEN mit Axel Promies gesprochen. Der Psychotherapeut ist Gründungsmitglied der Initiative. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Axel Promies

Foto: privat

kommen zusammen als eine engagierte Bürgerschaft, die bestimmte demokratische Werte vertritt. Nach der Kundgebung gab es eine Versammlung in Kusterdingen. Aus der heraus ist der Initiativkreis „Menschsein auf den Härten“ entstanden.

Wie kamen Sie zur Initiative?

Ich war von Anfang an dabei. Eine Funktion hatte ich da noch keine, aber Ideen. Zuvor hatte ich mich beruflich schon viele Jahren mit dem Thema Zivilcourage beschäftigt und unter anderem als Trainer Workshops angeboten. Ich dachte, was wir anstreben, ist nichts anderes, als politische Zivilcourage. Im Grunde treten wir zivilcouragiert in dem Sinne auf, dass wir uns mutig, engagiert, selbstsicher und im Bewusstsein dessen, was uns gesellschaftlich wichtig ist, für diese Gemeinschaft einsetzen, in der wir leben. Jetzt mag

Wie ist die Initiative damals entstanden?

Im März 2024 hatte in Wankheim eine Kundgebung stattgefunden. Das war die Zeit, nachdem dieser Begriff „Remigration“ aufgenommen war. Dazu hatte sich eine beachtliche Zahl Menschen demonstrierend dazu geäußert. Auf den Härten hatten wir damals

etwa 400 Menschen gewinnen können, die sich dazu entschieden haben, für Menschenwürde, Demokratie und Vielfalt, und gegen Ausgrenzung, Hass und Hetze auf die Straße zu gehen. Es ging nicht darum, dass wir gezielt gegen die AfD demonstrieren. Es gab keine Plakate, wo drauf stand „AfD nee“ oder sowas, sondern es war klar: Wir

manch einer sagen, aber davon habe ich persönlich ja nichts. Aber ich bin davon überzeugt, wir brauchen diese Sicherheit zu wissen, dass, wenn sich die gesellschaftlichen Verhältnisse weiter zuspitzen, wir uns im Zweifelsfall aufeinander verlassen können.

Wie sieht die Arbeit in der Praxis aus?

Wir treffen uns alle fünf bis sechs Wochen. Es gibt ein Orga-Team mit fünf Personen, wo ich auch dazugehöre. Die zweistündigen Treffen sehen in der Regel so aus: In der ersten Hälfte widmen wir uns einem vorbereiteten Thema. In der zweiten Hälfte öffnen wir den Kreis und ermutigen die Anwesenden, ihre eigenen Projektideen einzubringen und an deren Ausarbeitung mitzuwirken.

Wie viele Personen kommen zu den Treffen?

Meistens sind wir so zwischen 12 und 16 Leute. Der kleine Raum im Café Miteinander in Wankheim ist eigentlich immer gut gefüllt.

Welche Projekte wurden bisher realisiert? Können Sie Beispiele nennen?

Im Vorfeld der Landtagswahl gab es eine Veranstaltung im Blaulach-Gymnasium in Kusterdingen. Ein Schüler hatte dort sehr professionell eine Podiumsdiskussion mit fünf Kandidierenden angestoßen. Wir waren Co-Veranstalter und konnten uns in der Folge über ein junges neues Mitglied im Initiativkreis freuen. 2025 haben wir zudem eine zweite Kundgebung organisiert, die ebenfalls relativ gut besucht

war. Eine größere Angelegenheit war auch die Lesung im letzten Jahr mit Autor Bernhard Schlink – ebenfalls im Blaulach-Gymnasium. Er hat aus seinem Roman „Die Enkelin“ gelesen. Das Buch handelt vom Umgang mit Menschen, die sich in einer völkischen Gemeinschaft zusammengetan haben – also die Auseinandersetzung mit einem geschlossenen Wertesystem und der Denkweise dieser Menschen. Die Aula war an dem Tag mit rund 250 Personen voll besetzt. Es war eine sehr eindrückliche Veranstaltung, an deren Format wir zuvor ein ganzes Jahr gearbeitet hatten.



Grafik: <https://beateruettiger.com/>

Was bedeutet „Menschsein“ im Kontext der Initiative?

Wir versammeln uns unter einem bestimmten Wertesystem und versuchen miteinander, diese Werte zu pflegen. Die Initiative ist ein Beitrag zu meinem Verständnis von einer Zivilgesellschaft, die sich von unten her organisiert, artikuliert und sich in kollektiver Selbstwirksamkeit übt. Dabei müssen wir lernen, kraftvoll aufzutreten und uns Gehör zu verschaffen. Das ist eine Form von Selbstsicherheit, die sich dem politischen Handeln verschreibt. Ich bin davon überzeugt, dass das Bestehen eines solchen lebendigen Kollektivs

ein wirksamer Schutz gegen die Übernahme des öffentlichen Raumes durch rechtsextreme Gruppierungen ist.

Was sollten Interessierte über die Initiative wissen?

Wir sind keine geschlossene Gruppe und jederzeit offen für neue Mitglieder, die wir auch gerne willkommen heißen. Besonders freuen wir uns über jüngere Verstärkung. Man kann bei uns auch einfach erstmal zuhören und die Atmosphäre schnuppern. Vor den Treffen gibt es immer eine halbe Stunde Zeit für ein informelles Gespräch, bevor wir zur Tagesordnung übergehen. Interessierte finden unser ausführliches Selbstverständnis und die kommenden Termine auf der Website (siehe Kasten).

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass wir Bestand haben. Das allein halte ich schon für nicht selbstverständlich. Jedoch gelingt es uns jetzt schon seit zwei Jahren zu bestehen, auch mit konstant erscheinendem Publikum. Zudem wünsche ich mir, dass wir uns als eine politisch engagierte Gruppe organisieren, die etwas im Sinn hat wie Zusammenhalt – eine Art zivile Widerständigkeit. Durch das kontinuierliche Wachsen unseres Kreises erhoffe ich mir, dass wir über die Härten hinaus bekannt werden und unser Beispiel Schule macht. Aber selbst wenn es so bliebe wie jetzt, wäre ich auch zufrieden: Die Initiative lebt von den Menschen, die sich ein- und ihre Ideen mitbringen.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Mehr Infos sowie die aktuellen Termine finden Sie unter <https://menschseinaufdenhaerten.de/>

Ein sicherer Ort fürs Menschsein

Das Queere Zentrum Tübingen

Internet: <https://queereszentrumtuebingen.de/>
Instagram: @queereszentrumtuebingen

im echten Leben:

Derendinger Straße 41 / 72072 Tübingen

Café-Betrieb: Mo & Sa 15–18 Uhr

Spenden an: Queeres Zentrum Tübingen e.V.

IBAN: DE04430609671335795700



In der Regel zweimal pro Woche gibt es im Zentrum einen offenen Café-Betrieb. Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Wir brauchen einen sicheren Ort im Leben: Wo wir sein können, wie wir sind und uns nicht verstecken müssen. Das Queere Zentrum Tübingen ist ein solcher Ort für queere Menschen. Was bedeutet queer? Die Selbstbezeichnung umfasst alle, deren sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität oder Lebensweise nicht den heteronormativen Normen der Gesellschaft entsprechen. Queere Personen identifizieren sich nicht ausschließlich als heterosexuell oder cisgeschlechtlich und hinterfragen traditionelle Geschlechterrollen. Über die Arbeit des Vereins hat HANDELN & HELFEN mit den Aktiven* Joschi und Ali gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Seit wann gibt es das Queere Zentrum Tübingen?

Joschi: Die Eröffnung fand im August 2023 statt. Wie es mir erzählt wurde, gab es bereits zuvor eine lose Gruppe. Dann hat es sich wohl eher zufällig ergeben, dass die Räume frei waren. Es ging alles relativ schnell.

Wie kamt ihr zum Team?

Ali: Ich bin jetzt seit einem guten halben Jahr dabei. Eigentlich direkt, als ich nach Tübingen ge-

zogen bin, habe ich das Zentrum kurz besucht. Da ich mich sehr wohl gefühlt habe, bin ich dem Team beigetreten. Die geringe Einstiegshürde und dass ich bereits Leute vom Café kannte, haben es mir leicht gemacht.

Joschi: Ich bin seit gut zwei Jahren dabei. Hauptsächlich arbeite ich bei der Finanzverwaltung mit und wenn es um die Öffentlichkeitsarbeit oder Veranstaltungen geht. Und ich moderiere gerne.

Wie seid ihr organisiert?

Ali: Wir haben eine offene Plenumsstruktur. Das heißt jede Woche treffen sich alle, die sich gerade aktiv einbringen wollen. Das Plenum findet dienstags statt. Im Team gibt es keine konkreten Funktionen, sondern wir sind nach AKs (= Arbeitskreisen) organisiert. Die AKs widmen sich dann einzelnen Aufgabengebieten. Ich bin wie Joschi in der Öffentlichkeitsarbeit und beim Finanz-AK. Da kümmern wir uns zum Beispiel um Fördergelder und das Sammeln von Spenden.

Wie viele AKs gibt es?

Joschi: Das wechselt immer ein bisschen. Grundlegend haben wir Öffentlichkeitsarbeit, der zweite ist Finanzen und Verwaltung. Dann haben wir eine digita-

le Infrastruktur, also wie wir uns selbst organisieren. Je nach Bedarf gibt es einen Event-AK, in dem Veranstaltungen organisiert werden. Manchmal machen wir das aber auch zusammen.

Ali: Es gibt auch einen Awareness-AK, der sich darum kümmert, dass es allen gut geht sowohl intern als auch bei Veranstaltungen.

Wie finanziert sich der Verein?

Joschi: Wir haben uns auf eine städtische Regelförderung beworben. Hier wurden wir zuletzt aufgrund der Einsparungen nicht berücksichtigt.

Ali: Die Miete für ein Jahr ist auf einmal fällig. Das macht es länger im Voraus planbar. Sonst ist das Zentrum größtenteils spendenfinanziert. Ende 2025 wurde es kurz ein bisschen knapp. Es kommt auch Geld rein über die Getränke im Café und bei Veranstaltungen. Wer möchte, kann eine Fördermitgliedschaft abschließen.

Wie hoch ist der Beitrag?

Joschi: Das kommt darauf an. Eine Einzelperson kann den Beitrag komplett frei wählen. Wenn eine Institution Fördermitglied werden möchte, gibt es so etwas

wie einen Mindestbeitrag. Die Leute können natürlich auch ordentliche Mitglieder werden.

Muss jemand Mitglied werden, um sich zu engagieren?

Ali: Nein, es geht uns vor allem um die Niederschwelligkeit. Wir wollen die Türen offen halten, so dass auch Leute ohne Vorerfahrung dazustoßen können. Die Zahl der Aktiven variiert daher oft. Meistens sind wir im Plenum zwischen 10 und 20 Personen.

Joschi: Es gibt auch Leute, die zum Beispiel nur Schichten im Café übernehmen.

Welche regelmäßigen Angebote gibt es im Zentrum?

Joschi: Der offene Café-Betrieb ist montags und samstags von 15 bis 18 Uhr.

Ali: Wir haben auf der Website einen eigenen Veranstaltungskalender. Viele Angebote sind ohne Anmeldung. Es gibt zum Beispiel einen Chor, einen Buchclub, Schreibworkshops und queeres Kicken. Dann findet regelmäßig auch ein internationaler Spieleabend auf Englisch statt.

Joschi: Zu ergänzen wären noch die Selbsthilfegruppen und das Queer Refugee Meetup. Bei dem können sich queere Geflüchtete austauschen.

Wie alt ist euer Publikum?

Joschi: Wir sind auf jeden Fall offen für alle Altersklassen. Zumindest momentan gibt es keine Angebote, die sich nur an Jugendliche richten. Ansonsten ist das Publikum bunt gemischt je nach Veranstaltung. Viele Aktive sind in ihren Zwanzigern.

Was wäre noch wichtig zu erwähnen?

Ali: Es gibt eine Beratung für queere Menschen und Angehörige. Das regelmäßige Angebot durch eine psychotherapeutische Fachkraft ist kostenlos und vertraulich. Die Beratung ist in Deutsch oder Englisch möglich und auf Wunsch auch anonym. Mehr Infos dazu findet man auf der Website (siehe Kasten).

Was wünscht ihr euch für die Zukunft vom Zentrum?

Joschi: Finanzielle Sicherheit durch eine Regelfinanzierung wäre cool. Bis es soweit ist, arbeiten wir jedes Jahr aufs Neue darauf hin, dass wir vor allem die 15.000 Euro für die Miete zusammenbekommen.

Vielen Dank für das Gespräch! <



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

Raum für mehr Miteinander

Von Birgit Jaschke

Friedhofsbesuche sind für viele Menschen eine eher trostlose und vor allem einsame Angelegenheit. Hier kommt das neue ökumenische Café auf dem Tübinger Bergfriedhof ins Spiel. Seit Kurzem lädt es Besuchende zum Durchatmen und Verweilen ein. Offiziell eröffnet wurde es am 10. Juni dieses Jahres. Der Betrieb ist von Mai bis September geplant. In diesen Monaten soll es immer mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr Raum für Kaffee und Kuchen, Begegnungen und Gespräche geben. Möglich wird das niedrigschwellige Begegnungsangebot durch ein ehrenamtliches Team. Bei Regen bleibt das Tübinger Friedhofscfé geschlossen. Ins Leben gerufen wurde das Projekt von Diakon Klaus Forschner zusammen mit Irmi Lang und Petra Geldner vom „Evangel. Diakonie Förderverein Tübingen“. Zudem wurde die Initiative von Jürgen Kehrer, Referent für die Besuchsdienstarbeit der württembergischen Landeskirche, begleitet. <

Beim Career Day vertreten Informationen zu Selbsthilfe und Inklusion

Von Birgit Jaschke

Bereits seit 2014 können junge Menschen beim Career Day Optionen für ihre berufliche Zukunft kennenlernen. Einmal im Jahr präsentieren sich in der Paul-Horn-Arena Firmen aus Tübingen und der Region. An ihren Ständen informieren sie zu Praktika, Trainee Stellen und zum Direkteinstieg. Neben allgemeiner Beratung und Coaching zum Berufseinstieg gibt es unter anderem auch einen Bewerbungsmappencheck sowie

die Möglichkeit, Bewerbungsfotos machen zu lassen. Viele gemeinnützige Organisationen sind ebenfalls vor Ort und informieren über Möglichkeiten für gesellschaftliches Engagement. Sabrina Schneider von der Kontaktstelle für Selbsthilfe, Stefanie Tellini von FORUM & Fachstelle INKLUSION sowie Romina Hipp vom Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF) waren ebenfalls mit einem Stand dabei, um über Selbsthilfe und Inklusion zu informieren (siehe Foto). <



Von links nach rechts: Sabrina Schneider, Stefanie Tellini und Romina Hipp
Foto: privat

„Songs of a shrimp“ in Rottenburg Mobiler Erzähl-Theaterabend am Freitag, 9. Oktober

Von Birgit Jaschke

„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ lautet das Motto der Woche der seelischen Gesundheit. Sie findet bundesweit vom 10. bis 20. Oktober statt. Auch in Rottenburg wird es zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen geben, die unter anderem vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit koordiniert werden. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe mit dabei. In Kooperation mit dem Theater Hammerschmiede gibt es am Freitag, 9. Oktober, den Erzähl-Theaterabend „Songs of a shrimp“. Los geht's um 20 Uhr.

Uneindeutiger Verlust

Die meisten Verluste, die ein Mensch erlebt, sind ziemlich eindeutig. Jemand, der vorher da war, ist unwiederbringlich fort. Was aber, wenn ein Verlust uneindeutig bleibt – wie bei einer Fehlgeburt oder einer Demenzerkrankung? Anders als beim

Todesfall fehlt hier der Abschluss und die Gewissheit um die Endgültigkeit des Geschehenen. Diese Klarheit braucht es, um sich an die veränderte Lebenssituation anpassen zu können. Wie lässt sich mit einem Verlust umgehen, der für andere Menschen nicht sichtbar ist? Und wie verarbeitet man einen Verlust, der kaum nachweisbare Spuren hinterlässt?

Schauspielerinnen Chrysi Taoussanis ist sonst künstlerisch im Theater Die Tonne in Reutlingen zu Hause. Bei ihrem musikalischen Erzähltheaterabend begibt sie sich gemeinsam mit Musiker Bernhard Mohl auf Spurensuche von uneindeutigen Verlusten. Die Veranstaltung macht zwei solche Erlebnisse – Fehlgeburt und Demenzerkrankung eines Angehörigen – erleb- und hörbar. Dabei stößt sie auf zwei tabuisierte Themen, die neben aller Tragik auch unerwartet viel Absurdes und Komisches offenbaren. Der Karten-Verkauf erfolgt über das Theater Hammerschmiede (siehe Kasten rechts).

Theater Hammerschmiede
Hammerwasen 1
(Nähe Freibad)
72108 Rottenburg

Kartenvorverkauf:
info@theater-hammerschmiede.de



Bild: Sabine Neff

Mitwirkende bei „Songs of a shrimp“

Von und mit Chrysi Taoussanis
Musik: Bernhard Mohl
Lektorat: Sabine Altenburger
Regie: Karin Eppler

Mehr Infos und Spieltermine
unter <https://www.chrysi.de>

Ein Zeichen setzen zum Protesttag

Hohe Beteiligung bei Demonstration und Kundgebung

Von Birgit Jaschke

Barrierefreiheit in allen Lebensbereichen, die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention sowie das Recht auf Selbstbestimmung – dies sind die Kernforderungen des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Er findet jedes Jahr am 5. Mai statt. Ins Leben gerufen wurde er 1992 von der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V., kurz ISL. Rund um den 5. Mai gibt es deutschlandweit Aktionen, um auf diese Forderungen aufmerksam zu machen.

Rund 200 Personen dabei

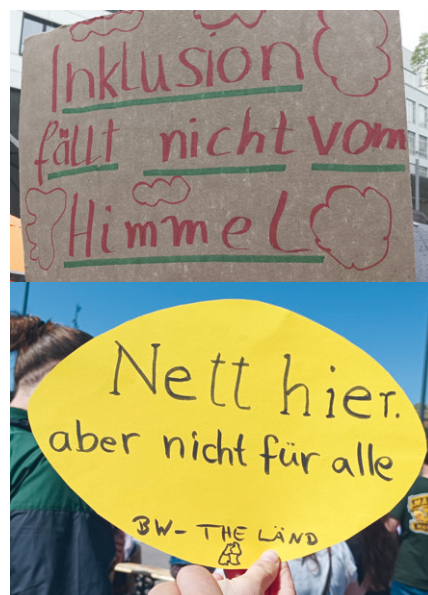
„Menschenrechte sind nicht verhandelbar – Inklusion ist kein Luxus“ lautete das Motto in Tübingen. Dort fand am Samstag, den 9. Mai eine Demonstration mit Kundgebung statt. Organisiert wurde die Veranstaltung von FORUM & Fachstelle INKLUSION, habila, Lebenshilfe Tübingen e.V. und adis e.V.

Finanziell unterstützt wurde die Veranstaltung von der Aktion Mensch. Los ging es um 11 Uhr auf dem Europaplatz. Die Anzahl der Teilnehmenden wurde von den Veranstaltenden auf rund 200 Menschen geschätzt. Die Veranstaltung wurde von Rita Mohlau in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt.

Vom Hauptbahnhof ging es über die Mühlstraße in Richtung Altstadt. Der Zug wurde von einem „Awareness-Bus“ begleitet, in den sich Teilnehmende bei Bedarf zurückziehen konnten. Am Holzmarkt gab es Reden von Stefanie Tellini (FORUM & Fachstelle INKLUSION) und Ralf Kümper (Lebenshilfe Tübingen e.V.). Dann ging es zurück zum Europaplatz. Dort ergriffen die Kreisbehindertenbeauftragte Silvia Pflumm und Borghild Strähle, Mitarbeiterin von adis e.V. (Fachstelle Antidiskriminierung) (siehe Foto) sowie Gemeinderätin Ingeborg Höhne-Mack das Mikrofon. Anlässlich des Protesttages fand zudem ein Selbsterlebnis-Nachmittag statt (s. Seite 26). <



Kreisbehindertenbeauftragte Silvia Pflumm (links) und Antidiskriminierungsberaterin Borghild Strähle (rechts). Foto: Tellini



Fotos: Tellini

„Rollibus“ über SOZIALFORUM buchbar

Von Birgit Jaschke

Der „Rollibus“ gehört zur Flotte des Car-Sharing-Anbieters „teil-Auto Neckar-Alb“. Mit dem Ford Transit können bis zu vier Personen im Rollstuhl mitfahren. Wer selten ein Rollstuhl-gereignetes Fahrzeug benötigt, z.B. für einen Familienausflug, kann den Bus über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. als Zwischenanmieter buchen. Es wird keine Mitgliedschaft benötigt. Ein geringer Aufpreis wird als Bearbeitungsgebühr erhoben. Das Fahrzeug ist standardmäßig mit Sitzen ausgestattet. Bei Bedarf werden diese ausgebaut.

Kontakt für die Ausleihe: Romina Hipp
Tel.: 0155 - 61 01 11 37
E-Mail: teilauto@tuebingen-barrierefrei.de



„Wir sind der größte Sozialverband Deutschlands mit 2,3 Mio. Mitgliedern.“

Der VdK zeigt in „Fünf von uns“ fünf bewegende Kurzfilme über Menschen, die mit Mut und Zusammenhalt soziale Gerechtigkeit erleben.



Wir sind für Sie da:

VdK-Geschäftsstelle Tübingen
 Eugenstr. 68 | 72072 Tübingen
 Telefon: 07071 91 05-86
 Mail: ov-tuebingen@vdk.de

Bürozeiten
 Dienstag 10 bis 12 Uhr

SOZIALVERBAND
VdK
 BADEN-WÜRTTEMBERG
 ORTSVERBAND TÜBINGEN

Anzeige

Lust auf gemeinsame Ausflüge und Events?

Club für Behinderte und ihre Freunde freut sich über Interessierte



Der Spaß kommt nicht zu kurz bei den gemeinsamen Ausflügen, wie hier auf dem Neckarfloß im Juni 2026. Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Der „Club für Behinderte und ihre Freunde Tübingen“ (CeBeeF) bestand von 1973 bis 2009 als eigener Verein. Seitdem ist er unter dem Dach des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. weiterhin als eigenständige Initiative tätig. Als solche setzt er sich für Barrierefreiheit und ein selbstbestimmtes Leben ein.

Durch seine Aktivitäten fördert der CeBeeF Tübingen das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderungen und möchten so Ängste vor dem Behindertsein nehmen. Zudem macht er auf die Bedarfe von Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen aufmerksam, wie zum Beispiel barrierefreie Zugänge und leichte Sprache.

Neben der gesellschaftlichen Aufklärung veranstaltet der CeBeeF Tübingen regelmäßig gemeinsame Aktivitäten für Menschen mit und ohne Behinderung. In der Regel gibt es am 1. Samstag im Monat einen „Club-Abend“. 2026 ging es zum Beispiel schon auf das Neckarfloß (siehe Foto). Neue Menschen sind jederzeit willkommen.

Helfende Hände gesucht

Der CeBeeF freut sich über Interessierte, die bei den Ausflügen unterstützen können. Die weiteren Termine für 2026 sind eine Fahrt nach Stuttgart in die Wilhelma (5. September), ein Besuch beim „Blühenden Barock“ in Ludwigsburg (10. Oktober) ein Filmabend (7. November) und eine Weihnachtsfeier (5. Dezember). Bei Fragen an Romina Hipp wenden: Tel. 0155-61011137, oder E-Mail cebeef@tuebingen-barrierefrei.de. Der CeBeeF freut sich auf euch! <

Anzeige

Die Boris Palmer Pralinen

IN DER SILBERBURG AM TÜBINGER MARKTPLATZ

Finden Sie unsere Arbeit gut?

Von Birgit Jaschke – Dann freut sich das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. über Ihre Mitgliedschaft als Einzelperson, Verein oder Selbsthilfegruppe. Der Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens 25,- Euro pro Jahr. Das Formular finden Sie auf sozialforum-tuebingen.de unter Verein, („Mitglied werden“). Kontakt: Dietmar Töpfer, Tel. 0 70 71/ 15 15 69 oder E-Mail: geschaefsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de <

50 Jahre mit Herz im Einsatz für das Leben

Jubiläum des Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

Von Birgit Jaschke

Seit einem halben Jahrhundert begleitet der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen (AKL) Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidalität. Das Jubiläum wurde Ende April bei einem Festakt im franz.K in Reutlingen gefeiert (siehe Foto).

Hilfe an 3 Standorten

Gegründet wurde der AKL 1976. Er war der erste Verein seiner Art in Baden-Württemberg, welcher aus einer Laien-Initiative heraus entstand. Heute umfasst das Team zehn Haupt- und rund 110 Ehrenamtliche. Inzwischen gibt es neben Tübingen und Reutlingen auch eine Anlaufstelle in Balingen. Die Hilfe-Angebote richten sich sowohl an Menschen in Lebenskrisen als auch an deren Angehörige. Neben der individuellen Begleitung bietet der Verein auch Gruppenangebote, zum Beispiel für Trauernde nach einem Suizid. Hinzu kommen Angebote für bestimmte Altersgruppen wie Youth-Life-Line und LebensLinien60+ (s. Seite 19).



Ein großes Dankeschön ging an die vielen Ehrenamtlichen des Vereins.

Foto: Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

Weiteres Programm

Zum Jubiläum gibt es das Jahr über weitere Veranstaltungen. Der Film „22 Bahnen“ wird auf Spendenbasis am Donnerstag, 24. September ab 19 Uhr im Kino Museum Tübingen gezeigt. „Emotionen verstehen und hilfreich beeinflussen“ heißt der Vortrag von Diplom-Psychologin Frauke Niehues am Montag, 19. Oktober im Tübinger Sparkassen Carré. Beginn ist um 18 Uhr. Abschließend hält Prof. Dr. med.

Ute Lewitzka am Mittwoch, 10. März 2027 einen Vortrag. Sie ist die erste Professorin für Suizidologie und Suizidprävention an der Goethe-Universität Frankfurt. Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist erwünscht. Aktuelle Infos sowie mögliche Änderungen zu den Terminen unter <https://www.akl-krisenberatung.de/> unter dem Punkt „Jubiläum“. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. gratuliert seinem Mitglied AKL zum Jubiläum und wünscht alles Gute für die Zukunft. <

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

Eine Veranstaltung für Groß und Klein

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. beim Familientag

Von Birgit Jaschke

Am 26. April lud der Tübinger Familientag Eltern und Kinder ein, die Stadt gemeinsam zu erkunden. Beim großen Stadtspiel gab es an 15 Stationen viele Mitmachaktionen zum Entdecken und Spaß haben. Auch das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. war am Europaplatz vertreten. Dort konnten unter anderem Schwungbälle aus Papier gebastelt und E-Dreiräder sowie ein E-Liegerad getestet werden. Der Familientag findet in der Regel alle zwei Jahre statt. Organisiert wird er von der Stadtverwaltung in Kooperation mit dem Bündnis für Familie Tübingen. Letzteres kann 2026 bereits auf 20 Jahre zurückblicken und wurde für sein herausragendes Engagement bereits vom Parlamentarischen Staatssekretär bei der Bundesfamilienministerin ausgezeichnet. Wir sagen herzlichen Glückwunsch! <



Fotos: Lebenshilfe Tübingen e.V.

Anzeige

EL PUENTE

RÖSTUNG GEGEN RECHTS

FAIR TRADE KAFFEE BOHNE

BLEIB WACH UND STEH AUF

MEHR TUN ALS ABWARTEN UND KAFFEE TRINKEN? SCHAU AUF DIE RÜCKSEITE!

faire

der Kaufladen

Bücher · Papier · fair gehandelte Waren

KANN EINE TASSE KAFFEE DIE WELT VER-ÄNDERN?

Ja. Mit fairem Kaffee aus Mexiko.

Marktgasse 12
www.der-faire-kaufladen.de

Kennen Sie schon ... die Parkerleichterung orange?

Von Birgit Jaschke

Der „blaue EU-Parkausweis“, mit dem das eigene Auto auf den mit einem Rollstuhl-Symbol gekennzeichneten Flächen abgestellt werden darf, ist den meisten Menschen ein Begriff. Zudem gibt es einen „orangefarbenen Parkausweis“, welcher bestimmten Gruppen schwerbehinderter Menschen vorbehalten ist. Mit ihm darf man zwar nicht die offiziellen Behindertenparkplätze nutzen, jedoch bringt er eigene Vorteile mit sich: zum Beispiel das Parken ohne Gebühr und zeitliche Begrenzung an Parkuhren und Parkscheinautomaten. Bei Anspruch kann der Ausweis bei der zuständigen Straßenverkehrsbehörde beantragt werden. Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen und weitere Informationen, wie die für den Antrag benötigten Unterlagen, finden Sie unter https://www.kreis-tuebingen.de/bauen_verkehr/verkehr/verkehrsrecht/parkerleichterung_orange.

Dem Leben eine (neue) Perspektive geben

Die Online-Krisenberatung „LebensLinien60+“

Von Birgit Jaschke

5.953 Menschen über 60 Jahre starben 2024 bundesweit an Suizid. Wie lassen sich ältere Menschen in Krisen niedrigschwellig erreichen? Ein Ansatz ist die seit einem Jahr bestehende Online-Beratung „LebensLinien 60+“ per E-Mail. Über die Chancen und Herausforderungen des Angebots hat HANDELN & HELFEN mit der begleitenden Fachkraft Lukas Ulmer gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Lukas Ulmer
Foto: privat

Jahr. Wie sich die Anfragen weiterentwickeln bleibt abzuwarten. Was noch wichtig wäre zu erwähnen, wir sind ja bundesweit erreichbar. Werbung für das Projekt machen wir sowohl in der Region, als auch inzwischen schwerpunktmäßig überregional. Aber wir stehen im Austausch mit überregionalen Trägern wie zum Beispiel der Bundesarbeitsgemeinschaft Senioren und Kooperationspartnern wie dem Werner-Felber-Institut. Letztere forschen interdisziplinär im Gesundheitswesen mit dem Schwerpunkt Suizidprävention.

Besteht keine Sorge, dass zu viele Anfragen kommen?

Bisher wurden wir nicht komplett überrannt. Wenn der Fall einmal eintreten sollte, haben wir Mechanismen, um gegenzusteuern wie beispielsweise eine Priorisierung oder Weitervermittlung.

Mit welchen Fragen kommen die Menschen in die Beratung?

Meist ist es eine Mischung aus mehreren Themen. Also es gibt zum Beispiel ein akutes krisenhaftes Erleben, aber das Hauptproblem dahinter ist die Einsamkeit einer Person. Was wir bisher in vielen Beratungen hatten, war das Zurechtkommen mit körperlichen Erkrankungen und der Umgang mit Depressionen. Häufig kommen noch familiäre Schwierigkeiten und Konflikte hinzu. Altersarmut war auch bereits öfter ein Thema. Manchmal geht dies dann einher mit Suizidgedanken oder der Frage: Was hält das Leben eigentlich noch für mich bereit? Es geht oft um die Sinnfrage, was es mir noch bringt, hier zu sein.

Wer steckt hinter den „LebensLinien 60+“?

Es handelt sich um ein Projekt innerhalb des Arbeitskreises Leben e.V. Reutlingen / Tübingen. Die Förderung läuft derzeit über die Deutsche Postcode-Lotterie und ist noch bis April 2027 gesichert. Die Arbeit soll auf jeden Fall fortgeführt werden. .

Seit wann sind Sie dabei?

Ich kam im Oktober 2025 dazu und habe meine Kollegin Jana Krämer abgelöst. Heute begleite ich das Projekt mit meiner Kollegin Leonie Rosenbauer. Wir sind zwei Fachkräfte und arbeiten eng mit einem tollen Team Ehrenamtlicher zusammen.

Wie viele Ehrenamtliche sind momentan aktiv?

Wir haben im Mai 2025 dafür gesorgt, dass wir schnell starten konnten. Damals haben sich

aus der Präsenzberatung zehn Ehrenamtliche weitergebildet, speziell für die Onlineberatung. Dadurch konnte direkt mit der Arbeit begonnen werden. Anfang November letzten Jahres gab es dann eine weitere Ausbildungsgruppe. Aktuell sind wir 22 Ehrenamtliche plus zwei Fachkräfte.

Wird es eine weitere Ausbildungsgruppe geben?

Jetzt kommen wir gerade gut zurecht. Je nachdem wie sich die Beratungszahlen entwickeln und ob es eine weitere Finanzierung geben wird, macht es sicher Sinn, zu einem späteren Zeitpunkt über eine weitere Ausbildungsgruppe nachzudenken.

Wie hat sich das Projekt bisher entwickelt?

Es handelt sich um ein Pilotprojekt. Wir haben eine Verdoppelung der Zahlen zum letztem



Mehr Informationen zum Angebot sowie den direkten Zugang zur Online-Beratung finden Sie unter <https://www.lebenslinien-60plus.de>

Menschsein

Welche Funktion haben Sie und Ihre Kollegen?

Tendenziell sind wir als Supervisoren mit dabei. Das bedeutet für uns, dass wir über jede ausgehende Mail drüberlesen. Wir beraten im Prinzip in dem Sinne mit, dass wir die Mails vor- und nachbesprechen. Manchmal machen wir auch noch Ergänzungen. Es ist eine wirklich schöne Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen. Ich schätze das persönlich sehr an dem Projekt, dass wir nicht alles selber beraten, sondern auch miterleben, wie die Ehrenamtlichen wachsen und selbst auch nochmal viel dazulernen. Wir Fachkräfte profitieren dabei auch von der Lebenserfahrung der Ehrenamtlichen. Das hat für die Ratsuchenden eine ganz andere Wirkung, wenn jemand in ihrer eigenen Altersklasse sagt „Ich kann dein Thema nachempfinden.“ – das ist ja das Wertvolle in dem Ansatz der Peer-to-Peer-Beratung.

Das Ganze findet online statt. Gibt es da „Schreibzeiten“?

Wir haben zwei Schreibzeiten in der Woche – in der Regel immer dienstags und freitags. Das Konzept sieht vor, dass Ratsuchende innerhalb von vier Tagen ihre erste Antwort erhalten. Spätestens innerhalb von sieben Tagen erfolgt die Antwort von einer zugeordneten Beraterin oder Berater. Deswegen schauen wir, dass die Zeiten so liegen, dass das gewährleistet und gleichzeitig für die Ehrenamtlichen gut machbar ist. Wir bemühen uns, dass wir – zum Beispiel in den Sommerferien – keine Schließzeiten haben, sondern diese Zeitspannen im Team abdecken. Wir haben auch ein Auge darauf, wenn Ehrenamtliche erkrankt sind, dass deren Kontakte trotzdem eine Antwort erhalten.

Wie lange geht eine Beratung in der Regel?

Das ist sehr unterschiedlich. Wir hatten bisher – sowohl in der Länge der Kontakte als auch in der Frequenz – alles dabei, von wenigen Malen bis hin zu einem halben Jahr. Was gerade Sinn macht, ist sehr individuell und wird von Fall zu Fall neu entschieden. Hier gibt es keine starren Vorgaben.



„LebensLinien 60+“ bietet Online-Beratung für Ältere. Foto: Jaschke

Wie funktioniert die Beratung in der Praxis?

Um maximalen Datenschutz zu gewährleisten, erfolgt der Austausch von Nachrichten innerhalb unseres Systems. Dazu müssen Sie sich registrieren. Dies ist auch mit Pseudonym möglich. Innerhalb des Systems können Sie, wenn Sie das möchten, eine E-Mailadresse zur Benachrichtigung hinterlegen oder Sie überprüfen selbst den Nachrichteneingang, indem Sie sich einloggen.

Wenn jemand längerfristige Unterstützung benötigt, gibt es eine Weitervermittlung?

Genau. Es könnte je nach Beratung auch ein Ziel sein, Hilfe vor Ort zu vermitteln. Das kommt ganz auf die jeweilige Thematik an, welche die Ratsuchenden mitbringen und ob sie weitergehende Unterstützung möchten.

Wie können Interessierte das Projekt unterstützen?

Wir freuen uns immer über Spenden (siehe Kasten). Gleichzeitig wäre es toll, wenn zum Beispiel in sozialen Einrichtungen, Pflegeheimen, sonstigen Anlaufstellen und auch im privaten Umfeld weiter Werbung für uns gemacht wird. Bei Bedarf stellen wir gerne Plakate und Flyer zur Verfügung.

Was fällt Ihnen zum Thema „Menschsein“ ein in Bezug auf das Projekt?

Für den Verein gehört zum Menschsein das Leben. Wir sind auf der Seite des Lebens und versuchen Menschen dazu zu ermutigen, die schönen Seiten vom Menschsein für sich wieder zu entdecken und auch Schritte in Richtung eines guten Lebens machen zu können. Was für mich persönlich hinzu kommt, ist die Begegnung auf Augenhöhe – also den Ratsuchenden mit deren Stärken und Herausforderungen wertschätzend und konstruktiv gegenüber zu treten. Wir unterstützen die Leute dabei, dass sie ihr Menschsein wieder selbstständig gestalten können.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Spenden für „LebensLinien 60+“ können Sie an

Empfänger: Arbeitskreis Leben e.V.

IBAN: DE81 6039 1310 0559 6970 07 / **BIC:** GENODES1VBH

Offene Ohren bei der Nightline Tübingen

Über das Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende

Von Birgit Jaschke – „Zu reden ist uns ein Bedürfnis, zuzuhören ist eine Kunst.“ Im Sinne dieses Zitats, welches Johann Wolfgang von Goethe zugeschrieben wird, ist „Nightline Tübingen e. V.“ ein künstlerischer Verein: Die Engagierten haben sich dort aufs Zuhören spezialisiert. In den späten Abendstunden haben sie für ihre Mitstudierenden ein offenes Ohr bei Sorgen, Nöten und Problemen. Der dahinterstehende Verein ist politisch und konfessionell unabhängig und wurde 2011 gegründet. Über die Arbeit des Zuhörtelefons hat HANDELN & HELFEN mit Julia Schnurr gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Julia Schnurr

Foto: privat

Wie viele Menschen sind aktuell bei Nightline involviert?

Am Telefon sind es momentan rund 20 und der Verein umfasst so 25 Personen.

Sie sind von Anfang an dabei. Wie ist das Zuhörtelefon entstanden?

Genau, ich bin Gründungsmitglied. Während meines Medizinstudiums bekam ich eine Rundmail. In der war beschrieben, was Nightline ist und dass es ein solches Angebot in anderen Uni-Städten bereits gab. Es wurden Leute gesucht, die Lust darauf hatten, Nightline auch in Tübingen ins Leben zu rufen. Daraufhin habe ich mich gemeldet.

Im November 2012 startete der Telefondienst. Wie hat sich die Nachfrage entwickelt?

Das Angebot musste sich natürlich erst etablieren. Mittlerweile rufen uns so ungefähr drei Menschen pro Dienstabend an. Jeden zweiten Dienst chattet statistisch gesehen jemand mit uns, was seit dem Wintersemester 2021/2022 ebenfalls möglich ist. Teilweise unterscheidet sich das bei anderen Nightlines mit Chat und Telefon von der Beliebtheit. Aber wir sind nicht traurig, dass das Telefon das primäre Medium

ist, weil man da ganz anders miteinander kommunizieren kann.

Wie kann ich mir einen Dienst in der Praxis vorstellen?

Die Mitarbeitenden sind immer zu zweit wegen deren Psychohygiene, damit niemand alleine d sitzen muss. Es kann zum Beispiel sein, dass die eine Person telefoniert und die andere chattet, oder auch beide telefonieren oder chatten – je nach Bedarf.

Gibt es bestimmte Voraussetzungen für eine Mitarbeit?

Es gibt drei Punkte: Mindestens 18 Jahre, selbst immatrikuliert und die Bereitschaft sich mindestens zwei Semester zu engagieren. Letzteres ist gewünscht, da der Verein Ressourcen in die Ausbildung der Mitarbeitenden steckt. Es braucht auch ein bisschen Zeit, bis man in der Tätigkeit angekommen ist. Ein bestimmtes Studienfach ist nicht erforderlich. Aktuell ist das Team bunt gemischt, aber Fächer wie zum Beispiel Psychologie oder Erziehungswissenschaft kommen häufiger vor.

Gibt es die Möglichkeit „hinter den Kulissen“ mitzuarbeiten?

Ja. Wenn sich jemand nicht vorstellen kann, Gespräche anzu-

nehmen, gibt es Aufgaben im Hintergrund wie Plakate aufzuhängen, Flyer zu verteilen oder zum Beispiel Fundraising, da der Verein sich zum größten Teil aus Spenden finanziert.

Wie läuft die Ausbildung ab?

Unser Workshop zur Ausbildung dauert in der Regel von Freitag- bis Sonntagnachmittag. Erlernt werden Gesprächstechniken für aktives Zuhören und die theoretischen Hintergründe dazu. Dann gibt es einen sehr großen Praxisteil, in dem das Erlernte miteinander geübt wird. Ein Teil davon findet per Zoom ohne Kamera statt, so dass eine möglichst echte Telefon-Situation hergestellt wird. Ein wichtiger Block sind auch die Themen eigene Grenzen wahren und mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen lernen. Wenn ich im Dienst mit Dingen konfrontiert werde, bei denen ich aufgrund meiner eigenen Geschichte nicht neutral zuhören kann, besteht immer die Möglichkeit, den Anruf an den Menschen abzugeben, der an diesem Abend mit mir den Dienst macht.

Was macht das aktive Zuhören besonders?

Kurz gesagt, gibt die uns kontaktierende Person vor, wie das

Menschsein

Gespräch verläuft. Eine Nightline-Kollegin sagt, wir fahren für eine Weile mit, am Steuer sitzt die Person. Sie entscheidet, welche Themen besprochen werden und wie viel sie preisgibt. Zudem entscheidet sie, ob sie am Ende des Gespräches etwas wie eine Lösung oder einfach nur ihr Herz ausschütten möchte. Hintergrund des aktiven Zuhörens ist dieses humanistische Menschenbild: Wir gehen davon aus, dass jede Person die eigene Lösung quasi in sich trägt und

dass die vielleicht gerade nur verschüttet ist. Wir können dabei helfen, sie wieder auszugraben.

Was beinhaltet „Menschsein“ für Sie?

Sich zeigen zu dürfen, wie man ist, und dass das respektiert und nicht ausgenutzt wird. Im Kontext von Nightline würde ich sagen, dass wir uns wieder mehr trauen über unsere Gefühle zu sprechen und das kein Tabuthema bleibt. Wie wichtig

das ist, zeigt alleine, wie wenig Wortschatz wir für Emotionen haben. Nicht über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen, ist oft der Nährboden für Konflikte. Wenn wir es bei all den äußeren Verpflichtungen schaffen, wieder mehr mit uns selbst in Verbindung zu kommen, ist das ein wichtiger Schritt in Richtung Menschsein, auch was die eigene mentale Gesundheit betrifft.

Vielen Dank für das Gespräch!



Mehr Informationen sowie die aktuelle Erreichbarkeit finden Sie unter <https://nightline-tuebingen.de/>

Spenden-Konto Nightline Tübingen e. V.:

IBAN: DE12641500200002238784 / BIC: SOLADES1TUB

Wenn der Spaziergang zum Erlebnis wird Die Stadt Tübingen eröffnet Pfad für mentale Fitness

Von Birgit Jaschke

Ein 60-minütiger Spaziergang in der Natur reduziert laut einer Studie der Max-Planck-Gesellschaft für Bildungsforschung nachweislich die mit Stress verbundene Gehirnaktivität. Wer also im oft stressigen Alltag aktiv den eigenen Kopf bei der Erholung unterstützen möchte, dem sei ein Besuch des neuen „G’mütswegle“ ans Herz gelegt: Der Pfad für mentale Gesundheit verbindet Bewegung in der Natur mit Achtsamkeitsübungen. Er befindet sich im Tübinger Stadtteil Waldhäuser-Ost. Zur Eröffnung begrüßte die Sozialbürgermeisterin Dr. Gundula Schäfer-Vogel alle Interessierten. Anschließend gab es eine gemeinsame Begehung.

Fünf Stationen mit Übungen

Entwickelt und umgesetzt wurde das „G’mütswegle“ von der städtischen Fachabteilung Schule und Sport in Zusammenarbeit mit der Heilbronner Firma „Wohl-



Eindrücke von der Eröffnung des Pfades Mitte April.



Fotos: Universitätsstadt Tübingen

glückheit“. Die bauliche Leitung lag bei der Fachabteilung Wasserwirtschaft und Grün der Stadt Tübingen. Der Erlebnispfad für mentales Wohlbefinden möchte die Menschen dazu einladen, auf ihrem Spaziergang bewusst innezuhalten und neue Energie zu tanken. Nacheinander erwarten sie fünf Stationen, die sich mit folgenden Themen befassen: mentale Zufriedenheit, Freundlichkeit, den eigenen Stärken, positiven Emotionen und Achtsamkeit. Jede Station lädt mit Übungen und Impulsen

dazu ein, selbst etwas für die eigene psychische Gesundheit zu tun und die innere Balance (wieder) zu finden. Der Einstieg zum „G’mütswegle“ befindet sich an der Fitnessstation Sand (gegenüber vom Falkenweg 3 beziehungsweise 5). Erreichbar ist der Pfad mit den Buslinien 6 (Haltestellen Sperberweg oder Amselweg) sowie Buslinie 2 (Haltestelle Sand Nordring). Mehr Informationen zum Pfad finden Sie unter https://www.tuebingen.de/Dateien/Flyer_Gmuetswegle_2026.pdf.



Ein Tag voll mit Plänen und Ideen

Erstes Austauschtreffen der Wohnbeiräte in Mössingen



Beim ersten vom Paritätischen Wohlfahrtsverband organisierten Austausch-Treffen in Mössingen kamen Wohnbeiräte aus ganz Baden-Württemberg zusammen. Foto: Paritätischer Baden-Württemberg (BW)

Von Stefanie Tellini

Ende März 2026 lud der Paritätische Wohlfahrtsverband zu einem ersten Austausch-Treffen für Wohnbeiräte ein. Der Andrang auf die Plätze war riesig und es konnten leider nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Gruppen aus ganz Baden-Württemberg waren anwesend (siehe Foto).

In einer ersten Arbeitsphase ging es darum, bei welchen Themen der Beirat mit einbezogen wird und über welche Themen er keine Informationen oder gar ein Mitspracherecht hat. Hierbei wurden Unterschiede in der Arbeit der einzelnen Einrichtungen deutlich, ebenso dabei, wie oft ein direkter Kontakt mit der Heimleitung stattfindet. Dementsprechend gab es auch unterschiedliche Wünsche über eine bessere Wahrnehmung der Bewohnervertretungen.

Insgesamt zeigten sich die Beiräte mit der Ausstattung an Arbeitsmitteln und Räumlichkeiten sehr zufrieden. Bei der Kommunikation und Information

über ihre Arbeit tauchten immer wieder Fragen nach der Barrierefreiheit für Menschen mit eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeiten auf (nicht lesen können, nicht sprechen können).



Die Themen wurden an einer Wand gesammelt. Foto: Paritätischer BW

Auch die Beiräte befürchten, dass diese Bewohner zu wenig Möglichkeit haben, sich zu informieren und Wünsche zu äußern. In der dritten und letzten Arbeitsphase ging es um weitere Möglichkeiten der Mitwirkung am Geschehen in den besonderen Wohnformen. Für Nichtbeiräte

te wurde empfohlen, in Kontakt mit den Beiräten zu gehen, den Weg über Angehörige zu suchen oder auch den Weg über Unterstützung durch externe Vereine (hier wurde das SOZIALFORUM erwähnt) zu gehen.

Weitere Treffen geplant

Die Stimmung und die Arbeitsatmosphäre des Treffens waren sehr positiv und es wurde schnell klar: Dieser Austausch kann nur der Beginn einer Veranstaltungsreihe sein. Dank an die Glücksspirale für die Förderung und den Paritätischen für diese gelungene Initiative!

Die Arbeit der Wohnbeiräte war bis Ende Februar 2026 in Baden-Württemberg in der Landesheimmitwirkungsverordnung (LHeimMitVO) geregelt. Nun greift die Teilhabe- und Pflegequalitätsgesetz-Ausführungsverordnung (TPQGAVO) Mehr Informationen unter <https://www.landesrecht-bw.de/bsbw/document/jlr-TeilhPflQualGAVBWpP1-recht-bw.de/>.

Partystimmung und jede Menge gute Laune „Brückenparty“ – Inklusive Disco im Stadtteiltreff Brückenhaus



DJ Benny sorgte für Stimmung auf der Tanzfläche. Foto: Tellini

Von Birgit Jaschke

„Einmal monatlich eine Party, bei der alle dazugehören“ – das ist die Vision der „Brückenpartys“. Zwei „Probepartys“ gab es bereits. Es wurde viel getanzt und gelacht. Für die Musik sorgte DJ Benny (siehe Foto). Dabei wurde deutlich: Es gibt einen echten Bedarf an einem inklusiven, begleiteten Party-Format – insbesondere, weil Assistenz wichtig ist und gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel Gruppentänze spontan Verbindung schaffen. Die Partys richten sich an Erwachsene ab 18 Jahren – Menschen mit Behinderung und Assistenzbedarf (auch aus besonderen Wohnformen), Menschen mit Migrationsgeschichte

und Personen ohne Behinderung, die sich öffnen und inklusiv feiern möchten. Realisiert werden sie vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in Kooperation mit dem Brückenhaus (Stadt Tübingen und kit Jugendhilfe e.V.), Caren Niemann, Lebenshilfe Tübingen e.V., Freundeskreis Mensch e.V., VSP und habila.

Fortsetzung folgt

Dank der Lebenshilfe Stiftung und der Unterstützung der Stadt Tübingen können die Brückenpartys weiterhin stattfinden. Zunächst sind die Termine von September 2026 bis Mai 2027 gesichert – mit einem Termin pro Monat. Nähere Infos folgen. <

Kolumne

Sej a mensch!



Von Stefanie Tellini

In Vorbereitung auf diese Kolumne führte der Titel des Heftes „Menschsein“ bei mir zu Hause zu vielen philosophischen Gesprächen und Diskussionen über die Abgrenzung des Menschen von anderen Lebewesen. Planendes und auf die Zukunft gerichtetes Handeln scheidet aus. Das sehen wir bei vielen Tieren ebenso und sind nicht sicher, ob wir das alleine auf Instinkt und Gene zurückfüh-

ren können. Bei Selbstreflexion (sich selbst hinterfragen, nach einem Sinn forschen) vermuten wir, dass dies ein Merkmal sein könnte. Aber: Sicher wissen wir das nicht, da in dem Buch „Per Anhalter durch die Galaxis“ ja auch überraschenderweise die Mäuse ein Experiment mit uns Menschen durchführen, um eine Antwort auf die Frage nach dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest zu finden ... Bleiben noch Moral, Ethik und Kunst. Da neuerdings von KI generierte Werke auf dem Kunstmarkt Höchstpreise erzielen scheidet Kunst auch aus. Ethik und Moral sind also meine letzte Hoffnung. Und hier finde ich einen aktuellen Bruder im Geiste: den Sportreporter Marcel Reiff, Sohn einer jüdischen Familie, die nach

dem Völkermord in Deutschland fast die komplette Verwandtschaft verloren hatte. In seiner Rede am 31. Januar 2024 aus Anlass des Gedenktages zum Holocaust schenkt er uns einen Satz seines Vaters, der ein Leben lang über seine Erlebnisse in der Zeit der Judenverfolgung geschwiegen hat. Es sind nur drei Worte: „Sej a mensch“ – „Sei ein Mensch“. In diesen drei Worten steckt so viel, was Menschsein wirklich ausmacht. In Apellen: Sei nicht unmenschlich und grausam. Vergib. Versuche zu verstehen. Sei gütig. Sei gnädig. Sei großzügig. Richte dein Handeln nach (d)einem moralischen Kompass aus. Ja, das ist zumindest ein Aspekt, bei dem sich unsere ganze Familie einig ist: Sej a mensch!

Mein Ankommen in Tübingen

Carmen Ellinger über ihre Anfangszeit in der Universitätsstadt



Auf dem Neckarfloß 2026

Foto: privat

Von Carmen Ellinger

Nach einigen Jahren in diversen Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen hieß es im Herbst 2008 endlich für mich, in eine längerfristige Wohnform zu ziehen. Da ich unter gar keinen Umständen in ein Pflege- oder Altersheim ziehen wollte (ich war damals gerade mal 30 Jahre alt), musste einige Monate lang nach einem passenden Ort für mich gesucht werden – mein großes Ziel war seit dem Schlaganfall wieder eine eigene Wohnung, wie ich sie bereits davor hatte. Daran war jedoch überhaupt nicht zu denken: ich war immer noch zu stark eingeschränkt in meiner Mobilität.

Zufall kam zu Hilfe

Dann, zu Beginn des Jahres 2008, kam mir der Zufall zur Hilfe: meine damalige Stationsärztin stammte aus Tübingen, und las bei einem Heimatbesuch in der dortigen Zeitung über ein neues Projekt, das sich derzeit dort noch im Bau befand. In einem der neueren Wohnviertel von Tübingen sollte eine Wohngruppe

für sechs junge, behinderte Menschen eröffnet werden! Also mitten in der Gesellschaft, aber mit Betreuung ab und zu. Dies war in etwa das, was ich mir für mein künftiges Leben vorstellte – ich wollte nicht in ein Heim abseits, auf der grünen Wiese, abgeschoben werden, sondern mitten unter viele und unterschiedliche Menschen: Ich wollte teilhaben!

Kein einfacher Start

Aber als ich schließlich im Herbst 2008 tatsächlich in diese Wohngruppe einzog, war dies für mich zunächst alles andere als einfach. Ich lebte ja nun in einem „ganz normalen“ Wohnviertel – mit vielen Menschen, die als Fußgänger unterwegs waren – ich war aber (und bin es noch) dauerhaft in einem Rollstuhl. Diese ständige Konfrontation war zu Beginn für mich sehr heftig. Ich konnte nicht umhin, mich ständig mit diesen für mich „normalen“ Menschen zu vergleichen – und meine körperliche „Minderwertigkeit“ (so empfand ich es damals) wurde mir dabei permanent schmerzlich bewusst. Ganz konkret hieß es für mich zum Beispiel: Wenn ich in einem Geschäft einkaufen wollte, musste ich mit meinem Sprechgerät auf dem Schoß dem/-r Verkäufer/-in „sagen“ bzw. eintippen, was ich möchte (Damals konnte ich noch nicht wieder sprechen) – allein die Vorstellung, dies zu tun, war für mich so grauenvoll, dass ich dicke Tränen vergoss – in aller Öffentlichkeit. Ich fühlte mich sonderbar, ja, quasi wie eine Aussätzige. Dass ich mich dennoch innerhalb von 3-4 Monaten dort einlebte; und mich nach einem knappen halben Jahr bereits sogar richtig heimisch dort

fühlte, verdanke ich vermutlich auch der Tatsache, dass die Wohngruppe im Französischen Viertel angesiedelt war. Dieses Viertel zeichnet sich aus durch Vielfältigkeit – angefangen bei der Architektur, aber auch bei den Einwohnern. Hier leben Menschen jeder Altersgruppe – viele Kinder und Familien, aber auch Rentner, Angestellte, Selbstständige – und eben auch etliche Rollstuhlfahrer sowie körperlich versehrte Menschen. Es gibt im Viertel auch eine Rehaklinik für psychisch beeinträchtigte Menschen.

Mir ist noch lebhaft in Erinnerung geblieben, wie meine damaligen Mitbewohner und ich im Herbst 2008 auf ein kleines Nachbarschaftsfest im Viertel gingen und dort konnten wir einfach nur sein, OHNE angestarrt zu werden! Das hat mich damals schon mächtig beeindruckt, da ich es bereits gar nicht mehr anders kannte – ich werde nämlich sonst immer angestarrt, mal mehr, mal weniger. Da mir diese Selbstverständlichkeit sehr dabei geholfen hat, mich selbst in meiner Andersartigkeit annehmen zu lernen, entschied ich mich nach nur wenigen Monaten dafür, im Franz.-Viertel in Tübingen für immer zu bleiben!

Angebot zur Beratung

Mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bin ich schon länger verbunden. Dort berate ich nach Bedarf unter anderem zu Fragen rund um Wohnen und Freizeitgestaltung, selbstbestimmt leben mit persönlicher Assistenz, zum Hilfeplan sowie dem Verfahren hierzu. Bei Interesse einfach melden per E-Mail: peer2peer@tuebingen-barrierefrei.de <

Sensibilisierung für andere Lebenswelten

Selbsterlebnismachmittag in der Volkshochschule Tübingen

Von Birgit Jaschke

Wie orientieren sich Sehbehinderte? Wie kommunizieren Gehörlose? Welche nicht sichtbaren Einschränkungen gibt es? Mit diesen und weiteren Fragen rund um das Leben mit Behinderung befasste sich Anfang Mai ein Selbsterlebnismachmittag in der Volkshochschule Tübingen. Er fand zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung statt.

Ins Gespräch kommen

Die Veranstaltung stand unter dem Motto „All inclusive, be sensible“: Vor Ort konnten Interessierte mit Expertinnen und

Experten aus eigener Erfahrung ins Gespräch kommen. Im Fokus standen dabei Barrieren im Alltag und wie die Personen mit den Hindernissen umgehen und diese wahrnehmen. Zudem gab es Stationen zum Ausprobieren, wie sich das Leben mit Behinderungen anfühlen kann.

Der Nachmittag wurde ins Leben gerufen von der EUTB® Tübingen (= Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung), der Kreisbehindertenbeauftragten Silvia Pflumm und FORUM & Fachstelle INKLUSION. Des Weiteren waren vertreten: Autismus verstehen e.V., der Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V., der Rollstuhlsport-



Von links: Marc-Oliver Klett und Joel Grube von der EUTB® Tübingen.

Foto: Volz

und Kulturverein Tübingen e.V. (RSKV) sowie Gernot Hörtdörfer: selbstständiger Trainer für Orientierung und Mobilität (O & M). Für Teilhabeberatung erreichen Sie die EUTB Pro Retina-Tübingen unter tuebingen.eutb@pro-retina.de. <

Der Tübinger Weg

Ein systematischer Ansatz für (schulische) Inklusion

Von Ingeborg Höhne-Mack, Angela Keppel-Allgaier, Martin Schüler – Ansätze zur Integration von Menschen mit Behinderung – der Begriff der Inklusion bürgerte sich erst nach der 2009 erfolgten Umsetzung der UN-BRK in deutsches Recht ein – gab es in Tübingen bereits in den 1980er Jahren. Es war die Forderung nach der grundsätzlichen Öffnung der städtischen Kindergärten für Kinder mit Behinderung, auch für solche mit sogenannter geistiger Behinderung, vorgetragen von der Initiative „Eltern und Freunde für Integration“, zu der sich Eltern von Kindern mit unterschiedlichen Behinderungen zusammengeschlossen hatten. Nichts wirklich Außergewöhnliches für Betroffene in anderen Bundesländern, wohl aber in Baden-Württemberg, wo prinzipiell am System der Sondereinrichtungen (noch)

nicht gerüttelt wurde. Der Tübinger Gemeinderat beschloss 1985, dass Kinder mit Behinderung in den Einrichtungen aufzunehmen seien. Zu diesem Zweck konnten Gruppengrößen reduziert sowie zusätzliches Fachpersonal zur Anleitung und Unterstützung der Erzieher:innen in der Umsetzung dieser neuen Aufgabe bei der Verwaltung eingestellt werden. Das war der Beginn eines Weges, der 2010 zur Unterzeichnung der „Erklärung von Barcelona“ als Dokument der Selbstverpflichtung von Kommunen und zur Verabschiedung eines ersten umfassenden städtischen „Handlungskonzepts“ zur Inklusion von Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen führte. Das Konzept wurde ab 2019 evaluiert und mündete nach einem umfangreichen Beteiligungsprozess im Jahr 2022 in den einstimmig verabschiede-

ten „Aktionsplan Tübingen inklusiv und barrierefrei“.

Wichtiger Paradigmenwechsel

Der Aktionsplan spricht von Menschen mit Einschränkung, deren Teilhabe (und Teilgabe) verwirklicht werden soll. Es geht darum, allen Menschen, unabhängig von der Art der Einschränkung (Armut, Bildungsferne, Migrationsgeschichte, Behinderung...), möglichst gute Voraussetzungen für Teilhabe zu schaffen und (räumliche, finanzielle, strukturelle, institutionelle...) Barrieren abzubauen. Damit werden auch die gesamtgesellschaftlichen Ursachen und die Verantwortung für die Existenz solcher „Einschränkungen“ anerkannt, und der entsprechende Handlungsbedarf für die Schaffung inklusiver Strukturen wird formuliert. Die Aufforderung zum Handeln

richtet sich an politisch Verantwortliche, Verwaltung und Zivilgesellschaft gleichermaßen.

Diversität anerkennen

Warum ist es so wichtig, Inklusion in einem systematischen Ansatz zu denken und umzusetzen? Welche Rolle spielt dabei gemeinsames Leben und Lernen in der Schule als zentrale Sozialisationsinstanz? Wo steht Tübingen im Rahmen dieses Prozesses, was waren und sind entscheidende Entwicklungsschritte? Damit befasst sich der vorliegende Artikel – aus der Sicht einer langjährigen Begleiterin und Mitgestalterin von Inklusion auf der kommunalen Ebene, aus der Sicht der Schulleiterin einer Tübinger Gemeinschaftsschule, die Inklusion in ihrem Alltag erlebt und aus der Sicht eines Schulrats, der sich als Ermöglicher einer inklusiven Beschulung versteht.

Alle drei eint die Erkenntnis, dass wir es in allen Schularten dauerhaft mit einer heterogenen Schülerschaft zu tun haben werden und die für Bildung auf allen politischen Ebenen in Baden-Württemberg Verantwortlichen deswegen alle Beteiligten so gut als möglich für den Umgang mit Heterogenität motivieren und qualifizieren sollten, um den Bildungserfolg von Kindern und Jugendlichen zu sichern. Heterogenität geht nicht weg – Diversität anzuerkennen und sie als Ressource zu sehen, statt als Problem und Hemmschuh, ist das Gebot der Stunde. Wo sind nun die kommunalen Hebel, um Inklusion in Grund- und weiterführenden Schulen zu fördern? Anhand welcher Kriterien sollten Erfolg oder Misserfolg beurteilt werden?

Haltung, Struktur, Ressourcen

Wir wollen die Thematik im Fol-

genden anhand der drei Kriterien Haltung, Struktur und Ressourcen darstellen. Eine aktive Zivilgesellschaft, Selbsthilfegruppen und bürgerschaftlich Engagierte sind eine wichtige Grundlage für wesentliche Veränderungen. So gibt es in Tübingen zum Beispiel seit 20 Jahren das „Bündnis für Familie“: Einer seiner Arbeitsschwerpunkte lag von Anfang an in der Bekämpfung der Folgen von Kinderarmut.

In Zusammenarbeit mit der Familienbeauftragten der Stadt und ihrem Team sind hier in den letzten Jahren große Erfolge erzielt worden: Zum Beispiel durch die mehr als 370 TAPs, die Tübinger Ansprech Personen (Das sind Menschen aus Vereinen aller Art, aus anderen Verwaltungen, aus Schulen und Kitas, Organisationen für Migrant:innen, usw.). Sie werden fortgebildet für die Beratung und Informationsweitergabe an von Armut betroffene Familien, damit diese ihre Rechte und Ansprüche tatsächlich wahrnehmen. Dabei geht es immer wieder um das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT), dessen Inhalte und dessen Beantragung. Durch den niederschweligen Zugang über die TAPs ist es gelungen, die Zahl der BuT-Empfänger:innen in Tübingen massiv zu steigern, dadurch Diskriminierungsfaktoren abzubauen und Teilhabechancen für diesen Personenkreis zu verbessern. Damit zeigt die Stadt, dass der erweiterte Inklusionsbegriff mit entsprechendem Handeln einhergeht.

Es braucht aber auch politisch Verantwortliche, die im eher (bildungs-)konservativen Baden-Württemberg Grundsätzliches verändern woll(t)en. So etwa der frühere SPD-Landtagsabgeordnete und spätere Beauftragte des Landes für die Belange von Menschen mit Behinderung Gerd Weimer. Ihm gelang es,

einen der damals fünf! Schulversuche für gemeinsamen Unterricht von Grundschulkindern mit und ohne Behinderung (1993 bis 1997) im Land nach Tübingen zu holen. Fast zeitgleich wurde hier die erste sogenannte Außenklasse mit Intensivkooperation eingerichtet, weil eine große Zahl von Eltern eine Beschulung ihrer behinderten Kinder an einer allgemeinbildenden Schule einforderte, mehr als im Schulversuch unterkommen konnten. Außenklassen gab es seither kontinuierlich an unterschiedlichen Tübinger Grundschulen.

Bei allem, was sich an der rechtlichen und inhaltlichen Konstruktion der Außenklassen kritisieren lässt: Die Vertrautheit mit den Anforderungen an eine inklusive Pädagogik wuchs über die Jahre bei vielen Lehrkräften; damit auch die Bereitschaft, diesen Weg weiterzugehen und dadurch Kindern, die in der Kita selbstverständlich mit „normalen“ Kindern zusammen betreut wurden, Teilhabe und gemeinsames Leben und Lernen weiter zu ermöglichen.

Dass es aber bis 2015 mit der Verabschiedung der Schulgesetzreform und des Inklusionsgesetzes in Baden-Württemberg unter einer grün-roten Landesregierung weitestgehend Glückssache blieb, welches Kind welchen Weg gehen konnte, gehört bildungspolitisch zu den dunkelsten Stunden. Kein Wunder, dass Baden-Württemberg bei der schulischen Inklusion nach wie vor das Schlusslicht bildet.

Die Forderungen der UN-Behindertenrechtskonvention nach Inklusion wurden in Form eines Elternwahlrechtes umgesetzt. Bis heute existieren zwei Systeme nebeneinander: die Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren (SBBZs) und die Beschulung von Kindern mit Ansprüchen auf sonderpä-

dagogische Bildungsangebote an allgemeinen Schulen, in der Sekundarstufe vor allem der Gemeinschaftsschulen. Wie effizient diese Zweigleisigkeit ist, kann unter vielen Aspekten diskutiert werden. Beide Systeme konkurrieren miteinander um Ressourcen, vor allem um die der „Sonderpädagog:in“, aber auch um Schulbegleitungen. – Erstere bereitzustellen ist Aufgabe des Landes, bei letzteren kommen Kommunen und Landkreise ins Spiel. Die Stadt Tübingen als Anstellungsträger arbeitet seit 2015 daran, die unzureichenden Rahmenbedingungen für Anstellung und Arbeitsauftrag der Schulbegleitungen zu verbessern. Dazu gehör(t) en: die Überwindung der auf ein Jahr befristeten Arbeitsverträge, regelmäßige Fortbildungen, der Aufbau einer Krankheitsreserve, eine Verfügungszeit im Rahmen der Stundenberechnung, um an Besprechungen der (zunehmend) multiprofessionellen Teams in „Inklusionsklassen“ teilnehmen zu können und vor allem: „Die Tätigkeit als Schulbegleiter:in wird als reguläres Berufsbild mit definierten Standards anerkannt, so dass auch Fachkräfte beschäftigt werden können.“ (Aktionsplan, Handlungsfeld 7, Schule für alle, S. 38) Diese Ziele zu verwirklichen war kein leichter Weg und die Stadt ist hier über Jahre in Vorleistung gegangen, denn es bedurfte immer neuer Verhandlungen mit dem für die Genehmigung der jeweiligen Schulbegleitung zuständigen Landkreises, um eine echte Gegenfinanzierung zu erreichen.

Was sind die aktuellen Herausforderungen auf diesem Weg? Auch hier nur einige Schlaglichter auf die Situation:

- Für Schulen und Eltern irritierend ist die Tatsache, dass Schulbegleitungen z.B.

für Kinder/Jugendliche mit einer sog. seelischen Behinderung bei der Abteilung Jugend beantragt werden müssen, wobei die Bewilligung einer Schulbegleitung nicht selbstverständlich ist. In den anderen Bereichen ist hingegen das Sozialamt zuständig.

- Die stark gewachsene Zahl der Kinder und Jugendlichen mit „herausforderndem Verhalten“ (emotional-soziale Entwicklung) ist für alle Schulen ein Problem.
- Aktuell gehört die große Mehrheit der Kinder/Jugendlichen mit Anspruch auf ein sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungsangebot in Tübingen zum Förderschwerpunkt Lernen (75 im Schuljahr 2024/25). Hier zeigen sich die grundsätzlichen Probleme besonders deutlich: Die notwendigen sonderpädagogischen Ressourcen „Lehrkraft pro Schüler:in“ können aufgrund des existierenden Mangels nicht eingesetzt werden. Gleichzeitig handelt es sich um eine Gruppe, in der die Eltern oft wenig unterstützen können, Schule als Sozialisationsinstanz also besonders wichtig ist. Außerdem gerät man in einzelnen Klassen in eine Situation, wo mehrere Schulbegleitungen für einzelne Kinder zuständig sind, während sie offiziell andere nicht unterstützen dürften.

Den Ausweg aus dieser Problemlage (finanziell, kapazitätsmäßig, pädagogisch, sozial) können und werden nach unserer Überzeugung Poollösungen bilden. Vor Ort wurde mittlerweile ein Modell entwickelt, dass in den nächsten drei Jahren erprobt werden soll.

Die Basis: An einer Schule sind die Schulbegleitungen für alle

jungen Menschen mit Anspruch auf Schulbegleitung im Team zuständig. Das verstetigt deren Arbeitssituation und gibt ihnen die Chance, sich in ein Kollegium, eine Schulgemeinschaft zu integrieren.

Zur Strukturfrage gehört naturgemäß auch das Angebot an Schulen vor Ort. In Tübingen hat der Gemeinderat 2011 drei Gemeinschaftsschulen als „Starter-schulen“ genehmigt und damit den Weg für ein 2-Säulen-Modell geebnet. Dahinter stand die mehrheitliche Überzeugung des Rates, dass es Schulkonzepte brauchte, die, anders als die damaligen Tübinger Haupt- und Realschulen, nicht den Charakter der „Restschule“ trugen. Es gibt seither neben den Gymnasien nur noch inklusive weiterführende Schulen, die alle Förderbedarfe abdecken. Neben den offensichtlichen Sinnesbeeinträchtigungen oder körperlichen Einschränkungen sind es vor allem die Förderschwerpunkte Lernen und emotional-soziale Entwicklung. Der Förderschwerpunkt „Geistige Entwicklung“ wird überwiegend in ressourcenschonenden Gruppenlösungen zusammengefasst und nur in Einzelfällen werden die Kinder einzeln inkludiert. Gemeinschaftsschulen eignen sich aufgrund ihres auf Heterogenität ausgelegten pädagogischen Konzeptes besonders gut für inklusive Lernsettings. Schülerinnen und Schüler lernen auf unterschiedlichen Niveaus, das Lernen geschieht vor allem kompetenzorientiert und durch das Coaching bekommen sie ein hohes Maß an individueller Förderung. So resultiert die Akzeptanz von Vielfalt bei den Pädagog:innen an Gemeinschaftsschulen (GMS) aus einer grundsätzlichen Haltung.

Ab 2015 wurde nach einem intensiven Diskussionsprozess

unter Beteiligten und politisch Verantwortlichen auch die Einrichtung einer Oberstufe der GMS beschlossen, um die soziale und begabungsmäßige Mischung abzusichern – und damit auch den inklusiven Charakter. Das städtische „Handlungskonzept“ und die Verabschiedung des jetzigen Aktionsplanes sorgen bei den Schulen für Rückhalt und Orientierung. Durch die konkrete Zielsetzung konnten mit dem Schulträger klare Vereinbarungen in Bezug auf die Planung für das nicht lehrende Personal, für Baumaßnahmen und Schulwegeplanung getroffen werden. So wurde bei allen Schulsanierungen grundsätzlich Barrierefreiheit hergestellt, unabhängig vom Schulbesuch von konkret darauf angewiesenen Kindern/Jugendlichen. Eltern haben Mut gefasst und werden ermutigt, ihre Kinder inklusiv beschulen zu lassen. So ist auch in den Tübinger Gymnasien immer mehr Offenheit für inklusive Lernsettings gegeben. Das zieldifferente Lernen ist kein Tabu mehr. Am Carlo-Schmid-Gymnasium wurde zum Schuljahr 2024/25 eine inklusive Klasse eingerichtet. Weitere Bestrebungen, wie zum Beispiel das Poolmodell, wurden zusammen mit dem Landratsamt und dem staatlichen Schulamt erarbeitet. Mit dem Aktionsplan setzt ein Schulträger Maßstäbe und er fordert entsprechende Maßnahmen bei den anderen Beteiligten ein, wie zum Beispiel Fortbildungen für Lehrkräfte, Bereitstellung von ausreichend Personal und finanzielle Ressourcen. Vom Land war für die Schulen ursprünglich auch ein Zwei-Pädagogen-Prinzip vorgesehen. Leider scheitert die Umsetzung dieses Aspekts häufig an der Finanzierung, wie auch die Realisierung des Raumprogramms, das Flächen für Inklusion und Differenzierung ausweist.

Sollten allerdings die gegenwärtigen Kapazitäten für die Schulsozialarbeit aufgrund der Finanznöte von Stadt und Land stark zurückgefahren werden, wäre dies auch für die Inklusion ein herber Rückschlag.

Klare Ziele benannt

Aus Sicht einer unteren Schulaufsichtsbehörde wird deutlich, dass Schulträger einen entscheidenden Beitrag zu einer möglichst gelingenden Umsetzung inklusiver Bildung leisten können. In erster Linie würde man hier in Richtung Schulgebäude denken. In Tübingen haben es sich Verwaltung und Gemeinderat aber zur Aufgabe gemacht, gesellschaftliche Herausforderungen im Bildungsbereich auch in anderen Feldern zu begleiten. Der Tübinger Aktionsplan benennt relativ klare Ziele. Dies wird in der internationalen Forschung als sehr relevanter Faktor bei der Umsetzung zukunftsweisender Prozesse im Bereich der Bildung angesehen. So ist zum Beispiel unter 7.6.1. benannt: „Die Stadt wirbt für die Durchführung eines Workshops mit Vertretungen der an der Lehrerbildung beteiligten Institutionen. Thema soll der erfolgreiche Umgang mit Heterogenität sein.“

Ein erster Fachtag fand 2024 statt. Er brachte reges Interesse und nachhaltige Ergebnisse, wie den Anstoß für das Poolmodell. Ein zweiter Fachtag im Mai 2025 beschäftigte sich spezifisch mit Autismus. An diesen Beispielen wird deutlich, dass im Aktionsplan nicht nur bereits bestehende Projekte aufgenommen wurden. Er enthält auch Punkte, welche die im Schulbereich notwendige Zusammenarbeit in den Blick nehmen, ohne nur auf andere Zuständigkeiten (insbesondere Land) zu verweisen. Für die Umsetzung der inklusiven Bildung, die auch von der Schulaufsicht nach vorne gebracht werden soll, ist der Aktionsplan ein beflügelndes Element, zumal er Ziele und Maßnahmen strukturiert und priorisiert. Insofern ist er für die weitere Arbeit im politischen Raum auf kommunaler und Landesebene ein gutes Beispiel, wie und mit welcher Methodik Aktionspläne systematische und umfassende Entwicklungen voranbringen. Damit sind aber auch die Grenzen eines Schulträgers erreicht. Die notwendige Reform der Lehramtsstudiengänge und Prüfungsordnungen liegt in der Hand des Landes. Was sich unter der neuen Landesregierung diesbezüglich tun wird, bleibt abzuwarten.<



Der Aktionsplan 2022

Mehr Informationen zum „Aktionsplan 2022 – Tübingen inklusiv und barrierefrei“ sowie dem im Herbst 2025 ergänzten Handlungsfeld 13 „Unsichtbare Barrieren“ finden Sie unter <https://www.tuebingen.de/37986.html>. Der Aktionsplan ist auch in leichter Sprache verfügbar.

Cover: Universitätsstadt Tübingen

Gastbeitrag: Mitwirken im Gesundheitswesen

Wie Patientenbeteiligung Gesundheit mitgestaltet

Von Brigitte Strähle (Vorsitzende des Koordinierungsausschusses Patientenbeteiligung Baden-Württemberg)

Wer krank ist, eine Behinderung hat oder Angehörige begleitet, sammelt viele Erfahrungen mit unserem Gesundheitswesen. Oft wird dabei deutlich, was gut funktioniert – aber auch, wo Verbesserungen notwendig sind. Damit diese Erfahrungen nicht ungehört bleiben, wurde die Patientenbeteiligung 2004 gesetzlich verankert. Seitdem können Patientinnen und Patienten ihre Perspektive in wichtige Gremien des Gesundheitswesens einbringen. Ziel ist es, Entscheidungen stärker an den Bedürfnissen dieser Menschen auszurichten.

Zwei Aufgaben, ein Ziel

Patientenvertreter:innen und Patientenfürsprecher:innen werden häufig verwechselt. Beide setzen sich für die Interessen von Patientinnen und Patienten ein, ihre Aufgaben unterscheiden sich jedoch deutlich. Patientenfürsprecher:innen unterstützen einzelne Menschen bei Problemen während eines Krankenhausaufenthalts. Sie vermitteln bei Konflikten, nehmen Beschwerden auf und helfen dabei, Anliegen gegenüber der Klinik vorzubringen. Ihre Arbeit richtet sich unmittelbar an einzelne Betroffene. Patientenvertreter:innen arbeiten auf der Ebene der Gesundheitsversorgung und -politik. Sie bringen die Erfahrungen von Betroffenen in Ausschüsse und Gremien ein, in denen über Versorgungsangebote, Qualität oder die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens beraten wird. Sie vertreten die Anliegen vieler Patientinnen und Patienten.



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: Mo 16 bis 19 Uhr, Do 10 bis 13 Uhr

In Baden-Württemberg wird die Patientenbeteiligung von sieben maßgeblichen Patienten- und Selbsthilfeorganisationen getragen. Diese Organisationen haben sich im Koordinierungsausschuss Patientenbeteiligung Baden-Württemberg zusammengeschlossen. Dazu gehören die LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg, die Selbsthilfekontaktstellen, die Fachgruppe Selbsthilfe im PARITÄTISCHEN, die Landesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen, der Sozialverband Deutschland, der Sozialverband VdK und die Verbraucherzentrale. Der Koordinierungsausschuss koordiniert die Patientenbeteiligung auf Landesebene. Er stimmt Verfahren ab, begleitet Benennungen und sorgt dafür, dass die Vertretung der Patientinnen und Patienten transparent und nachvollziehbar erfolgt. Damit schafft er die Grundlage dafür, dass die Patientenperspektive wirksam in die Beratungen einfließt.

Der Weg ins Ehrenamt

Wer sich als Patientenvertreter:in engagieren möchte, kann sich an eine der Organisationen oder an die Koordinierungsstelle Patientenbeteiligung Baden-Württemberg wenden. Interessierte werden über Aufgaben und Anforderungen informiert und bei ihrem Einstieg unterstützt. Die Benennung von Patienten-

vertreter:innen für die jeweiligen Gremien erfolgt durch die maßgeblichen Organisationen. Anschließend werden die benannten Personen von den zuständigen Stellen in die jeweiligen Gremien berufen. Dort nehmen sie ihre gesetzlichen Mitberatungsrechte wahr und bringen die Erfahrungen von Patientinnen und Patienten ein. Sie wirken beispielsweise bei Fragen der Versorgungsplanung, der Qualitätssicherung oder der Weiterentwicklung gesundheitlicher Angebote mit.

Die Koordinierungsstelle Patientenbeteiligung bietet Informationen, Fortbildungen sowie Vernetzungs- und Austauschangebote. So entsteht eine verlässliche Struktur für die Beteiligung. Ein Patientenvertreter beschreibt diese Unterstützung so: „Früher war ich Einzelkämpfer im Gremium. Heute weiß ich: Hinter mir steht eine Struktur, ein Netzwerk und gebündelte Erfahrung. Das gibt Sicherheit – und Gewicht.“ Patientenbeteiligung lebt vom Engagement vieler Menschen. Sie trägt dazu bei, dass Entscheidungen im Gesundheitswesen gemeinsam mit Patientinnen und Patienten getroffen werden können. Denn eine gute Gesundheitsversorgung entsteht, wenn Fachwissen und die Erfahrungen der Betroffenen zusammenkommen. Mehr Informationen finden Sie unter <https://www.patientenbeteiligung.de/>. <


Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Sabrina Schneider

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten: Mo und Di 10 bis 12 Uhr, Do 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

Gesuche von Einzelpersonen / Neue Gruppen in Gründung

■ ADHS Morgengruppe

■ Ängste / Panik (Tübingen)

■ EA – Emotions Anonymous

■ ADHS ab ca. 50 Jahre

■ Borderline

■ Eltern mit Jugendlichen

Folgende Gruppen freuen sich über neue Gesichter

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

■ **Chronische Schmerzen** – Die Teilnehmenden tauschen sich über ihren Alltag mit chronischen Schmerzen aus. Die Treffen finden nach Vereinbarung einmal pro Monat statt. Um Anmeldung wird gebeten.

■ **Gemeinsam aus dem Sumpf** – Die Gruppe ist für Menschen von 18 und 40 Jahren mit Depressionserfahrungen gedacht. Die Termine sind jeden 2. und 4.

Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr. Beim ersten Besuch ist eine vorherige Anmeldung gewünscht.

■ **Hirntumor** – Die Gruppe ist sowohl für Angehörige als auch für Betroffene offen. 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. Anmeldung unter e.s.dunkel@online.de

■ **Skoliose** – Bei den Treffen alle 4 bis 6 Wochen geht es um einen Informations- und Erfahrungsaus-

tausch, gegenseitiges Unterstützen sowie einander Mut zu machen. Termine werden auf Anfrage mitgeteilt.

■ **Unerfüllter Kinderwunsch – Gruppe für Frauen** – Frauen, die keine Kinder bekommen können, obwohl das ihr sehnlicher Wunsch ist, werden mit Fragen nach der eigenen Identität konfrontiert. Oft sind sie auch in reproduktionsmedizinischer Behandlung, die ihrerseits Fragen aufwirft. Treffen zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung gibt es alle 4 bis 6 Wochen ab 17 Uhr. Kontakt: SHG-Kinderwunsch.tuebingen@gmx.de

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint im Winter 2026.

Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Mut“ 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
Herzkrank
Hirntumor
Hochbegabung
Hochsensibilität
Hörgeschädigte

Inkontinenz

Interkultureller Frauentreff

Junge Selbsthilfe

Junge Menschen mit Depression

Kehlkopflose

Körperbehinderte Menschen
Krebserkrankungen
Künstlicher Darm-/ Harnaushang

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

Osteoporose

Parkinson

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

Queer und traumasensibel

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

Quelle Hintergrundbild: <http://www.kreis-tuebingen.de/der-landkreis/staedte-gemeinden/kreiskarte/> (Urheber: Lencer)

Mit Hitze keine Witze

Vorlagen © www.klimawandel-gesundheit.de

Gesundheit und Leben bei Hitze schützen



Ausreichend trinken



Im Schatten bleiben und
kühle Orte aufsuchen



Leicht essen



Wohnung kühl halten



Anstrengung vermeiden



Auf sich und andere achten

Mehr Informationen finden Sie auf
www.tuebingen.de/Gesundheitsfoerderung



t **Tübingen**
Universitätsstadt

Mit freundlicher Unterstützung von:





Hilfe für kranke Kinder

Die Stiftung in der Uni-Kinderklinik Tübingen

Info-Telefon: 07071 2981455
info@hilfe-fuer-krank-kinder.de
www.hilfe-fuer-krank-kinder.de

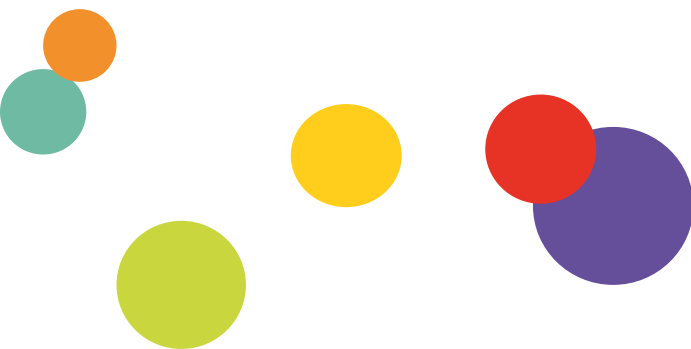
Spendenkonto:
DE61 6415 0020 0000 5548 55



Ihre Hilfe für kranke Kinder.

Gemeinsam für die bestmögliche Behandlung,
Beratung und Begleitung schwer kranker
Kinder, Jugendlicher und ihrer Familien in der
Uni-Kinderklinik Tübingen.

Jetzt scannen
& spenden



Gemeinsam. Zukunft. Spenden.