

Selbsthilfegruppen-Datenbank

Auf unserer Internetseite finden sie ein ausführliches Verzeichnis der in Tübingen und Umgebung bestehenden Selbsthilfegruppen.

Sie sind nach diesen Kategorien geordnet:

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

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

www.sozialforum-tuebingen.de

Kontakt

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3
72072 Tübingen

☎ 0 70 71 – 3 83 63

☎ 0 70 71 – 3 82 66

@: herzog@sozialforum-tuebingen.de
www.sozialforum-tuebingen.de

Unsere Räume sind barrierefrei !



Sprechzeiten :

Montag und Dienstag 9 – 12 Uhr
Donnerstag 17 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung

Wir sind ein Arbeitsbereich des



Spendenkonten:

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55
VR Bank Tübingen
IBAN: DE16 6406 1854 0300 3440 07

Kontaktstelle

für

Selbsthilfe



... in Stadt und Kreis Tübingen

Was macht die Kontaktstelle für Selbsthilfe?

Wir unterstützen die Selbsthilfe-Gruppen in der Region Tübingen.

Wir beraten Menschen, die eine Selbsthilfe-Gruppe suchen, persönlich und ohne lange Wartezeiten

In Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen mit der gleichen Krankheit oder gleichen Problemen zum Austausch.

Wir sind mit Fachstellen vernetzt.

Ihre Ansprechpartnerin:



Barbara Herzog
Selbsthilfeberaterin
Diplompsychologin

☎ 0 70 71 – 3 83 63
📠 0 70 71 – 3 82 66

@: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten :

Montag und Dienstag 9 – 12 Uhr
Donnerstag 17 – 19 Uhr

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

- Wir informieren und beraten Bürgerinnen und Bürger über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich
- Wir unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Wir sind bei der Raumsuche behilflich
- Wir bieten bestehenden Gruppen Fortbildung und Supervision
- Wir vernetzen Selbsthilfegruppen und Sozialinitiativen
- Wir pflegen Kontakte mit Fachleuten und vermitteln Experten zu Ihren Fragen
- Wir fördern ein selbsthilfefreundliches Klima durch unsere 2x jährlich erscheinende Zeitschrift „Handeln & Helfen“ und durch unsere ständig aktualisierte Datenbank

Die meisten Selbsthilfegruppen sind offen für fast jedes Alter ab circa 18 Jahren. Suchen Sie eine Gruppe, die speziell für junge Menschen (~ 20-35) ist?

Dann gehen Sie auf die Internet-Seite:

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Migration und Selbsthilfe

- Selbsthilfe ist international
- Ob Alkoholsucht, Burnout, Multiple Sklerose, Depression oder Krebserkrankung - Selbsthilfegruppen können für Menschen aus allen Kulturen eine große Bereicherung werden
- Haben Sie Fragen zu unserem Projekt?
- Möchten Sie wegen Ihrer Erkrankung Kontakte zu anderen Menschen in Ihrer Sprache finden?

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

