



Newsletter N°5 2026

Kontaktstelle für Selbsthilfe

im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

Liebe Engagierte, Liebe Interessierte,

der Herbst lässt grüßen und damit auch wir! Nach einer etwas ruhigeren Sommerpause gibt es wieder viel Neues zur Selbsthilfe und auch aus unserem Netzwerk! Neben ein paar Besonderheiten finden Sie in diesem Newsletter Informationen zu **neuen Gruppen, Gruppengründungen und Veranstaltungshinweisen** von uns und anderen rund um die Themen der Selbsthilfe, denn: **gemeinsam geht es leichter!** Viel Spaß beim Lesen!

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

selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de
migration@sozialforum-tuebingen.de

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

Hinweise zu neuen Gruppen

- 1. Treffen SHG für jüngere erwachsene AutistInnen am 5. November, 17 Uhr im Sozialforum, Anmeldungen bitte über selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de
- Selbsthilfegruppe bei Ängsten und Panik (in Tübingen) ca. 1x/ Monat freitags 17.15 Uhr im Sozialforum, nächstes Treffen am 23. Oktober
- Selbsthilfegruppe ADHS 50+ ca. 1x/ Monat mittwochs 17 Uhr im Sozialforum, nächstes Treffen am 28. Oktober
- 2. Treffen der ADHS Morgengruppe am 15. Oktober 10 Uhr im Sozialforum
- Kontaktabbruch erwachsener Kinder zu den Eltern, [Infos hier.](#)
- Absolute Beginner, [Infos hier.](#)
- Polyneuropathie, [Infos hier.](#)
- Türkischsprachiger Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen, [Infos hier.](#)

Einzelanfragen/ Neugründungen

- Gruppe zum Thema Trennung/ Scheidung
- Austauschgruppe "Sensorische Empfindlichkeiten"
- Selbsthilfegruppe Borderline
- Gesprächsgruppe Eltern von Jugendlichen oder "Wenn Erziehen nicht mehr geht"
- Support group for people with depression- in english

Haben Sie Interesse an einer Gruppe, suchen Sie eine Gruppe zu einem anderen Thema? Dann schauen Sie auf unserer Website unter: "Selbsthilfe - Selbsthilfegruppe finden" oder melden Sie sich bei uns!

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

Angebote der Kontaktstelle:

Theaterstück: Songs of a shrimp- Zwei Geschichten vom Verschwinden am

9.Oktober, 20 Uhr im Theater Hammerschmiede im Rahmen der 1. Woche der seelischen Gesundheit in Rottenburg am Neckar.

Wie ist das mit dem Verlust, vor allem, wenn er für andere unsichtbar bleibt?- ein musikalisches Erzähltheater mit Chrysi Taoussanis, mal ernst mal heiter, vor allem eines: sichtbar! Karten gibt es direkt beim Theater Hammerschmiede, die Kontaktstelle für Selbsthilfe ist Mitveranstalterin!

Wir freuen uns auf diesen Abend und auf Sie!

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen, November (tba), 18.30 Uhr im Sozialforum:

Zum Gesamttreffen sind alle Menschen aus Selbsthilfegruppen in und um Tübingen eingeladen! Neben Neuem aus der Kontaktstelle wird es einen fachlichen Input geben, außerdem Raum für Austausch und: die Neuwahl der SelbsthilfevertreterInnen steht an! Nähere Infos, vor allem zum genauen Datum, folgen noch. Anmelden können Sie sich jetzt schon- gerne per Mail oder Telefon in der Kontaktstelle! Wir freuen uns auf Sie!

Dankeschön- Buffet für unsere Ehrenamtlichen 14. November 2026, save the date!

Wie jedes Jahr lädt das SOZIALFORUM mit seinen verschiedenen Bereichen- und damit auch die Selbsthilfekontaktstelle- all die ehrenamtlich Engagierten, die uns über das Jahr unterstützen, ein zu einem Dankeschön- Buffet. Genauere Informationen folgen noch, merken Sie sich gerne schonmal das Datum!

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Türkischsprachiger Gesprächskreis

Herzliche Einladung zum Türkischsprachigen Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Fragen wie diesen: wie gehe ich mit der Erziehung von Kindern mit Beeinträchtigung oder mit der eigenen chronischen Krankheit um? Die Gruppe trifft sich in der Regel am ersten Montag des Monats vormittags. Interessierte können sich anmelden bei Michelle Camila Pérez unter migration@sozialforum-tuebingen.de oder [0176/46753089](tel:017646753089).

Support group for people with depression (English)

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

If you are interested please contact us at [07071- 3 83 63](tel:0707138363) (Monday- Wednesday 10:00- 12:00, Thursday 17:00-19:00) or migration@sozialforum-tuebingen.de.

Aus unserem Netzwerk:

1. Woche der seelischen Gesundheit in Rottenburg am Neckar, 5.- 10. Oktober

Die Wochen der seelischen Gesundheit laden dazu ein, verschiedene Aspekte der seelischen Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, sich auszutauschen, von anderen zu lernen und sich inspirieren zu lassen. Vorträge, Ausstellungen, Theater und mehr- die vielfältigen Angebote der Woche der seelischen Gesundheit sind online [hier](#) zu finden- schauen Sie rein, kommen Sie vorbei!

Vortrag „Emotionen verstehen und hilfreich beeinflussen“ am 19. Oktober, 18 Uhr

Referentin: Dipl.-Psych. Frauke Niehues, organisiert vom AKL

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Frage, wie Emotionen entstehen, welche Funktion sie haben und warum sie unser Denken, Handeln und unsere Beziehungen so stark beeinflussen können. Anhand alltagsnaher Beispiele wird deutlich, wie auch belastende Gefühle besser verstanden, eingeordnet und hilfreich reguliert werden können. Der Vortrag richtet sich an Fachleute ebenso wie an Interessierte und vermittelt praxisnahe Impulse für Beratung, Begleitung und den persönlichen Umgang mit schwierigen emotionalen Situationen.

Ort: Sparkassen Carré Tübingen, Mühlbachackerstr. 2, 72072 Tübingen, auf Spendenbasis! Anmelden können Sie sich [hier](#).

Vortrag, organisiert von der SHG Augen:

Katarakt - Der graue Star. Die trübe Sicht im Alter, mit dem Facharzt für Augenheilkunde Dr. Özdin, am 23. Oktober um 10 Uhr im Hirsch

Es referiert Facharzt für Augenheilkunde Dr. Özdin über das Erkennen und Therapieren der Linsentrübung. Moderne Diagnose- und Therapieoptionen werden erläutert. Ein lockerer Vortrag mit Gesprächs-Charakter. Ort: Seniorenbegegnungsstätte Hirsch, Hirschgasse 9, Anmeldung ist nicht nötig, auf Spendenbasis!

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

Der jährlich stattfindende Fachtag der Kassenärztlichen Vereinigung lädt ein zu Austausch und Information. Anmeldungen sind bereits möglich! Möchten Sie als Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeaktive/r dabei sein? [Hier](#) finden Sie alle nötigen Infos und die Anmeldung!

Angebote des SGZ (Stadtteilgesundheitszentrum) Tübingen

in der Tübinger Südstadt finden Sie [hier](#).

Mehrsprachiges Informationsangebot für pflegende Angehörige

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

Broschüre „Rund um Bewegung für Menschen ab 60 Jahren“

Die städtische Broschüre „Rund um Bewegung für Menschen ab 60 Jahren“ ist mittlerweile in der dritten Auflage verfügbar. Die Broschüre im PDF-Format finden Sie [hier](#).

Nächste Dienstags-Termine des Tübinger TRIALOG – Moderierte Gesprächsgruppe für Menschen mit seelischer Erkrankung, deren Angehörige & Fachkräfte

[Hier finden Sie die aktuellen Termine.](#)

Jeweils 18.00 – 20.00 Uhr. Begegnungsstätte HIRSCH, 1. Stock, Hirschgasse 9, Tübingen

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Impressum:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Sabrina Schneider und Michelle Camila Pérez

Montag - Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Europaplatz 3

72072 Tübingen

Geschäftsführung:

Dietmar Töpfer

Telefon: (07071) 151569

E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Haftung

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

Abmeldung Newsletter



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

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