

# *Handeln & Helfen*

**Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative**



## Zeitgefühl

**Rückblick** - Unsere Jubiläumsveranstaltungen im Jahr 2016

**Einblick** - Inklusion durch Sport

**Ausblick** - Interview mit Zeitforscher Prof. Karlheinz A. Geißler

LB≡BW



SV Sparkassen  
Versicherung

# Vertrauen ist einfach.



Wenn man Finanzpartner hat,  
auf die man sich  
immer verlassen kann.

Sprechen Sie mit uns.

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

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse  
Tübingen



## Liebe Leserinnen und Leser,

sie kann drängen, nahen und vergehen. Manchmal ist sie reif. Sie wird genutzt oder auch totgeschlagen. Man verliert und gewinnt sie. Sie kann einem gestohlen oder geschenkt werden oder man nimmt sie sich einfach. Gerne würden wir sie auch mal anhalten und wir trösten uns damit, dass sie angeblich alle Wunden heilt.... In unzähligen Redewendungen ist die Rede von ihr, der Zeit. Dies lässt auf ihre große Bedeutung für uns schließen. Gleichzeitig kommt in diesen Aussagen über das Vergehen der Zeit immer auch das Subjektive der Zeit-Wahrnehmung zum Ausdruck. Eben das Zeitgefühl, um das es in dieser Ausgabe geht.

Kaum noch jemand hat „alle Zeit der Welt“. Eher meinen wir, überhaupt keine Zeit zu haben. Jedenfalls nicht für all jene Dinge, mit denen wir sie eigentlich gern verbringen würden. Und dennoch – die Zeit selbst hat sich in all den Jahrtausenden menschlicher Existenz doch nicht geändert?! Jeder Mensch hat nach wie vor eine bestimmte Lebenszeit zur Verfügung – heute aufgrund gesteigerter Lebenserwartung sogar eher mehr als früher.

Was sich jedoch definitiv geändert hat, sind die Inhalte und die Menge der Tätigkeiten, mit der wir unsere Zeit füllen. Die Anforderungen in der Arbeitswelt sind in den letzten Jahren gestiegen: Immer mehr Inhalte sollen in der zur Verfügung stehenden Zeit bearbeitet werden. So steigen Druck und Stress. Wer den Stress nicht kompensieren kann, wird krank. Über zwei solcher Krankheiten, Burnout und Arbeitssucht, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Tragisch finde ich, dass andererseits Menschen mit seelischen und körperlichen Erkrankungen, Behinderungen oder höheren Alters oft das gegenteilige Extrem erleben: Ihr Beitrag ist für die Gesellschaft nicht (mehr) attraktiv. Sie sind ins tägliche Leben ‚draußen‘ nicht (mehr) einbezogen und leiden mitunter unter Einsamkeit. Auch mit dem Älterwerden und dem demographischen Wandel beschäftigen wir uns in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige Lektüre!

Mara Dagmar Ziegler, Geschäftsführung

P.S.: Heinrich Bölls kurze „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ regt mich immer wieder an, über Zeit nachzudenken. Ich empfehle sie Ihnen wärmstens zur Lektüre.

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 2 Neue Internetseite ist online
- 3 Große Jubiläumsfeier am 21. Oktober

### DIE SELBSTHILFE

- 5 Kolumne; Rückblick auf das Jubiläumsjahr 2016
- 6 10 Jahre Treffpunkt Krebs
- 7 20 Jahre Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen
- 9 Buchtipp: „Die Entdeckung der Langsamkeit“

### SOZIALE INITIATIVEN

- 10 Psychosoziale Krebsberatungsstelle
- 11 Der Jugendgemeinderat Tübingen

### SCHWERPUNKT „Zeitgefühl“

- 13 Von Aufschieberitis und Workoholismus
- 14 Auf den eigenen Weg zurückfinden - Burnout
- 15 Erholen nach Terminplan - REHA
- 17 Fehlende Barrierefreiheit kostet Zeit  
Nachgefragt: Was verbinden Sie mit Zeit?
- 18 Übung für Gestresste
- 19 Trauer hebt das Zeitempfinden aus
- 20 „Nicht die Vergangenheit verlängern“ - Interview mit Demografie-Experte Dr. Winfried Kösters
- 22 „Das wahre Wesen der Zeit ist uns unbekannt“  
Interview mit Zeitforscher Prof. Karlheinz A. Geißler

### LEBEN MIT BEHINDERUNGEN

- 24 Kolumne: Alle/s inklusive - ein Spagat?  
Online-Portale für taube und schwerhörige Menschen
- 25 Aktivitäten des CeBeeF: Ausflug zum Baumwipfelpfad und Ferien-Aktion „Heiße Reifen“
- 26 Inklusion an der Volkshochschule Tübingen
- 27 Freier Eintritt bei Bildung und Kultur

### INKLUSION KONKRET

- 28 Inklusion durch Sport

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Beratung zur Patientenverfügung
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zum Selbstkostenpreis von 5 Euro jährlich beziehen?  
Dann schreiben Sie einfach an:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
Redaktion „Handeln & Helfen“  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65  
[redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

# Relaunch unserer neuen Website

[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) hat ein neues Gesicht

Von Mara Dagmar Ziegler

Unsere Website ‚[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)‘ wurde im Sommer komplett überarbeitet. Wir haben das Design moderner gestaltet, zum Beispiel durch die Verwendung von Kacheln. Das Kopfbild zeigt eine Gruppe von Personen anstatt wie früher unser „nüchternes“ Gebäude. Dies entspricht besser unserer von der Arbeit mit Menschen geprägten Tätigkeit. Die Website ist ‚responsive‘, das heißt sie passt sich allen Ausgabegeräten (sei es Computer, Tablet oder Smartphone) optimal an. Endlich erfüllen wir auch wieder die neuesten Standards in Sachen Barrierefreiheit. Die Farbkonzeption wurde komplett verändert: Jeder Arbeitsbereich bekam seine eigene Farbe. Diese wiederholt sich auch beim Aufruf der ent-



Machen Sie sich selbst ein Bild von der neuen Webseite und besuchen Sie uns auf [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de). Screenshot: Jaschke

sprechenden Unterseite, beim ‚mouse-over‘ über die Menüpunkte und in den Info-Boxen. Dies erleichtert die Orientierung. Die technische Umsetzung erfolgte durch die auf barrierefreie Webseiten spezialisierte Firma Wertewerk.

Die Informationen und Menüpunkte wurden natürlich auch inhaltlich aktualisiert. Die Daten-

bank der Selbsthilfegruppen wurde mit der Webseite verknüpft, so dass die Daten nur an einer Stelle gepflegt werden müssen, was ihre Fehleranfälligkeit wesentlich verringert. Wir danken der AOK Baden-Württemberg, der Stadt Tübingen und der Kreissparkasse Tübingen für die finanzielle Förderung des Relaunchs. <

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

#### SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3  
72072 Tübingen  
[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)  
[www.facebook.com/SozialforumTuebingenV](https://www.facebook.com/SozialforumTuebingenV)

Telefon: (0 70 71) 15 15 69  
Fax (0 70 71) 3 82 66  
V.i.S.d.P.: Mara Dagmar Ziegler

### Erscheinungsweise

Halbjährlich  
Auflage 5.000 Exemplare

### Redaktion und Layout

Birgit Jaschke  
Tel. (0 70 71) 2 56 59 65  
[redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

### Titelblatt

Foto: Barbara Herzog / Birgit Jaschke

### Druck

Müller und Bass  
Hechinger Str. 25  
72072 Tübingen

### Geschäftsführung, Öffentlichkeitsarbeit, Service für Sozialvereine

Mara Dagmar Ziegler  
Bürozeiten Dienstag, Donnerstag  
(0 70 71) 15 15 69,  
[geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

### Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

Barbara Herzog  
Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Sprechzeiten  
Montag, Dienstag 9 bis 12 Uhr,  
Donnerstag 17 bis 19 Uhr  
(0 70 71) 3 83 63,  
[herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

### Selbstbestimmung, Gleichstellung Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

Elvira Martin  
FORUM & Fachstelle INKLUSION  
Sprechzeit Dienstag 14 bis 16 Uhr  
(0 70 71) 2 69 69,  
[inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de)

### Vorstand

Beate Jung, Gotthilf Lorch,  
Eduard Poth, Jürgen Bein

### Spendenkonten:

Kreissparkasse Tübingen  
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55

### Volksbank Tübingen:

IBAN: DE10 6419 0110 0300 3440 07

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.  
Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

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.

# 25 Jahre - Ein Grund zum Feiern!

Große Jubiläumsfeier in der Mensa Uhlandstraße

**Von Barbara Herzog**

Die Aula der Mensa Uhlandstraße in Tübingen platzte aus allen Nähten. 100 Stühle reichten nicht, um die Gäste während des Jubiläums zu platzieren. Selten gab es bei einem Fest des SOZIALFORUM Tübingen e.V. so viel Interesse und Anerkennung, so viel Dank und Händeschütteln!

## Grußworte und Glückwünsche

Beate Jung, Mitglied des Vorstands seit Beginn des SOZIALFORUM, begrüßte das Publikum und stellte das Programm des Abends vor. Als „Frau der ersten Stunde“ steht sie bis heute in unserem Verein für demokratisches, gleichberechtigtes und humorvolles Miteinander.

Dr. Christine Arbogast, Erste Bürgermeisterin in Tübingen, dankte stellvertretend für OB Boris Palmer dafür, dass sich das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in den letzten 25 Jahren zu einer zentralen Interessenvertretung der Tübinger Sozialvereine entwickelt hat. Die Sozialkonzeption sei eines der Ergebnisse der guten Kooperation.

Iris Ackermann, Abteilung für Soziales im Landratsamt, sprach für Landrat Joachim Walter: Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und die mit ihm verbundenen Vereine und Initiativen „stehen für Förderung der Selbsthilfe, der gesellschaftlichen Teilhabe und des bürgerschaftlichen Engagements im Sozial- und Gesundheitsbereich“. Zwei Teilhabepläne seien aus der Zusammenarbeit erwachsen: für Menschen mit geistiger, körperlicher oder mehrfacher Behinderung und für Menschen mit psychischer Erkrankung. Sie zeigen beste-



Momentaufnahmen bei der Feier zum 25-jährigen Jubiläum des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Fotos: eh-design

hende Angebote im Kreis auf und sollen Rat- und Hilfesuchenden langfristig die Wege zur passenden Unterstützung erleichtern.

## Bewegende Performance

„Kontakt stellen – Beziehung bewegen“ - Unter diesem Motto zeigte eine Gruppe von Aktiven, was sie in der Selbsthilfe erleben: Trost, Ermutigung zum Handeln, Erfahrungsaustausch, z.B. über Behandlungsmöglichkeiten, und Geselligkeit. Ob jemand am Herzen erkrankt oder körperbehindert ist, ob er psychische Probleme hat oder um den Verlust eines Menschen trauert - es tut gut, mit anderen zu reden, die ähnliche Erfahrungen kennen. Die Laienschau spieler zeigten beeindruckend, wie Selbsthilfe sein kann. Sie erhielten tosenden Applaus.

## Zeitreise durch 25 Jahre

Anschließend wurde das Publikum auf eine Zeitreise eingeladen. In vier Diskussionsrunden gab es authentische Einblicke in die Höhen und Tiefen der 25-jährigen Vereinsgeschichte. Engagierte Frauen der 1980er und 1990er Jahre wie Ursula Winter kämpften um soziale Gerechtigkeit für alle Bevölkerungsgruppen. Sie gründeten das SOZIALFORUM Tübingen e.V., um die Interessen der Vereine und Initiativen gemeinsam zu vertreten. Selbsthilfe war von Anfang an Bestandteil der Bewegung. Nach den ersten 10 Jahren gab es endlich eine stabile Grundfinanzierung. Im Laufe der Jahre engagierten sich zunehmend auch mehr Männer - mit Krankheit oder Problemen oder einfach, um das soziale Klima in der Stadt mitzugestalten.

Das SOZIALFORUM in seiner Funktion als Service für Sozialvereine ist in Tübingen zu einer tragenden Instanz geworden.

## Viele Aktive in der Region

Vor allem die letzte Gesprächsrunde bei der Zeitreise vermittelte, wie viele Frauen und Männer in unserer Region heute für soziale Gerechtigkeit streiten. Diejenigen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, sehen es als Zeichen der Stärke, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und zusammen mit anderen nach Lösungen zu suchen. Musikalisch umrahmt wurde das Programm vom Duo Sarah Herzog (Klarinette) und Johannes Gottschick (Akkordeon und Klavier) mit rhythmisch vielseitiger osteuropäischer Folklore und leisen jazzigen Klängen. Im Anschluss an das Programm gab es am Büffet Zeit für Gespräche und unerwartete Begegnungen. Die Trink:bar des Jugendgemeinderats mit ihren alkoholfreien Cocktails war ein weiteres Highlight des Abends.

## SOZIALFORUM 2016

Heute hat das SOZIALFORUM vier Arbeitsbereiche: Die Kontaktstelle für Selbsthilfe, FORUM und Fachstelle INKLUSION, den Service für Sozialvereine und den Club für Behinderte und ihre Freunde (Ce-BeeF). Zudem geben wir zweimal im Jahr die Zeitschrift „HANDELN & HELFEN“ heraus. Sie finden uns am Europaplatz 3 in Bürogemeinschaft mit der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. und der Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle des Landkreises für Menschen mit psychischer Erkrankung. Die kurzen Wege zu verschiedenen Berater/innen bereichern unsere Arbeit und erleichtern Menschen den Zugang zu den Angeboten. Das SOZIALFORUM wirkte an den Teilhabep länen des Landkreises und der Sozialkonzeption der Universitätsstadt Tübingen mit. Sie

haben folgende Ziele:

- Tübinger Vereine sollen eine solidere Basis für ihr Engagement erhalten
- Menschen mit Krankheiten und Problemen sollen unbürokratisch schnell angemessene Hilfe finden

In den vergangenen 25 Jahren ist Selbsthilfe in Tübingen auch Selbstverständlichkeit geworden. Sie stellt dabei eine Brücke zwischen Alltag und professioneller Hilfe dar. Das ist gut so, und um mit Martin Luther King und dem scheidenden US-Präsidenten Barack Obama zu sprechen: I have a dream – Ich wünsche mir, dass wir auch zukünftig Ressourcen für die Regionalisierung der Selbsthilfe haben, und dass Selbsthilfe in 10 Jahren auch in vielen kleinen Gemeinden im Landkreis Tübingen selbstverständlich ist.

## Dank an alle Mitwirkenden

Zum Schluss gilt unser Dank für das Gelingen des Abends allen, die mitgewirkt haben. Danke für ermutigende und kritische Rückmeldungen, Danke fürs Tische und Stühle rücken und die zahlreichen anderen Arbeiten vor und hinter den Kulissen. <

Szene aus der Performance „Kontakt stellen - Beziehung bewegen“.

Foto: eh-design



## Wissenswertes über Selbsthilfe

- Von A wie Allergie bis Z wie Zwang: In der Region Tübingen gibt es Kontaktpersonen für Selbsthilfe zu 150 Themen
- Die Kontaktstelle vermittelt an Gruppen und berät über weitere Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Selbsthilfegruppen stehen unter Schweigepflicht
- Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei und freiwillig

Möchten Sie mehr wissen? Die Kontaktstelle für Selbsthilfe berät Sie gerne anonym und unverbindlich.

**Ansprechpartnerin:** Barbara Herzog  
Telefon: 0 70 71 - 3 83 63  
E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

**Sprechzeiten:** Montag und Dienstag 9:00-12:00 Uhr  
Donnerstag 17:00-19:00 Uhr

Unsere Räume sind barrierefrei zugänglich. Erste Informationen finden Sie auch unter [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de).

# Selbsthilfe im Blick

Das Jubiläumsjahr der Kontaktstelle für Selbsthilfe

## Von Barbara Herzog

Das Jubiläum der Kontaktstelle für Selbsthilfe gilt in besonderem Maß den zahlreichen Aktiven in der Selbsthilfe.

Sie setzen sich dafür ein, dass immer jemand da ist, wenn z.B. Neue in die Tinnitus-Gruppe kommen. Wenn Eltern sich um die Herzerkrankung ihres Kindes Sorgen machen, hören sie am am Telefon geduldig zu. Oder sie bewältigen die Konflikte mit einer akut erkrankten essgestörten Frau beim Gruppentreffen voller Respekt ... Ihnen gehört unsere Anerkennung. Das sollte sichtbar werden, indem einige Gruppen in diesem Jahr die Gelegenheit hatten, sich und ihre Arbeit öffentlich vorzustellen.

## Reihe an der Volkshochschule

Im Frühjahr gab es in Kooperation mit der Volkshochschule Informationsabende über Augen- und Ohrenerkrankungen, Suchtthemen und über seelische Erkrankungen und Probleme .

## Filmabende im Werkstadthaus

Im Herbst folgten Veranstaltungen mit Film und Diskussion zu den Themen Autismus, Stottern und Epilepsie im Werkstadthaus im Französischen Viertel. An allen Abenden ergaben sich zwischen den 15 bis 25 Besucherinnen und Besuchern viele interessante Gespräche. Lehrende, Therapeutinnen und Therapeuten, Angehörige und Erkrankte bekamen Raum für ihre Fragen. Im Nachtcafé der Stephanusgemeinde wie auch in der Hirsch-Begegnungsstätte hatten wir sehr angeregte Diskussionen über das, was Selbsthilfe nicht ist: eine Gruppe von Trauerklößen, eine Therapiegruppe, eine Verpflichtung auf Lebenszeit,...und was sie ist: freiwillig, kostenfrei, vertrauensvoll, stärkend für neue Lebenswege. Ja, Selbsthilfe macht selbstbewusst! Scheuen Sie sich nicht anzurufen oder eine Mail zu schreiben. (Kontaktdaten siehe vorherige Seite). <

## Kolumne

### „Nimm dir Zeit“



#### Von Barbara Herzog

„Nimm Dir Zeit“ - „Das klingt schön, aber unrealistisch“ werden Sie jetzt vielleicht entgegen. Momo, das kleine Mädchen mit dem Lockenkopf und dem dicken Mantel aus Michael Endes Roman, dachte da anders. Und sie lebte anders. Sie nahm die kleinen Veränderungen in ihrer Umgebung wahr, die uns oft verschlossen bleiben, weil wir „keine Zeit haben“ und „im Strom schwimmen“. Momo folgte der Schildkröte Kassiopeia, die Grauen Herren saßen ihr auf den Fersen. Diesen Verfolgern war das kleine Wesen ein Dorn im Auge, da es so kreativ war und nicht in den Mainstream passte. Aber Momo konnte die Gefahr ausblenden und erreichte – im Schildkröten-tempo eben – das Tor zum Haus des Meister Hora, dem Hüter der Zeit. Nachts – wenn der Himmel über unserer Stadt mal wieder sternenklar ist und ich das Sternzeichen der Kassiopeia entdecke – dann erinnere ich mich wieder: Auch wir können unser Lebenstempo herunterfahren, einer Pustebume zuschauen, wie sie ihre Samen dem Wind anvertraut und das hektische Treiben an uns abprallen lassen. „Nimm Dir Zeit“ – Ich übe immer wieder... <

„Die Revolution ist großartig.  
Alles andere ist Quark.“  
Fairer Handel in Tübingen.  
Fairer Handel  
auf der ganzen Welt.



Bruno Gebhart-Pietzsch  
Marktgasse 12, 72070 Tübingen  
Tel. (0 70 71) 2 69 16  
www.der-faire-kaufladen.de

Rosa Luxemburg

Anzeige

# Der Weg zur eigenen Selbsthilfegruppe

## Der „Treffpunkt Krebs“ besteht seit 10 Jahren

**Von Britta Rochier**

Angefangen hat alles mit meiner eigenen Erkrankung vor über zehn Jahren. Zuerst war ich beschäftigt mit Behandlung, Therapien und Reha, dann mit der Rückkehr in meinen Vollzeitjob. Aber irgendwann hatte ich das Gefühl, dass für mich das Thema „Krebs“ nicht erledigt war. Ich hatte so ein Bedürfnis mich auszutauschen, über die Dinge zu reden, die in meinem Leben aktuell und drängend waren und ja, auch die Erkrankung zu verarbeiten. Dazu hatte ich bis dahin keine Zeit gehabt. Natürlich hatte ich Hilfe bekommen, aber eine passende Selbsthilfegruppe ließ sich im Kreis Reutlingen/Tübingen nicht finden. Entweder war es nicht meine Erkrankung oder gemischte Gruppen oder die Teilnehmerinnen zu alt. Ich war 40 und sah mich nicht bei Hefekranz und Thermoskannenkaffee und auch nicht über intime Dinge mit Männern reden.

### Ersten Versuch gestartet

Was also tun? Auf einen Tipp hin, habe ich mich ans SOZIALFORUM gewandt und einen ersten Versuch gestartet, gemeinsam mit anderen Suchenden und der Hilfe von Frau Herzog, eine Gruppe zu gründen. Aber nach ein paar wenigen Treffen musste ich feststellen, dass es „DAS“ nicht war. Es passte nicht zu mir und nicht zu meinen Vorstellungen. Also marschierte ich erneut in die Büroräume des SOZIALFORUM, um mitzuteilen, dass ich aussteige. Frau Herzog und ihre Kollegin Frau Schwenzer bedauerten das und überlegten mit mir gemeinsam, was wir tun könnten. Und da hatte Frau Schwenzer die Idee, dass es da ja „...die Irene gibt, die öfter mit dem Sozialforum zu tun hat, auch Krebs hatte und



Das Bild von Irene Gust trägt den Titel „Mit Krebs allein zuhaus II“ und entstand im Jahr 2008.  
Bild: privat

auf der Suche nach einer Gruppe ist und überhaupt auch irgendwie eine Kollegin, die ruf ich jetzt mal an...“. Sprach's, nahm das Telefon und nachdem offensichtlich die gewünschte Person am Apparat war, drückte sie mir den Hörer in die Hand – und ich wusste nicht was sagen. Außer, dass ich gerne eine Gruppe gründen würde und relativ jung bin und eine Mitstreiterin suche.

### Beginn im November 2006

Ab da ging's schnell. Irene Gust und ich trafen uns schon eine Woche später auf einen Kaffee, fanden uns von Anfang an total nett, hatten die gleichen Ideen und Wünsche. Die Inhalte und der Namen „unserer“ Gruppe waren schnell geklärt.

Im November 2006 fand das

erste Treffen im Frauenprojektehaus statt. Wir wussten gar nicht, vor was wir mehr Angst hatten: dass womöglich keine Frauen oder tatsächlich welche kommen könnten...

### Gemeinsam lachen und weinen

Nun ja, seither ist viel geschehen. Wir haben viel erlebt. Unsere Gruppe hat sich etabliert. Wir sind weder besonders groß, bekannt oder ehrgeizig. Wir wollen uns einfach nur treffen, reden, lachen, weinen.. alles was uns und das Leben mit oder nach Krebs eben ausmacht. Ohne die Hilfe des SOZIALFORUM wäre das alles nicht passiert und wir hätten uns und all die wunderbaren Frauen, die in unsere Selbsthilfegruppe kommen oder kamen, nie kennengelernt

<

### Kontakt

[treffpunkt Krebs@gmx.de](mailto:treffpunkt Krebs@gmx.de) / [www.treffpunkt Krebs.de](http://www.treffpunkt Krebs.de)

Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe für Frauen. Treffen finden regelmäßig einmal im Monat statt.

Wo: Frauenprojektehaus e.V., Weberstr. 8, 72070 Tübingen



# 20 Jahre Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen

Hochkarätige Vortragsveranstaltung zum Jubiläum findet großen Zuspruch

## Von Ulrich Seidel

Eine hochkarätig besetzte Vortragsveranstaltung hatte die Tübinger Tinnitus-Selbsthilfegruppe zu ihrem 20jährigen Bestehen in Zusammenarbeit mit der Deutschen Tinnitus-Liga auf die Beine gestellt. Der sehr gute Zuspruch von über 50 Anwesenden im Tübinger Hermann-Diem-Haus belohnte die Bemühungen der rührigen Gruppe um ihren Leiter Anton Hellstern.

## An die Anfänge erinnert

In seiner Begrüßung erinnerte Anton Hellstern an den 14. März 1996, als sich im Anschluss an einen Vortrag der Tübinger AOK 22 Interessierte in eine Liste eintrugen - quasi die Geburtsstunde der Tübinger Selbsthilfegruppe. Die damalige Initiative von Wolfram Baumert hat wesentlich zur Gründung unserer Selbsthilfegruppe beigetragen. Auch heute seien noch Gründungsmitglieder anwesend. In den monatlichen Treffen gibt man Auskunft, tauscht Erfahrungen auch mit eingeladenen Fachleuten aus. Auch eine Wanderung und eine Stocherkahnfahrt ist auf unserem Jahresprogramm. Wir sind keine Ärzte oder Psychologen - aber wir sind „Fachleute mit eigener Erfahrung“.

## Verbesserungen möglich

Anton Hellstern beklagte allerdings die „Macht des Internets“: Anfragen kämen häufig per E-mail. Die Betroffenen ließen sich alles erklären und beraten – und kämen dann doch nie zu einem Treffen. Er regte auch an, die Zusammenarbeit mit den Kliniken zu verbessern, zum Beispiel durch einen Präsentationstag. Viele Patienten stünden nach ihrer Entlassung hilflos da.

## Mehr als ein „Krankenforum“

Die Erste Bürgermeisterin der Universitätsstadt Tübingen, Dr. Christine Arbogast, betonte die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen und hob das soziale Engagement der Ehrenamtlichen hervor, die zum Beispiel zeitaufwändige Telefonberatung leisteten. Selbsthilfegruppen seien ein niedrigschwelliges Angebot, viel

Treff“ an. Humor sei – so Bauer – wenn man „trotzdem“ lacht. Das sei kein Verrat an der Krankheit, die man durchaus ernst nehme. Es gehe darum, dass zum Tinnitus nicht noch Depressionen oder Angstsyndrome hinzukämen. Humor habe heutzutage einen ganz anderen Stellenwert und sei „therapeutisch“ überaus wertvoll. Er diene dazu, sich selbst besser kennen-



Von links nach rechts:

Gerhard Goebel;  
Anton Hellstern;  
Edith Baillieu;  
Volker Albert;  
Edith Hellstern.

Foto:  
Gerhard Goebel

mehr als ein „Krankenforum“: In der Gruppe begegne man sich weniger als „Kranke“, sondern als Mensch. Von Tinnitus seien ungefähr 3 Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Allerdings müsse die Wahrnehmung in der Bevölkerung noch verbessert werden - hier sei die Politik noch stärker gefordert. Die Veranstaltung sei ein gutes Signal.

## Vortrag über und mit Humor

In seinem Vortrag „Humor lindert, Humor stärkt, Humor hilft“ berichtete Hans-Martin Bauer auf unterhaltsame Weise aus seiner Praxis. Der Sozialpädagoge und Familientherapeut arbeitet als therapeutischer Clown und bietet in Stuttgart den „Lach-Yoga-

zulernen, auch den „kranken“ Anteil. Zwar sei er kein Allheilmittel, aber könne auf wunderbare Weise ablenken. Hans-Martin Bauer erzählte, Humor habe ihm, der seit 15 Jahren chronisches Asthma hat, sehr geholfen. Er ermutigte die Anwesenden, Humor auch zu benutzen, um sich gegenüber Arzt oder Krankenkasse zu behaupten. Die Einladung an das Publikum, mitzumachen – sich „vor Lachen zu krümmen“ oder mit breit geöffnetem Mund lauthals zu lachen – sorgte schließlich für prächtige Laune.

## Tinnitus und Partnerschaft

Der Präsident der Deutschen Tinnitus-Liga Volker Albert hielt seinen Vortrag zum Thema

„Tinnitus, Hyperakusis und Schwerhörigkeit – Störung der sozialen Interaktion durch Hörschädigungen“ gemeinsam mit seiner Frau Edith Baillieu. Sie brachte als nicht betroffene Partnerin ihre persönliche Sichtweise ein. Menschen mit Tinnitus, so Volker Albert, seien oft auch schwerhörig. Der Übergang von verstehen zu nicht oder falsch verstehen sei fließend. Auch beste Hörgeräte brächten nur 60% des Hörverständnisses: Aus einem Satz mit zehn Worten müssten vier erschlossen werden. Das könne sich in einer Partnerschaft aufstauen, wenn zu wenig kommuniziert werde.

## Hörgerät rechtzeitig nutzen

In Deutschland gibt es ca. 15 Millionen Hörgeschädigte, aber nur etwa 2,5 Millionen tragen ein Hörgerät. Der große Rest zieht sich immer mehr von zwischenmenschlichen Kontakten zurück. Häufig kommen Hörgeräte viel zu spät zum Einsatz. Tinnitus ist mit Hörgerät leichter zu ertragen, da Außengeräusche, welche die Innengeräusche überdecken, besser wahrgenommen werden könnten. Emotionale Informationen entgehen den Hörbehinderten häufig, was die Sensibilität für eigene und fremde Gefühle vermindert. Schwerhörige sollten trotz Hörgerät immer auf den Mund des Gesprächspartners schauen, das hilft beim Hörverständnis, denn der emotionale Sprachanteil wird oft unbemerkt verzerrt wahrgenommen, leider auch mit Hörgerät. Für diese stellt die große Variabilität des Hörens ein großes bislang nicht gelöstes Problem dar.

## Hilfsmittel bei Tinnitus

Der Vortrag „Klare Sicht bei Tinnitus“ von Prof. Dr. Gerhard Goebel behandelte „Sinnvolles und weniger Sinnvolles bei der Tinni-

## Kontakt

Treffen finden am letzten Donnerstag eines Monats statt. Beginn ist um 19.30 Uhr im Hermann-Diem-Haus, Evangelisches Gemeindezentrum, Paul-Lechler-Straße 2, 72076 Tübingen

**Ansprechpartner:** Anton Hellstern  
Telefon: 07071 / 81437  
E-Mail: aue.hellstern@gmx.de

tus-Therapie“. Der Vizepräsident der Deutschen Tinnitus-Liga und ärztliche Berater an der Schön-Klinik Roseneck in Prien führte aus: Weil Tinnitus für immer wissenschaftlich unzugänglich sei, werde es folglich auch niemals ursächliche Therapien geben. Jede/r Therapeut/in habe daher auch andere Vorstellungen von Tinnitus. Er schilderte verschiedene medizinische Therapien. Die schlechte Nachricht allerdings sei, dass es keine „Tinnitus-Tablette“ oder Infusion gäbe. Die gute Nachricht dagegen, dass weiter an Medikamenten geforscht werde. Das „musikalisch therapeutische Kissen“, auch ein Rauschgenerator oder Noiser sei zur Therapie absolut richtig, allerdings nur bei Stille,

nicht etwa im Straßenlärm. Auch ein Cochlear-Implantat beurteilte Prof. Goebel positiv. Dagegen stuft er eine Laserbehandlung, verschiedene nicht geprüfte Smartphone-Apps, Gingko, Tinnitus-Sprays oder die „Ohrkerze“ als nicht sinnvoll, weil nicht wirksam ein. Eine Magnetstimulation könne im Einzelfall ansprechen. Allerdings ergab sich im Gespräch, dass bei drei Anwesenden diese Behandlung keinen Erfolg gebracht hatte.

## Musikalisch begleitet

Für Musik sorgte bei der Veranstaltung in familiärem Rahmen Ralf Vosseler auf seinem Keyboard. Er ist von Geburt an blind und hat selbst einen Tinnitus. <



Anzeige



## Buchtipps: Die Entdeckung der Langsamkeit

### Von Anne Mierzwa

John Franklin wächst in einem englischen Dorf zur Zeit Napoleons auf. Als Außenseiter wird er häufig zum Gespött der Dorfjugend: Er ist langsam. Schnelle Bewegungen sieht er nicht, schnelles Sprechen versteht er nicht. Er ist zu langsam für die Ballspiele der Kinder: So hält er stundenlang die Schnur, ohne zu ermüden oder sich zu langweilen. Er will schnell wie die anderen Kinder sein. Er schafft es nicht. Sein neues Ziel: Schnell wie die Sonne will er werden! Sie scheint langsam, niemand sieht ihre Bewegungen – doch sie ist überall zugleich. Zur See gehen! Einmal mithilfe der Langsamkeit, des ruhigen Überblicks ein Schiff retten! Zur See gehen aber heißt zunächst Kriegsmarine. John Franklin erlebt die Napoleonischen Kriege. Er empfindet die pathetischen Ansprachen, dann das Töten und Sterben in seiner Hast und

Sinnlosigkeit als zutiefst würdelos. Dennoch tut er seine Pflicht, kann sich jedoch mit dem allgemeinen Eifer nicht identifizieren und rebelliert innerlich dagegen. Er versucht, im Chaos seine Würde zu wahren. Nach zehn Jahren Kriegsmarine ist Frieden. John Franklin hat seine Pflicht getan. Im Krieg hat er nach und nach eigene moralische Richtlinien entdeckt, Handlungsweisen ausprobiert und verworfen, neue erprobt – in seiner Geschwindigkeit und ohne zu verzagen. Inzwischen hat John Franklin erkannt, dass seine Langsamkeit eine Stärke ist und keine „Behinderung“. Er bewahrt Ruhe, wenn andere verzweifeln. Er lernt und denkt langsam, hört aber nie auf damit und behält alles im Kopf. Für die schnellen Aktionen wählt er als Seeoffizier vertrauenswürdige Assistenten – sorgfältig und nach langer Prüfung. Er setzt sich das Ziel, als friedlicher Ent-

decker die Nordwestpassage zu finden. Er ist zuversichtlich, denn er hat ja sein ganzes Leben Zeit. Es ist ein Entwicklungs- und Seefahrerroman und eine Studie über die Zeit und die Menschen. Der Roman ist eines jener Bücher, die man in jedem Lebensabschnitt erneut lesen sollte, und jedesmal neue, wichtige Erkenntnisse gewinnt. <



Piper Verlag GmbH / Foto: Verlag  
ISBN: 978-3-492-20700-3



## Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



### Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege

Sie erreichen uns:

– Rehabilitation/Geriatrie  
– Bring-Mit-Kuren für pflegende Angehörige  
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-423

– Dauer-/Kurzzeitpflege  
– Betreutes Wohnen  
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-424

– Prävention/Ambulante Therapie  
– Medizinisches Trainings- und Vitalcenter  
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-438

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38  
info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

# 10 Jahre Krebsberatungsstelle Tübingen

## Ambulantes Angebot für Betroffene und Angehörige



Das Team der Psychosozialen Krebsberatungsstelle. Von links: Andrea Stropfel, Norbert Gelse, Heike Sütterlin, Antje Schmidtke, Martin Wickert, Christa Bayer.

Foto: privat

### Kontakt

Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
Herrenberger Straße 23  
72070 Tübingen

Telefon: 0 70 71 - 29 - 8 70 33

Fax 0 70 71 - 29 - 5 26 6

[krebsberatung@med.uni-tuebingen.de](mailto:krebsberatung@med.uni-tuebingen.de)  
[www.kbs.tumorzentrum-tuebingen.de](http://www.kbs.tumorzentrum-tuebingen.de)

**Von Birgit Jaschke**  
Die Tübinger Krebsberatungsstelle bietet seit 10 Jahren professionelle Unterstützung und Begleitung an. Das Leistungsspektrum umfasst Information, Beratung und konkrete Hilfen bei sozialrechtlichen Fragen und psychischen Belastungen, Unterstützung in akuten Krisen, Paar- und Familiengespräche und Begleitung im fortgeschrittenen Krankheitsstadium. Es geht darum, den eigenen Weg zu finden und das seelische Gleichgewicht wiederzugewinnen. Aufgrund der sich verkürzenden Liegezeiten im stationären Bereich gewinnt sie als ambulantes Versorgungsangebot zunehmend an Bedeutung. Die wachsende Inanspruchnahme zeigt, wie wichtig dieses ambulante Beratungsangebot ist.

### Neue Kraftquellen entdecken

Neben der individuellen Beratung können Betroffene und Angehörige auch an verschiedenen Gruppenangeboten teilnehmen. Neben einer Gesprächsgruppe zu unterschiedlichen krankheitsbezogenen Themen werden auch kreative Gruppen angeboten, zum Beispiel Improvisations-

theater, Qigong und Klangarbeit, Gesang, Malen und freies Gestalten. Oft gelingt es auf diese Weise neue Perspektiven für die eigene Lebensgestaltung zu entdecken. Finanziert werden diese Angebote durch Spenden und geringe Teilnahmegebühren.

### Für Kinder krebskranker Eltern

Ein spezielles Unterstützungsangebot für die Kinder krebskranker Eltern hat das Team in Kooperation mit dem Psychoonkologischen Dienst des Tumorzentrums eingerichtet. So gibt es unter anderem kunsttherapeutische Einzelbegleitung im „Atelier“, „Familienzeit“-Wochenenden für mehrere Familien und Elternabende. Hinzu kommen Fortbildungen für Fachkräfte aus den Bereichen Erziehung, Sozialarbeit, Medizin und Pflege.

Die Krebsberatungsstelle arbeitet eng mit allen onkologischen Abteilungen des Universitätsklinikums und dem Psychoonkologischen Dienst zusammen. Zudem bestehen Kontakte zu den Kliniken in der Region, Palliativ- und Hospizeinrichtungen, Psychotherapeut\_innen, Haus- und Fachärzt\_innen sowie onkologischen Schwerpunktpraxen. Besonders

wichtig ist die Zusammenarbeit mit rund 20 Selbsthilfegruppen.

### Vernetzung und kurze Wege

Die Vernetzung mit den Hilfsangeboten in der Region ermöglicht eine schnelle Weitervermittlung bei speziellen Fragestellungen. So kann die Krebsberatungsstelle eine „Lotsenfunktion“ erfüllen. Für eine wohnortnahe Begleitung wurden in Balingen und Horb Außensprechstunden eingerichtet. Ermöglicht wurde dies durch die finanzielle Förderung der Deutschen Krebshilfe, durch Zuschüsse der Landkreise und durch Privatspenden.

### Auf Spenden angewiesen

Wegen der bisher fehlenden Regelfinanzierung ist die Tübinger Krebsberatungsstelle auf Spenden und Drittmittel angewiesen. Da die bisherige Förderung 2016 endet, wird zurzeit eine künftige Finanzierung auf Landes- und Bundesebene verhandelt. 2014 wurde der „Förderkreis Krebsberatung am Südwestdeutschen Tumorzentrum“ gegründet. Er soll die Krebsberatungsstelle mit ihren vielfältigen Aktivitäten finanziell unterstützen. <

# Aktiv Dinge anpacken und verbessern

## Über das Engagement des Tübinger Jugendgemeinderates

### Von Birgit Jaschke

Wer pauschale Vorurteile über faule und interessenslose Jugendliche bestätigt sehen will, ist beim Tübinger Jugendgemeinderat an der falschen Adresse. Alle zwei Jahre entscheiden rund 6.000 wahlberechtigte Jugendliche, wer aus ihrer Mitte künftig ihre Interessen vertreten soll. Es wird darauf geachtet, dass möglichst alle Schularten vertreten sind. Regulär gewählt werden 24 Heranwachsende zwischen 12 und 19 Jahren, die wiederum bis zu 8 weitere Mitglieder im Rahmen von Projekten aufnehmen.

### Politik in den Fokus bringen

„Beim Engagement des Jugendgemeinderates ist das Gleichgewicht zwischen Gremientätigkeit und konkreter Projektmitarbeit sehr wichtig,“ erklärt Stefan Holzinger. „Wobei sich die beiden Punkte eigentlich nicht voneinander trennen lassen, denn Projektarbeit beinhaltet ja auch immer politisches Handeln.“ Der Sozialpädagoge verantwortet die Koordinationsstelle Jugendgemeinderat, die zur Fachabteilung Jugendarbeit der Stadt gehört. „Wir sind kein geheimer Club oder so etwas. Alle sind bei uns mit ihren Anliegen willkommen“, stellt Vorstandsmitglied Tobias Haug klar. Interessierten empfiehlt der 18-Jährige, einfach zu einer öffentlichen Sitzung zu kommen (siehe Kasten Seite 12). „Die Themen kristallisieren sich meist zu Beginn der Amtsperiode heraus, zum Beispiel am Einführungswochenende für die neuen Mitglieder“, schildert David Romanowski, der das zweite Mal als Vorstandsmitglied aktiv ist. Als politische Vertretung arbeitet der Jugendgemeinderat mit den Bürgermeisterinnen und Bürger-



Bei den Umwelttagen pflanzte der Jugendgemeinderat gemeinsam mit Oberbürgermeister Boris Palmer einen Baum auf der Neckarinsel.

Foto: Sommer (Schwäbisches Tagblatt)

meistern, dem Gemeinderat sowie der Stadtverwaltung zusammen. Er hat Rede- und Anhörungsrecht und schickt selbst gewählte Vertreterinnen und Vertreter in die Gremien des Gemeinderates. Der Jugendgemeinderat ist unter anderem im Hausplenum des Epplehauses vertreten. Dort befindet sich auch sein Büro. Neben ihrer politischen Arbeit realisieren die Mitglieder zahlreiche Projekte für Kinder und Jugendliche.

### Leuchtende Kinderaugen

Eines dieser Projekte ist die Aktion Wunschbaum. 2007 wurde sie auf Initiative einer damaligen Jugendgemeinderätin ins Leben gerufen. Mittlerweile gibt es einen eingetragenen Verein „Aktion Wunschbaum“, in dem viele ehemalige Mitglieder des Jugendgemeinderats aktiv sind. Seit Beginn der Aktion werden jedes Jahr Kinder aus finanziell schwächer aufgestellten Familien beschenkt. Bis zu 400 Wünsche von Kindern nehmen die

Verantwortlichen pro Jahr entgegen. Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein Wohnsitz im Stadtgebiet und eine BonusCard Junior. Das Alter der zu Beschenkenden wird immer neu festgelegt. In diesem Jahr sind es die 0- bis 6- Jährigen.

### Auf Armut hinweisen

Ziel der Aktion ist es, auf die Kinderarmut in Tübingen aufmerksam zu machen. Die Wünsche werden im Schwäbischen Tagblatt und auf der Internetseite des Vereins anonym mit Hinweis auf Alter und Geschlecht des Kindes veröffentlicht. Interessierte können sich einen Wunsch aussuchen, den sie erfüllen möchten, und geben das Geschenk an einer Sammelstelle in der Innenstadt ab. Etwa 70 Prozent werden direkt von der Bevölkerung erfüllt. Für die restlichen Wünsche werden lokale Geschäfte und Firmen um Spenden gebeten. Feierlich überreicht werden die Geschenke dann am Nikolaustag.

**Kontakt:** [info@jgr-tuebingen.de](mailto:info@jgr-tuebingen.de)

Öffentliche Sitzungen: 1mal im Monat freitags, ab 17 Uhr  
Ort: Ratssaal (1. OG) des Rathauses Tübingen

Nächster Termin: 27. Januar 2017  
Die aktuellen Termine stehen auf [www.jgr-tuebingen.de](http://www.jgr-tuebingen.de)

Foto: privat



## Schule in Tansania

Ein weiteres Projekt, welches der Jugendgemeinderat kontinuierlich unterstützt, ist die Mwereni Primary School in Moshi, Tansania. An der Schule lernen Kinder ohne Beeinträchtigung gemeinsam mit blinden Kindern und Heranwachsenden mit Albinismus. Da vor allem letztere häufig diskriminiert werden, bietet die Schule ihnen einen geschützten Raum. Die Jugendgemeinderätin Mica Fingas brachte 2013 die Idee ein, die Schule zu unterstützen. Sie hatte zuvor ein Jahr lang diese inklusive Schule der Tübinger Partnerstadt besucht. „Das Engagement ist eines unserer Vorzeigeprojekte“, freut sich David Romanowski. „Wir sind stolz, dass wir seit drei Jahren regelmäßig beispielsweise Teile unserer Eintrittsgelder dorthin spenden können.“

## Tübinger Umwelttage

Das letzte große abgeschlossene Projekt waren die Tübinger Umwelttage. Erstmals richtete der Jugendgemeinderat die Veranstaltung extra für Kinder und Jugendliche aus. An einem Juli-Wochenende fanden an unterschiedlichen Orten in Tübingen, wie der Jugendherberge und dem Rathaus, zahlreiche Vorträge, Diskussionen und Workshops statt. Auch eine Kleidertauschbörse gab es. Auf der Neckarinsel waren verschiedene Vereine mit Ständen vertreten. Symbolisch wurde gemeinsam mit Oberbürgermeister Boris Palmer eine Ulme gepflanzt

(siehe Foto Seite 11). „Es war ein besonderer Moment, als während des Poetry Slams am Ende die ganze Last der Organisation von einem abgefallen ist. Man konnte stolz und mit einem Schmunzeln auf das zurückblicken, was man geleistet hat“, erinnert sich Tobias Haug.

## Vielfältiges Engagement

Neben den bisher genannten gibt es noch viele weitere Projekte, in denen sich der Jugendgemeinderat engagiert. So sind die Mitglieder beispielsweise beim Ract-Festival in der Regel mit einem eigenen Stand vertreten. Zum „Southside Battle“ in der Panzerhalle im Französischen Viertel kamen in diesem Jahr über 700 Interessierte. Der beliebte Wettkampf wurde aufgrund der großen Nachfrage aus der Bevölkerung nach einjähriger Pause neu aufgelegt. Außerdem wurde in Kooperation mit der Buchhandlung Wekenmann ein literarischer Schreibwettbewerb für junge Menschen ins Leben gerufen. Mit „Angenommen - neue Heimat?“ ließ die letzte Ausschreibung Raum, um sich mit der Flüchtlingsthematik zu beschäftigen. Die Gewinnertexte werden von der Buchhandlung gebündelt herausgegeben.

## Jugendgipfel in 2015

Um Jugendliche für ein aktives politisches Engagement zu begeistern, veranstaltete der Jugendgemeinderat in Kooperation mit der Stadt den ersten Tübinger Jugendgipfel. Unter dem

Motto „Mach dein Ding! Ideen für Tübingen“ trafen sich die rund 60 Teilnehmenden im Landratsamt. In verschiedenen Projektgruppen arbeiteten sie mit professioneller Unterstützung an ihren Vorschlägen, wie das Leben für Jugendliche verbessert werden kann.

## Café in zentraler Lage

Ein großes Vorhaben, an dem der Jugendgemeinderat kontinuierlich arbeitet, ist ein Jugendcafé im Stadtgebiet. „Eine 2009 durchgeführte repräsentative Umfrage unter 650 Jugendlichen hat ergeben, dass sich ein Großteil der Zielgruppe ein solches Angebot wünscht“, erläutert Vorstandsmitglied Tobias Haug. Die Suche nach geeigneten Räumen gestaltete sich schwierig. Eine attraktive Lösung wurde nun gefunden: Das Jugendcafé zieht in den ehemaligen Standort von Jacques Weindepot in der Nähe des Hauptbahnhofs. „Die Lage ist optimal, da es keine direkte Nachbarschaft gibt, die sich gestört fühlen könnte“, so der 18-Jährige. Die Eröffnung des Jugendcafés ist für Sommer 2017 geplant.

## Selbst aktiv werden

„Mir gefällt an meiner Arbeit besonders, dass ich mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt komme und das Leben von Jugendlichen nachhaltig verbessern kann“, fasst Tobias Haug zusammen. Wer Lust bekommen hat: Am 27. Januar findet die nächste Sitzung statt. <

# Von Aufschieberitis und Workoholismus

## Die „Anonymen Arbeitssüchtigen“ in Tübingen

### Von Mara Dagmar Ziegler

Zeit und Arbeit hängen eng zusammen: Wird zum Beispiel eine Stelle neu geschaffen, wird für jede Tätigkeit, die sie enthält, eine bestimmte Stundenzahl pro Woche angesetzt. Daraus ergibt sich die wöchentliche Gesamt-Arbeitszeit und das entsprechende Gehalt. Es ist also nicht unbegrenzt viel Zeit für die zu erledigende Arbeit eingeplant, sondern eben nur so viel wie die wöchentliche Arbeitszeit hergibt. Menschen, die arbeitssüchtig sind, verbringen oftmals sehr viel Zeit am Arbeitsplatz. Sie sind vielfach abends und am Wochenende am Schreibtisch bzw. Arbeitsplatz anzutreffen. Oft wird der Begriff ‚Workoholics‘ für sie benutzt und meist werden nur sie mit dem Begriff ‚Arbeitssucht‘ in Verbindung gebracht.

### Zwei Seiten einer Medaille

Jedoch hat auch die Kehrseite, die Arbeitsvermeidung und das Aufschieben von Arbeit, die gleichen Ursachen. Denn in beiden Fällen definieren die Betroffenen ihren Wert als Mensch über die Arbeit. Sie haben den Anspruch, viel Arbeit in kurzer Zeit perfekt bewältigen zu müssen. Leider gelingt dies aber selten. Daher kann die Erfahrung, mit diesem Anspruch schon oft gescheitert zu sein, eine Angst vor Arbeit und vor Misserfolgen entstehen lassen. Daraus resultiert dann das Aufschieben von Arbeit, um möglichen weiteren Misserfolgen aus dem Weg zu gehen. Daher ist auch die ‚Aufschieberitis‘ (im Fachjargon ‚Prokrastination‘) eine Form der Arbeitssucht.

Bei vielen Menschen tritt auch beides zugleich auf, so dass sie zwar viel Zeit mit Arbeit verbringen, gleichzeitig aber auch zum Aufschieben von Arbeit neigen.

Als Arbeits(vermeidungs-)süchtig gilt, auf wen eines oder mehrere dieser Symptome zutrifft:

- Du hast Angst vor der Arbeit und brauchst lange, um endlich anzufangen.
- Du kannst dich nicht auf die Arbeit konzentrieren und verzettelst dich oft.
- Du nimmst dir viel zu viel vor und arbeitest bis zur völligen Erschöpfung.
- Du beurteilst dich und deinen Tag fast ausschließlich nach der Menge der geleisteten – mehr noch der nicht geleisteten – Arbeit.
- Dein Perfektionsanspruch lähmt dich oft völlig bei der Arbeit.
- Du weist Kontakte, Einladungen und Unternehmungen mit dem Hinweis auf "zu viel Arbeit" zurück.
- Du kannst zwischen Freizeit und Arbeitszeit nicht trennen und denkst auch in der Freizeit dauernd an die Arbeit (und umgekehrt).
- Du stehst häufig unter Zeitdruck.
- Du möchtest möglichst viel in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand erreichen.
- Du glaubst, "erst etwas leisten" zu müssen und dir dein Lebensrecht durch Arbeit beweisen zu müssen.
- Du schämst dich deiner Arbeitsschwierigkeiten oder Arbeitssucht und magst mit niemandem darüber sprechen.

### Zwölf-Schritte-Programm

Nun muss aber, wer sich hier wiedererkennt, nicht den Kopf in den Sand stecken. Bei den ‚Anonymen Arbeitssüchtigen‘ können sich Betroffene Unterstützung holen. Sie arbeiten nach dem Zwölf-Schritte-Programm der anonymen Selbsthilfegruppen. ‚Anonym‘ bedeutet in diesem Fall: Die Mitglieder der Gruppen sprechen sich nur mit dem Vornamen an. Außerdem herrscht bezüglich aller Dinge, die während einer Gruppensitzung (Meeting) besprochen werden, strenge Schweigepflicht nach außen. Dies vermindert die Gefahr, dass Außenstehenden die Mitgliedschaft in AAS bekannt wird, so dass eine große Offenheit in den Meetings möglich wird.

### „Werkzeuge der Genesung“

Und es gibt die ‚Werkzeuge der Genesung‘. Dazu gehört z.B., die eigene Leistungsfähigkeit zu erkennen und zu akzeptieren. Auch die realistische Planung der Arbeit und ihre Ausführung in kleinen Schritten ist für eine Überwindung der Arbeitssucht wichtig. Es wird strikt zwischen Arbeitszeit und Freizeit unterschieden – in der Freizeit wird nicht an die Arbeit gedacht. Während der Arbeitszeit hingegen beschäftigt man sich ausschließlich mit der vor sich liegenden Arbeit und weicht dieser nicht aus. <

### Kontakt:

[tuebingen@arbeitssucht.de](mailto:tuebingen@arbeitssucht.de) / [www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.15 Uhr.

Ort: Beim Kupferhammer 5, 72070 Tübingen (Nähe Westbahnhof).

Interessierte sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# „Auf den eigenen Weg zurückfinden“

## Erfahrungen im Umgang mit Selbsthilfe bei Burnout

### Von Birgit Jaschke

„Innerhalb eines halben Jahres wurde ich langsam immer aggressiver und gereizter“, erinnert sich Frank Wurmbäck. Sein Burnout kündigte sich schleichend an. „Ich habe zunehmend gemerkt, mit mir stimmt etwas nicht.“ Irgendwann habe er die Notbremse gezogen und sich professionelle Hilfe gesucht, so der 45-Jährige im Gespräch mit HANDELN & HELFEN.

### Den Tagen Struktur geben

Zu Beginn seiner Krankschreibung spielte Zeit für ihn keine Rolle. Vielmehr ging es darum, diese irgendwie zu überbrücken. Das Aufstehen alleine kostete bereits enorme Kraft. Nach einer gewissen Zeit erarbeitete er sich wieder eine Tagesstruktur, indem er beispielsweise für das Tierheim ehrenamtlich mit Hunden Gassi ging. „Diese Aufgabe hat mir geholfen, wieder vorwärts zu schauen und Pläne zu schmieden“, erklärt er. Anderen Menschen, die von einem Burnout betroffen sind, empfiehlt er, sich den Tag nicht zu voll zu packen und mit sich selbst geduldig zu sein: „Es ist wichtig, sich selbst wieder wertzuschätzen und auf das eigene Handeln stolz zu sein. Das ist in der heutigen Gesellschaft leider nicht selbstverständlich, wenn du einfach aussortiert wirst, sobald du nicht mehr funktionierst.“

### Bewegen und stabiles Umfeld

Während seines Burnouts erlebte er es als hilfreich, sich mit Dingen zu beschäftigen, die ihm gut taten und so den ständigen Gedankenkreislauf zu unterbrechen. Ebenso förderlich für die Genesung erlebte er sein stabiles privates Umfeld: „Zu wissen, dass du im Freundeskreis noch

willkommen bist, auch wenn du dich unter Umständen ein halbes Jahr gar nicht gemeldet hast, hilft ungemein.“ Es ginge darum, dass sich die Betroffenen erst einmal selbst wiederfinden müssten, bevor sie für die Bedürfnisse der Anderen wieder zugänglich seien. Frank Wurmbäck selbst hat damals gute Erfahrungen damit gemacht, seine Situation offen zu kommunizieren. Auch sein Chef reagierte verständnisvoll, als er sagte, er gehe jetzt heim und könne nicht genau sagen, wann er wiederkäme. „Ich denke, wenn kein Feedback kam, wussten die Leute meistens nicht, wie sie mit mir umgehen sollen. Ich hatte ja schließlich keinen Verband um den Kopf“, erklärt er.

### Im Hier und Jetzt leben

Insgesamt war er knapp 11 Monate zu Hause. Nach drei Monaten hatte er einen Bandscheibenvorfall. Deswegen musste er seinen bisherigen Job als Lagerleiter aufgeben. Diese Situation warf ihn noch einmal zurück. Ein Wechsel innerhalb des Unternehmens half ihm dann bei seinem beruflichen Neustart. Anfangs arbeitete er bewusster. Nach und nach schlichen sich jedoch teilweise wieder alte Gewohnheiten ein. Um dem entgegenzuwirken, beschäftigte er sich mit verschiedenen Methoden der Achtsamkeit und Entspannung.

Seitdem erinnert er sich immer wieder daran, im Hier und Jetzt zu leben. „Die Balance zwischen Stress und Erholung zu halten, ist nicht immer ganz einfach. Du musst kontinuierlich daran arbeiten, deine Lebensweise und deine Sicht auf Dinge zu verändern. Das geht mal besser und mal schlechter“, so sein Fazit.



Frank Wurmbäck. Foto: Jaschke

### Alles wird immer schneller

„Im beruflichen Kontext hat heute vermeintlich niemand mehr Zeit, schon gar nicht, um auf etwas zu warten“, schildert er seine Beobachtungen. „Egal ob bei einer ärztlichen Behandlung oder bei Aufträgen im Handwerk: In der Regel muss alles schnell schnell gehen.“ Diese Unruhe strahle teilweise auch bis ins Private aus. Dort erlebe er die Zeit als überwiegend positiv, da er sie sich frei einteilen und nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten könne. Dabei ist Stress für ihn nicht grundsätzlich negativ besetzt. „Ich war zum Beispiel bei dem Termin in der Volkshochschule dabei, als sich die Selbsthilfegruppen dort vorgestellt haben. Das war positiver Stress im Sinne von Vorfreude und Spannung“, schmunzelt er.

### Gruppe mitbegründet

In Kontakt mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN kam er vor rund drei Jahren über eine Freundin. Gemeinsam mit ande-



ren gründete er eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Burnout“, die im April 2013 startete. „Zu Spitzenzeiten waren wir bei den Treffen 16 Leute. Ein Beleg dafür, dass das Thema sehr viele Menschen betrifft“, erinnert er sich.

### Austausch mit Anderen hilft

Wie gehe ich mit meiner Situa-

tion um? Wie viel und was kommuniziere ich wem zu welchem Zeitpunkt? Was hilft mir dabei, dass es mir wieder besser geht? Mit solchen Fragen beschäftigte sich die Gruppe für gewöhnlich bei ihren regelmäßigen Treffen. „Es war sehr wertvoll zu sehen, dass ich mit meinen Erfahrungen nicht alleine war. Wir haben uns gegenseitig mit Informationen, Tipps und

Hilfestellungen unterstützt,“ beschreibt er das Vorgehen. Mittlerweile hat sich die Gruppe aufgelöst. Diesen Prozess fasst er so zusammen: „Uns war die Struktur abhanden gekommen. Irgendwann plätscherten die Treffen nur vor sich hin. Da haben wir gemeinsam entschieden, einen Schlussstrich zu ziehen und uns neuen Projekten zuzuwenden.“ <

Informationen zum Thema „Burnout“ finden Sie im Internet zum Beispiel unter:

[www.burn-out-forum.de](http://www.burn-out-forum.de) - private Informationssammlung

[www.burn-out-syndrom.org](http://www.burn-out-syndrom.org) - private Informationssammlung

Haben Sie selbst einen Burnout? Wünschen Sie sich Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben?

Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe unterstützt Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Telefon: (0 70 71) - 3 83 63

E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

## 3 Wochen Erholung nach Terminplan

### Ein Erfahrungsbericht zum Abenteuer REHA

#### Von Werner Janz

Dies ist eine Geschichte, wie ich sie erlebt habe. Bitte lest sie mit einem Augenzwinkern und nehmt das Beste für euch mit. REHA!? Steht mir das zu? Bringt mir das was? Diese Fragen beantworte ich mit: „JA“. Es ist aber mit Sicherheit ein Unterschied, ob man direkt nach einer OP mit Schmerzen oder wie ich mit etwas Abstand zu einer Erkrankung mehr oder weniger beweglich und beschwerdefrei zu einer Rehaklinik fährt.

#### Im Vorfeld viel zu erledigen

Auf jeden Fall ist es ein „Abenteuer“, das ich zu bestehen

habe. Ich möchte dieses Abenteuer auf alle Fälle positiv beginnen, denn auch die richtige Einstellung ist wichtig. Schon sich durch den Antrag zu arbeiten, ist eine Herausforderung. Doch nun ist alles ausgefüllt und abgeschickt. Bekomme ich eine Absage, habe ich das Recht, Beschwerde einzulegen. Hurra! Ich habe eine Zusage bekommen. Der Ort des Geschehens wird mir mitgeteilt und ich mache mich im Internet schlau, wohin ich geschickt werde. Die Homepage der Einrichtung ist dabei recht hilfreich. Nach etwas Zeit bekomme ich Post von der Klinik und ein Termin wird mir mitgeteilt. Des Weiteren gibt es Informationen zum Ab-

lauf der Kur und eine hilfreiche Checkliste zum Kofferpacken. Und wieder einmal Formulare, die ich ausfüllen soll. Diesen Brief sollte ich nicht allzu weit weglegen, denn der Tag X ist dann doch schneller da, als ich zunächst dachte.

#### Das Abenteuer beginnt

Es geht los: Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln beginnt das Abenteuer schon am Bahnhof. Wer schon einmal mit der Bahn gefahren ist, weiss, wovon ich rede. In der Klinik angekommen, stehen um mich herum ähnlich wie in einem Urlaubshotel Menschen mit Koffern und Formularen in der

Hand und wollen aufgenommen werden. Hier besteht für mich schon die Möglichkeit, erste Kontakte zu knüpfen. Bei der Anmeldung angekommen, sage ich meinen Namen und erhalte den Zimmerschlüssel sowie Informationsblätter darüber, wie es nun weitergeht, und die Öffnungszeiten des Speisesaales. Morgens und Abends gibt es ein Buffet, an dem ich mich bedienen kann. Dort bekomme ich einen festen Sitzplatz zugeteilt.

## Informationsflut zu Beginn

Mit meiner Zimmernummer bekomme ich auch ein Postfach, in das ich mehrmals täglich schauen sollte. Dort erhalte ich meine Therapiepläne, gegebenenfalls Änderungen an diesen oder auch andere Termine, die ich wahrnehmen soll. Auch die Aushänge am schwarzen Brett sollte ich im Auge behalten. Am Anfang ganz schön viel. Wenn dann noch die Anwendungen hinzukommen, wird es interessant. Die Gruppen-, oder Einzeltherapien finden über das ganze Haus verteilt statt. Wenigstens gibt es noch eine Führung durch das Haus. Zu viele Informationen auf einmal, wie mir scheint, denn hinterher bin ich genauso schlau wie vorher. Ein Beispiel: Das Zimmer ist im Haus D im fünften Stock. Der Speisesaal im ersten. Also runter zum Frühstück. Die „Gruppe Arm“ im Haus F im dritten. Daher erst rüber, dann hoch und los. Danach wieder in den Therapieplan schauen. Einzeltherapie im Haus C im Untergeschoss. Bloß, wo war das noch mal? Endlich sehe ich ein bekanntes Gesicht. Der Mann, mit dem ich schon beim Warten auf die Aufnahme gesprochen hatte.



Der Garten bietet Raum für Erholung zwischen den Anwendungen.  
©ehFoto&Grafie

## Durchgeplante Tage

Mit der Zeit stelle ich fest, dass es immer wieder die gleichen Personen sind, denen ich begegne oder mit denen gemeinsam ich eine Gruppenanwendung habe. Diese dauern 20 Minuten. Es gibt aber überall einen Wartebereich und ich werde mit Namen aufgerufen. Dann ist schon wieder Mittag und auf geht es zurück zum Speisesaal. Durchatmen. Aber auch das Salatbuffet stellt Anforderungen an mich. Alles gesund. Was nehme ich denn heute? Aber das Essen wird serviert. Es entspricht der auf mich zugeschnittenen Kalorienmenge und berücksichtigt vorhandene Allergien oder zum Beispiel vegetarische Gewohnheiten. Ein kurzer Austausch am Tisch, ein Blick in den Plan und los geht's zum Bewegungsbad im Keller im Haus D. Wenigstens darf ich mein Geschirr stehen lassen. Dazwischen werfe ich immer mal wieder einen Blick ins Postfach.

Eine „Muckibude“, genannt MTT, gibt es auch noch. Dort erhalte ich eine Einweisung in die Geräte, die der Verbesserung der eigenen Mobilität dienen sollen. Hier sollte die Zeit zwischen oder nach den festgelegten Terminen verbracht werden. Doch welche Zeit? Ich bin ja ständig unterwegs. Dann wieder zum Abendessen. Klingt stressig, oder? Ja!! Genau 2 Tage lang. Dann weiss ich, wo ich hingehen muss, habe ein eigenes Zeitmanagement für mich gefunden. Und dann ist sie da. Die Zeit. Aber diesmal Freizeit. Manchmal sogar viel davon. Und nun ist es wichtig, Kontakte zu haben, sich mit Menschen austauschen zu können und mit ihnen Freizeitangebote der Einrichtung wahrzunehmen. Im Haus oder außerhalb. Wieder runterzukommen und zu genießen, dem Alltagsstress entkommen zu sein, neue Eindrücke aufzunehmen und nicht mit dem Schicksal zu hadern.

## 3 Wochen sind schnell um

Nun beginnt die Zeit, wo ich nicht mehr nur mit mir beschäftigt bin: In den Verschnaufpausen im Eingangsbereich erkenne ich die Neuankommlinge. Noch unsicher und mit suchendem Blick eilen sie durch das „Labyrinth“. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiede ich mich nach 3 Wochen von den mir lieb gewordenen Menschen. Einige begleiten mich noch ein Stück des Weges in der Bahn. Aus Gesprächen erfahre ich, dass nicht alle den gewünschten Erfolg verbuchen konnten. Wichtig ist aber für alle, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und nicht stehen zu bleiben. <

**Information zum Thema „Reha“ gibt es online zum Beispiel unter:**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de> - Stichwort „Vorsorge und Rehabilitation“  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) - Stichwort „Rente & Reha“  
<http://www.reha-recht.de/> - Portal der deutschen Vereinigung für Rehabilitation

# „Fehlende Barrierefreiheit kostet mich Zeit“

Eine Rollstuhlfahrerin erzählt aus ihrem Alltag

## Von Brigitte Duffner

Der Faktor Zeit spielt für mich als Rollstuhlfahrerin eine wichtige Rolle. Ich reise sehr gerne. Dabei muss ich bei der Bahn oft lange Wartezeiten in Kauf nehmen, weil ich an bestimmte Züge gebunden bin. Zudem soll ich mich drei Tage vorher bei der Bahn melden, wenn ich beispielsweise nach Köln fahren will. Bei längeren Strecken sehe ich das ein, bei kürzeren lasse ich mir meine Spontanität nicht nehmen und fahre auch unangekündigt los. Auch die Suche nach einer barrierefreien Unterkunft ist häufig zeitaufwändig, weil es immer noch zu wenige davon gibt.

Ein anderes Thema sind Veranstaltungen. Sehr häufig ist in den Ankündigungen nicht ersichtlich, ob ich als Rollstuhlfahrerin dort reinkomme. Das heißt, wenn ich einen Veranstal-

tungsort nicht kenne, muss ich immer anrufen im Vorfeld und fragen: „Gibt es eine Rampe? Kann ich ebenerdig reinfahren?“ und so weiter. Das alles kostet mich Zeit, die ich gut für andere Dinge nutzen könnte. Mir ist es auch schon passiert, dass ich mich vorher erkundigt hatte und als ich hinkam, war dann der Aufzug viel zu klein oder es waren zwei Stufen davor, die beim Telefonat niemand erwähnt hatte. Wenn ich dann bereits vor Ort bin und solche Hürden verhindern, dass ich die Veranstaltung besuchen kann, macht mich das wütend. Hier ließe sich leicht etwas verbessern: Warum informieren die Verantwortlichen nicht auf ihrer Homepage oder auf Flyern darüber, ob es beispielsweise Stufen oder einen Aufzug gibt?

Wenn die Barrierefreiheit in unserer Gesellschaft verankert



Brigitte Duffner engagiert sich für mehr Barrierefreiheit.

Foto: privat

wäre, hätte ich auch keinen Zeitmangel. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Sie sollte so selbstverständlich sein wie das Autofahren. Da fragt ja auch niemand „Geht das überhaupt?“, sondern es wird einfach gemacht. <

## Nachgefragt: Was verbinden Sie mit „Zeit“?

Danke an die Gruppen „Messies“ und „Frauen mit Depression“ für ihre Beiträge

„Ich genieße die Zeit zur Erholung“

„Unrealistische Zeitplanung - alles dauert länger als geplant.“

„Ich habe immer mehr Ideen als Zeit.“

„Eine vernünftige, realistische Zeitplanung mit einem Puffer und eingeplanter Pause hilft Streß zu vermeiden.“

„Zeit spielt für mich in der Depression keine Rolle. Da gibt es nur das Jetzt.“

„Wichtiger als ein materielles Geschenk ist sich und anderen Menschen Zeit zu schenken, Zeit um soziale Kontakte zu pflegen.“

„Die Zeit reicht nie, sie ist immer zu wenig.“

„Durch die Antriebsarmut in der Depression wird viel Zeit vertrödelt, da ich für die Dinge länger brauche.“

„Meine innere Uhr war während der Depression außer Betrieb.“

„Zeiteinteilung und Pünktlichkeit waren und sind ein Problem.“

„Oft verrinnt die Zeit, ohne sie sinnvoll genutzt zu haben.“

# Übung für Gestresste

- aber auch für jene, die meinen, sie wären es nicht

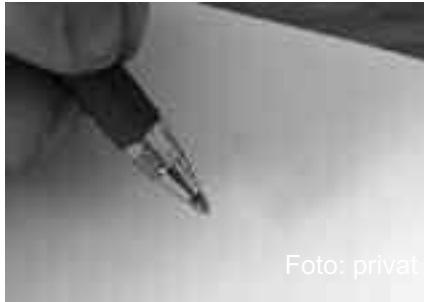


Foto: privat

Die Übung stammt aus dem Buch  
**„Wart mal schnell - Minima Temporalia“**

**Autor:** Zeitforscher  
 Prof. Karl-Heinz Geißler  
 (Interview Seite 22/23)

Setzen Sie sich, ausgestattet mit den notwendigen Schreibutensilien, bequem an einen Tisch oder, wenn es die Umstände und das Wetter zulassen, in den Halbschatten eines lichten Laubbaumes und notieren Sie sich die Ihnen einfallenden Antworten auf die Frage: „Was kann ich alles in einer Stunde sein lassen?“  
 Zumindest in der daran anschließenden Stunde lassen Sie

dann alles das sein. Falls es Ihnen zu langweilig wird, beobachten Sie sich beim „Sein-lassen“. Hinweis: Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden. Sie ist auf längerfristige Zeitmaße, z.B. Tag, Woche usw., ebenso anwendbar. In diesem Falle sollten Sie jedoch Ihre Angehörigen sowie Ihren Arbeitgeber vorsorglich von Ihrem Vorhaben informieren. Viel Erfolg!

## „Zeitliche“ Zitate

„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir lieben.“ Wilhelm Busch, Dichter

„Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.“  
 Mark Twain, Schriftsteller

„Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.“  
 Albert Einstein, Physiker

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.“  
 Marlene Dietrich, Schauspielerin und Sängerin

**vhs** Volkshochschule Tübingen e.V.

**Barrierefrei miteinander lernen**

**Die Volkshochschule**

- ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar
- hat einen barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten
- hat einen Behindertenparkplatz
- der Saal ist mit einer induktiven Höranlage ausgestattet

**Ansprechperson in der vhs:**  
 Patricia Ober  
 E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

**Information und Anmeldung:**  
 Mo–Do: 9:00–17:00 Uhr  
 Fr: 9:00–14:00 Uhr  
 Tel.: (0 70 71) 56 03-29  
 E-Mail: info@vhs-tuebingen.de  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

**Der Mensch in der Mitte**

**Feiern Sie mit uns im Loretto**

- + Gesellschaften aller Art mit bis zu 120 Gästen
- + Abtrennbare Nebenräume
- + Herrlicher Biergarten unter Kastanien
- + Parkmöglichkeiten vorhanden

Katharinenstr. 22 Mo–Sa: 11.30–22.30  
 72072 Tübingen Barrierefreier Zugang  
 Tel.: 07071/130410 [www.gaststaette-loretto.de](http://www.gaststaette-loretto.de) Freundeskreis Mensch e.V.

**GASTSTÄTTE LORETTO**

Gerne öffnen wir für Feierlichkeiten nach Absprache auch am Sonntag für Sie.

# „Trauer hebt das Zeitempfinden aus“

Vereinsvorsitzende über ihre Erfahrungen mit der Zeit



Christa Hohenberger begleitet seit 5 Jahren junge Verwitwete.  
Foto: privat

[www.hinterbliebene-ev.de](http://www.hinterbliebene-ev.de)

## Von Christa Hohenberger

Zeit - die vierte Dimension des Raumes. Unser Leben in Zeiträumen. Getaktet durch den Sonnenlauf. Getaktet durch die Erddrehung. Zeit - Ablauf von Ereignissen, die waren und die sein werden. Gemessen mit Uhren in vereinbarter Zeiteinheit. Dabei ist die Gegenwart, die augenblicklich geschieht, bereits vergangen, will man sie fassen.

## Zeit ermöglicht Struktur

Zeit gibt unserem Leben Struktur und Orientierung. Sie gibt uns Halt. Wir verabreden uns an konkreten Orten zu einem vereinbarten Zeitpunkt. Unser Lebensrhythmus ist eingebettet in diese Abläufe. Wir freuen uns über erreichte Ziele, auf den Sommer, den ersten Schnee. Wir sind traurig oder ärgern uns, wenn etwas nicht so optimal für uns läuft. Doch solange es korri-

gierbar ist, hat auch das seine Ordnung. Wir erledigen unsere alltäglichen Aufgaben und haben das Gefühl, ein erfülltes, ein sinnvolles Leben zu führen. Oft haben wir sogar das Gefühl, die Zeit rennt uns davon vor lauter Beschäftigtsein, was der tatsächlich gemessenen Zeit widerspricht.

## Wenn die Zeit „still steht“

Und manchmal empfinden wir Zeitlosigkeit. Das geschieht meistens in einem besonderen Gemütszustand. Entweder bin ich gerade sehr glücklich - in einem Flow-Zustand - dann fühle ich mich leicht und aufgehoben in der Welt. Fühle mich ganz und gar mit ihr verbunden. Das habe ich zum Beispiel beim Malen. Oder die Kehrseite: Ich bin extrem geschockt. Verstehe nicht, was gerade Entsetzliches passiert ist. Etwas, was nicht korrigierbar ist und meine Grundfesten erschüttert. Das empfand ich, als mein Mann die Diagnose Krebs erhielt. Natürlich wusste ich, dass es Krebs gibt und dass man sterben kann. Das war bis dahin ein Kopfwissen. Und solange er lebte, hofften wir. Doch sein Tod war für mich unfassbar, unbegreiflich. Er - der Fels. Nichts verstand ich mehr. Rausgeworfen aus der Zeit, ging mich das Leben der anderen nichts mehr an. Stillstand. Sprachlos. Orientierungslos. Haltlos. Das Leben komplett gedreht. Der Zukunft beraubt, ein Weiterleben ohne sein Gedächtnis. Gemeinsame Erinnerungsräume nur noch im Vergangenen.

## Wie kann es weitergehen?

Irgendwann merkte ich, dass ich Ereignisse erinnerte, die ihn einschlossen. Doch das konnte gar nicht sein, weil er ja schon

tot war. Erinnerertes taucht auf und ist unglaublich nahe. Tatsächlich liegt das Ereignis jedoch weit zurück. Und umgekehrt. Zeit - Geschehenes - hat auch etwas mit der ganz eigenen Bedeutung, die wir ihr geben, zu tun. Trauer ist ein mächtiges umfassendes Gefühl, das unser Zeitempfinden aushebelt. Wie weiter? Kann man dann einfach so weitermachen wie bisher? Nein. Mit dieser Erfahrung und durch die Trauer ist es eine Gewißheit, die bis in die tiefsten Tiefen hineinreicht: Das Leben ist zerbrechlich. Ein Wimpernschlag genügt und alles ist anders. Es gibt nur die eine Gewissheit: Nichts bleibt. Wir wissen nicht, was die Zeit bringt, was die Zukunft bringt. Wir wissen höchstens, was war. Es wird anders gut. Bis in die kleinste Zelle ist es abgespeichert: Das Leben ist so zerbrechlich. Irgendwann findet man zurück in die Zeit. Doch anders. Die Lebenszeit ist ganz konkret und kostbar.

## Wege gemeinsam gehen

Auf ihrem Weg begleite ich seit fünf Jahren Trauernde, die viel zu früh ihren Lebenspartner verloren haben. 2015 habe ich gemeinsam mit anderen den Stiftungsverein für Hinterbliebene e.V. gegründet, der sich für junge Verwitwete engagiert. Es ist schön zu sehen, wenn aus der Sprachlosigkeit und einer tiefen Erschütterung neuer Lebensmut wächst.

Wenn der Wunsch nach Zukunft und einer Zeit entsteht, in der man wieder hingewandt begegnet. Verändert und anders gut. Unsere Wege durch die Trauer ähneln sich. Was mich berührt, ist zu sehen, wie aus der Schockstarre und dem Entsetzen eine Zartheit und neue Zugewandtheit wächst. <

# „Nicht die Vergangenheit verlängern“

Im Gespräch mit Demografie-Experte Dr. Winfried Kösters



Demografie-Experte Dr. Winfried Kösters

Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

Dr. Winfried Kösters, geboren 1961, hat Politik- und Publizistikwissenschaften sowie Neuere und Mittlere Geschichte studiert. Als Publizist, Berater, Redner und Moderator beschäftigt er sich seit langem intensiv mit den Themen Gesundheit, Selbsthilfe, Kommunalpolitik und demografischer Wandel. Unter anderem berät er im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung zu demografischen Fragen und ist Autor zahlreicher Bücher. Ende November 2016 hielt er einen Vortrag beim zehnten Tübinger Sozialpolitischen Fachforum (SoFa). Das Thema lautete: „Nur wer sich

ändert, bleibt sich treu! Soziale Initiativen gestern und heute“. Veranstalter waren der Kreisverband des Paritätischen Baden-Württemberg gemeinsam mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Mit HANDELN & HELFEN sprach Dr. Kösters über Chancen und Herausforderungen des demografischen Wandels für unsere Gesellschaft.

### Herr Dr. Kösters, was verbinden Sie mit den Begriffen gestern, heute und morgen?

Das Heute kann ohne das Gestern nicht begriffen werden und für das Morgen werden im Heute die Weichen gestellt. Entscheidend ist, dass das Morgen bereits heute gesehen werden kann, weil schon das Gestern Weichen dafür gestellt hat.

### Welche Rolle spielt der Faktor Zeit bei den Themen, mit denen Sie sich beschäftigen?

Ein afrikanisches Sprichwort erklärt, dass die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, vor 20 Jahren gewesen wäre. Die zweitbeste sei daher heute. Es nutzt

nichts, über verpasste Chancen zu lamentieren. Jeder Tag ist eine neue Chance, Zukunft auf der Grundlage einer klaren Analyse zu gestalten. Die Menschen, die diese Zukunft gestalten, sind geboren – oder eben nicht mehr! Wer hier möglichst früh handelt, wird noch agieren, wer das nicht tut, nur noch reagieren können.

### Woran werden wir die Auswirkungen des demografischen Wandels konkret spüren?

Wir werden die Auswirkungen in jedem Lebensbereich spüren. Meist spüren wir es schon heute, wenn die Familienfeiern eher Geburtstagsfeiern über 70 und Beerdigungen sind als Taufen und Hochzeiten. Wenn das

Stadtbild von immer mehr Rollatoren geprägt ist. Wenn in ländlichen Räumen keine Sparkasse oder kein Lebensmittelladen mehr vorhanden ist. Wenn die Vereine oder Selbsthilfegruppen keine Nachfolger mehr finden, der Generationenwechsel nicht gelingt. Wenn das Wort Fachkräftebedarf in nahezu allen Branchen mit Mangel verbunden wird. Oder schlichtweg daran, dass mehr Inkontinenzhilfen als Babywindeln verkauft werden.

### Bringt der demografische Wandel auch Chancen mit sich? Wenn ja, welche?

Alles im Leben hat bekanntlich zwei Seiten. Keine Generation zuvor hatte die Chance auf ein so langes, erfülltes und gesun-

des Leben. Keine Generation vorher hatte die Möglichkeit, nach der Ausbildung und dem Studium seinen Talenten entsprechend so einfach eine Arbeit zu finden. Da die Verwaltung des Staates nicht mehr auf die Menschen zurückgreifen kann, die sie bisher hatte, wird auch der Bürokratieabbau kommen. Wir werden mehr Vertrauen statt Misstrauen entgegen bringen, wir werden das Talent als Währung höher schätzen lernen als das Abschlusszeugnis, wir werden die jüngeren Menschen in der Gesellschaft brauchen, weil sie schneller rennen können und wir werden die älteren Menschen genauso brauchen, weil sie die Abkürzungen kennen.

**Sie beraten Städte und Gemeinden in demografischen Fragen. Wie sieht das in der Praxis aus? Können Sie ein Beispiel nennen?**

Ich lade Sie ein, auf die Seiten der Stadt Kirchheim unter Teck ([www.kirchheim-teck.de](http://www.kirchheim-teck.de)), Stichwort „Zukunftsdialo“, oder die der Gemeinde Senden ([www.senden-westfalen.de](http://www.senden-westfalen.de)), Stichwort „Demographie“, zu gehen. Dort sind die jeweiligen Prozesse gut nachvollziehbar dargestellt, wie diese beiden Städte unter Beteiligung der Bürgerschaft zukunftsorientiert den demografischen Wandel gestalten wollen.

**Welche Schritte müssen Staat/Politik unternehmen, damit die Zukunft gelingen kann? Was geschieht bereits? Wo sehen Sie Nachholbedarf?**

Das Wichtigste ist, darüber zu sprechen und in jedem politischen Handlungsfeld die demografisch bedingten Auswirkungen zu berücksichtigen. Zwar gibt es hier jährliche Kongresse und Ministerien übergreifende Arbeitsgruppen, aber die Bevölkerung wird nach wie vor nicht ausreichend auf diese massiven

Veränderungen vorbereitet. Politik handelt hier auch populistisch, zum Beispiel mit der Rente mit 63.

**In Ihrem Buch „Weniger, bunter, älter“ fordern Sie dazu auf, den demografischen Wandel aktiv zu gestalten. Was kann der oder die Einzelne hierfür tun?**

Ich rate jedem Menschen, in drei Bereiche zu investieren: die eigene Gesundheit (um mög-

lichst lange möglichst fit zu leben), die eigenen familiären und freundschaftlichen Netzwerke (damit auch in schwierigen Situationen, besonders im Alter, Tragfähigkeit gegeben ist) und in mietfreies und altersgerechtes Wohnen (um möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können).

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Das Gespräch führte Birgit Jaschke.



Dr. Kösters bei seinem Vortrag im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. im Museum Tübingen.

Foto: Krieger

### **Was bedeutet "demographischer Wandel"?**

Der Begriff "demographischer Wandel" meint im Grunde die Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung eines Landes. In Deutschland findet man aktuell einen Trend hin zu einer alternden Gesellschaft. Grund dafür sind die sinkenden Zahlen für Neugeborene und die steigenden Werte bezogen auf eine Bevölkerungsgruppe mit einem hohen Lebensalter. Grafisch dargestellt werden kann dies in einer Bevölkerungsurne. Zukunftsprognosen besagen, dass bis zum Jahre 2050 die deutsche Bevölkerung um 7 Millionen Menschen auf insgesamt 75 Millionen sinken wird. Die demographische Entwicklung und der fortschreitende Strukturwandel werden unsere Gesellschaft spürbar verändern. Der Druck auf die gewachsenen politischen und sozialen Strukturen steigt.

(Quelle: [www.nachhaltigkeit.info](http://www.nachhaltigkeit.info))

# Neue Gelassenheit ohne Termindruck

## Ein Ruheständler über sein neues Zeitgefühl

**Von Georg Jaschke**

Bis zum Pensionsalter von 65 Jahren habe ich meinen Beruf als Lehrer ausgeübt und bin seit gut drei Jahren im Ruhestand. Diesen empfinde ich wie eine neue Freiheit: Ich bin frei von beruflichen Zwängen wie Termindruck, verpflichtenden Aufgaben oder Ansprüchen, denen

ich gerecht werden sollte. Ich liege nicht den ganzen Tag auf der faulen Haut, denn ohne sinnvolle Beschäftigung wäre das Rentnerleben bald langweilig. Aber ich genieße es, Dinge, die ich heute nicht erledigt bekomme – manche Tage sind einfach zu kurz, auch im Ruhestand – aufschieben und später

erledigen zu können. Zudem bin ich in meiner Zeiteinteilung freier und kann mich kurzfristig für etwas entscheiden, was während meiner „aktiven“ Zeit nur sehr begrenzt möglich war. Das bewirkt eine gewisse Heiterkeit und Gelassenheit, die mich die Dinge nicht ganz so verbissen sehen lässt. <

## „Das wahre Wesen der Zeit ist uns unbekannt“

### Im Gespräch mit Zeitforscher Professor Karlheinz A. Geißler

**Herr Prof. Geißler, mit welchen Fragen beschäftigt sich die Zeitforschung?**

So allgemein formuliert, kann ich die Frage nicht beantworten. Ich kann nur beantworten, womit ich mich beschäftige.

**Mit welchen Fragen befassen Sie sich momentan?**

Derzeit beschäftige ich mich mit Fragestellungen, die mir unsere Gesellschaft durch ihren Umgang mit Zeit vorgibt. Dies sind folgende: 1. Der internationale Fußball hat vor 20 Jahren die "Nachspielzeit" eingeführt. Ich gehe den beiden Fragen nach: a) Kann man Zeit nachspielen? und b) Welche Zeit wird nachgespielt, wenn Zeit nachgespielt wird? 2. Das beliebteste Mitbringsel an Deutschen Flughäfen sind Kuckucksuhren. a) Warum ist das so? b) Wie kommt der Kuckuck eigentlich in die Uhr? c) Warum ist es der Kuckuck und nicht der in Zeitdingen seit alters her zuständige Hahn? 3. Was macht die Ausrede: "Tut mir leid, keine Zeit" so beliebt? Warum funktioniert sie so gut und wie wird sie strapaziert?

**Von Birgit Jaschke**

Seit 30 Jahren beschäftigt er sich mit der Zeit, genauso lange lebt er bereits ohne Uhr: Zeitforscher Prof. Karlheinz A. Geißler, Jahrgang 1944, studierte in München Philosophie, Ökonomie und Pädagogik. Seine universitäre Forschung und Lehre führte ihn an verschiedene Universitäten im In- und Ausland. Von 1975 bis zu seiner Emeritierung 2006 war er Universitätsprofessor für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München.

Er ist unter anderem Mitinitiator und Leiter des Projektes „Ökologie der Zeit“ der Evangelischen Akademie Tutzing. Zudem ist er Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik sowie Buchautor und Herausgeber mehrerer Buchreihen. Mit HANDELN & HELFEN sprach er über sein Steckenpferd: die Zeit.



Prof. Dr. Karlheinz A. Geißler.  
Foto: privat

**Sie beraten Menschen zum Faktor Zeit. Wie lautet Ihre meistgegebene Empfehlung?**

a) Hölderlin lesen! b) Die Stunden, die zählen, sind die Stunden, die nicht gezählt werden.

**Ist der Begriff „Zeit“ für Sie eher positiv oder negativ?**

Der Begriff kommt uns tagtäglich tausendmal über die Lippen, am häufigsten in der hastig hingeworfenen Formel: »Ich hab‘



keine Zeit«. »Zeit« zählt zwar zu den am meisten gebrauchten Substantiven in unserer Alltagssprache, und trotzdem machen wir uns nur selten Gedanken über sie, über ihr Wesen, über das, was sie ist. Wer es dennoch tut, stellt rasch fest, dass »Zeit« zu jenen flimmernden, unfassbaren Phänomenen gehört wie auch die Liebe und das Vertrauen, deren Bedeutung einem, je näher man ihnen kommt, mehr und mehr entgleitet. Zeit zählt zu jenen Begriffen, die durch eine Definition nicht heller, sondern dunkler werden. Wir sprechen zwar oft über Zeit, ihr wahres Wesen ist uns jedoch unbekannt.

### Warum wurden Sie zum Zeitforscher?

Zwischen Anfang und Ende des Lebens liegt, was wir »Zeit« nennen. Gibt es einen wichtigeren Grund, sich mit dieser treuesten aller Freundinnen zu befassen? Man kann das auf zweierlei Weise tun. Zum einen in endlosen Kampf gegen die Zeit, die uns das Leben gibt und wieder nimmt, oder durch Zuneigung zu ihr, die uns die Fülle des Daseins erfahren lässt. Für mich ist der zweite Aspekt von größerem Interesse als der erste. Ich bemühe mich, die Zeit als Freundin zu gewinnen.

### Das Thema Zeitmanagement sehen Sie kritisch. Was genau finden Sie fragwürdig?

Zeitmanagement zielt auf Beschleunigung. Davon haben wir aber genug. Es lehrt nicht den Umgang mit Zeitvielfalt. Es lehrt weder das Warten, noch das Zögern und Zaudern und auch nicht das Pausen machen. Es bringt einem auch keine Geduld bei und unterstützt auch nicht beim Innehalten. Ausgeblendet, ignoriert werden beim Zeitmanagement jene Zeitformen und Zeitqualitäten, die nicht der Zeit-ist-Geld-Dynamik zuarbeiten. Das ist insofern fatal, weil es im Leben nicht um mehr oder weni-

ger Zeit geht, sondern um die Qualitäten der Zeit. Ähnlich wie beim Wein stellt sich bei der Zeit die Frage: Welche Sorte, welche Lage? Ignoriert wird vom Zeitmanagement auch, dass Zeit eine soziale Kategorie ist. Das Zeitmanagement hat aber immer nur die handelnde Einzelperson im Blick. Das jedoch geht an der Lebensrealität vorbei. Denn jegliches Zeithandeln und jede zeitorganisatorische Maßnahme ist das mehr oder weniger zufriedenstellende Ergebnis einer Abstimmung und Koordination von Zeitansprüchen, Zeitbedürfnissen und Zeitanforderungen der sozialen Mitwelt.

### Wofür engagiert sich die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik, deren Mitbegründer Sie sind?

Sie setzt sich für mehr Gerechtigkeit im Umgang mit Zeit ein. Darüber hinaus für mehr Zeitwohlstand und die Entwicklung einer Zeitkultur, die durch Selbstbestimmung, Toleranz und Vielfalt gekennzeichnet ist. Gesellschaftliche Zeitordnungen sollen zudem nachhaltig und naturverträglich sein. Es geht dabei nicht um Zeitmanagement, sondern um nachhaltige gerechte Zeitstrukturen auf öffentlicher, wirtschaftlicher und politischer Ebene, die vereinbar mit den Bedürfnissen von Individuen, von Familien und anderen gesellschaftlichen Gruppen sind. Ziel ist es, die Wahrnehmung von Zeit als politisch wichtig, gestaltungsbedürftig und gestaltbar zu befördern und möglichst viele Menschen an diesem Prozess zu beteiligen.

### In Ihrem Buch „Time is honey“ plädieren Sie für einen klugen Umgang mit der Zeit. Wie kann ich als einzelner Mensch der „Zeit-ist-Geld“-Logik entgegenwirken?

Diese Logik gilt nur fürs ökonomische Handeln, zielt nur auf



Oekom Verlag München 2015  
ISBN-13: 978-3-86581-706-8  
256 Seiten  
Foto: Verlag

die Mehrung von Geld und Güterwohlstand. Wollen wir jedoch zeitzufrieden und zeitsatt leben, können wir mit dieser Formel nicht weiterkommen. Viel mehr als Geld, ist Zeit ein Lebensmittel, ein süßes Lebensmittel - „Time is honey.“ Im Leben geht's in erster Linie um Zeitqualitäten, und die zeigt die Uhr nicht an. Genau betrachtet geht es im Leben nicht darum, ob man mehr oder weniger Zeit hat. Was die Zufriedenheit angeht, ist es egal, ob die Zeiger vier oder fünf Uhr anzeigen.

### Worauf kommt es dann an?

Wichtiger ist, ob es zu dieser Zeit hell oder dunkel ist, ob es regnet oder die Sonne scheint – um das festzustellen, braucht man keine Uhr. „Was für eine Sorte Zeit?“ heißt die Frage, auf die es ankommt, und nicht: „Wie viel Uhr ist es?“ Man muss sich wohl an die Vorstellung gewöhnen, dass Zeit nur dort befriedigend und zufriedenstellend gelebt werden kann, wo der Einfluss der Uhr wenig spürbar ist, wo sich das Leben jenseits von Terminen und Weckerklingeln entfalten kann.

### Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Birgit Jaschke

## Alle/s inklusive – ein Spagat?



Von **Elvira Martin**

Inklusion hat den Begriff der Integration abgelöst. Aus gutem Grunde. Inklusion verwirklicht sich in der Abkehr von einem Zwei-Gruppen-Denken: hier die Mehrheitsgesellschaft, die Normalität für sich in Anspruch nimmt,

dort die Minderheiten und Abweichenden. Inklusion betrachtet alle Menschen als gleichberechtigte Individuen. Alle Menschen sind von vornherein und unabhängig von persönlichen Merkmalen oder Voraussetzungen Teil des Ganzen. Nicht zuletzt mit der UN-Behindertenrechtskonvention kam der Begriff der Inklusion in aller – oder doch vieler – Munde. Für Menschen mit Behinderungen umfasst der Begriff das, was die Betroffenen schon lange fordern: volle gesellschaftliche Teilhabe und ungeteilter Genuss der Menschenrechte. Inklusion ist natürlich nicht nur ein Thema für Menschen mit Behinderungen. Inklusion ist für alle Menschen wichtig, die nicht voll und gleichberechtigt an allen Bereichen der Gesellschaft teilhaben können:

aufgrund ihres Alters, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion oder ihrer Geschlechtsidentität. Da liegt es doch nahe: Wir erinnern und benennen gar nicht mehr das Merkmal, aus dem heraus Ausgrenzung geschieht. Wir sorgen einfach für Inklusion.

Aber warum bleibt da doch ein schaler Geschmack, ein Unbehagen? Vielleicht deshalb: Das Wissen und das selbstverständliche Mitdenken und Mit-Herausfinden, was Menschen mit Behinderung brauchen für eine volle und wirksame Teilhabe, das ist noch lange nicht in unseren Köpfen verankert. Dies vielleicht auch deshalb, weil wir in unseren gesellschaftlichen Strukturen und in unseren Köpfen eine sehr lange Tradition der Ausgrenzung und Besonderung befördert und verinnerlicht haben. Wir leben immer noch zu wenig gemeinsamen Alltag und haben keinen alltäglichen Umgang, verfügen über zu wenig Alltagswissen, welche Unterstützung jeweils notwendig ist und welche Barrieren abzubauen sind.

Bei aller umfassender Inklusion: Es wird noch lange notwendig sein, die vielfältige Lebenslage Behinderung zu benennen und sichtbar zu machen. Sonst vergessen wir diejenigen, um die es dabei geht und die jetzt Ausgrenzung erfahren. Dennoch hat das einen Preis: Jedes Mal etikettieren wir damit die Betroffenen wieder neu und enthalten ihnen damit Normalität vor. <

## Deaf-Service und Taubenschlag

Online-Portale für Gehörlose und Schwerhörige

Von **Elvira Martin**

Wo finde ich eine Rechtsanwaltskanzlei, in der ich mich in Gebärdensprache verständigen kann? In welcher Apotheke kann ich mich in Gebärdensprache über die Wirkung von Medikamenten beraten lassen?

Die Onlineplattform deafservice.de hilft da weiter. Dort werden bundesweit beispielsweise Ärzt/innen, Rechtsanwält/innen, Therapeutinnen, Dienstleister/innen aller Art sowie Beratungsstellen vermittelt, welche Gebärdensprache beherrschen. Aktuell sind dort mehr als 600 Kontaktadressen in 180 Bran-

chen zu finden. Der Postleitzahlbereich D-70000 bis D-79999 verzeichnet davon 44 Einträge. Betreiberin ist die private Judit Nothdurft Consulting. Diese hat sich auf die Kommunikation mit Schwerhörigen und Gehörlosen spezialisiert. Ebenfalls privat betrieben wird das Portal taubenschlag.de. Das Portal ist eine Plattform zum Austausch und zur Weitergabe von Informationen. Es lädt mit seinen vielen Themen und Links zum Stöbern ein. Außerdem können Veranstalter ihre Termine eintragen, wenn sie eine Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache anbieten. Für Hörende und Neugierige bietet das Portal spannende Einblicke in die Kultur gehörloser Menschen. <

[www.deafservice.de](http://www.deafservice.de)  
[www.taubenschlag.de](http://www.taubenschlag.de)

# Unsere Abenteuer tour durch die Baumwipfel

Ausflug des Clubs für Behinderte und Ihre Freunde (CeBeeF)

**Von Brigitte Duffner**

Einen attraktiven Trip machte der CeBeeF in diesem Jahr zum Baumwipfelpfad nach Bad Wildbad. Mit drei Schiebe- und vier Elektrorollstühlen, insgesamt 13 Personen, musste die Fahrt in Bussen funktionieren. Um 13 Uhr versammelten sich alle am Tübinger Hauptbahnhof. Die Busse von TeilAuto und KBF standen bereit. Eineinhalb Stunden dauerte die Fahrt.

Einen Guide hatte ich im Vorfeld gefunden. Da der Pfad barrierefrei ist, konnten wir mit den Rollis durch die Baumwipfel rollen. Bei der Führung erfuhren wir interessante Fakten, zum Beispiel, dass Borkenkäfer Fichten und Auerhähne gerne Heidelbeeren mögen. Nachdem wir den Aussichtsturm erfolgreich erklommen hatten - es war eine Anstrengung für die Assistenzpersonen, die schoben - wurden wir durch die beeindruckende Aussicht belohnt. Trotz des verhängten Himmels bot sich uns ein Panoramablick, den wir ausgiebig genossen. Die Mehrzahl



Gruppenfoto beim Tagesausflug zum Baumwipfelpfad nach Bad Wildbad.

Foto: privat

der Ausflüglerinnen und Ausflügler trat den Rückweg zu Fuß und im Rolli an. Andere nahmen todesmutig die 55 m lange Tunnelrutsche. Im Restaurant „Auerhahn“ gab es dann gutes Essen á la carte. Bei bester Unterhaltung und vergnügt verbrachten wir den Abend. Glücklicherweise ist dieses Restaurant barrierefrei. Gesättigt und

zufrieden fuhren wir nach Tübingen zurück. Seit 1975 bietet der CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) Tagesausflüge und Freizeitangebote an. Das Organisieren hat mich herausgefordert und hat mir Spaß gemacht. Es gibt schon Ideen für das nächste Jahr: zum Beispiel eine Fahrt zur Reha Messe im Mai in Karlsruhe. <

## Auf „heißen Reifen“ über den Asphalt

Große Nachfrage bei der diesjährigen Sommerferien-Aktion des CeBeeF

**Von Brigitte Duffner**

Riesenspaß hatten die Kinder beim Sommerferienprogramm der Stadtverwaltung, „Auf heißen Reifen“, Tübingen zu erkunden. 6 Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren wurden im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. von 5 Menschen mit und ohne Behinderung begrüßt. Beim gegenseitigen Kennenlernen bekamen die Kids einen ersten Einblick in den Alltag mit Rollstuhl. Dann ging es zum Sanitätshaus, das für den Tag die Schieberollstühle zur Verfügung stellte. Nach einer Einführung, wie man an nicht abgeflachten

Bürgersteigen und Treppen die Schieberollstühle benutzt, erfuhren die Kinder unmittelbar, wie sich zum Beispiel verschiedene Straßenbeläge und Steigungen anfühlen und welche Geschäfte barrierefrei sind. Im Lauf des Tages hörten wir öfters, dass die geteerten Straßen wesentlich besser zu befahren sind als die Kopfsteinpflaster. Nach einer Vesperpause wartete auf die frisch gestärkten Mädchen und Jungen im botanischen Garten ein Geschicklichkeitsparcours. Danach erkundeten wir unter anderem das Nonnenhaus, die Stadtbücherei und das Rat-

haus. Am Ende ist ein Besuch in der Eisdielen Standard. Eis zu schlecken und dabei Rollstuhl zu fahren, ist eine Herausforderung. Aber nach der ersten Kugel hatten die Kinder bereits den Dreh raus.

Der CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) bietet die „Heißen Reifen“ bereits seit 10 Jahren erfolgreich an. Aufgrund der großen Nachfrage wurden dieses Jahr drei Touren auf die Räder gestellt. Der CeBeeF bedankt sich beim Sanitätshaus Nusser und Schaal und den freiwilligen Helfern für ihre Unterstützung. <

# Im Zeichen einer barrierefreien Lernkultur

## Inklusion an der Volkshochschule Tübingen

### Von Birgit Jaschke

Von A wie Alphabetisierung bis Z wie Zumba - mit über 2.000 Veranstaltungen im Jahr ist die Volkshochschule das größte Weiterbildungszentrum in Tübingen. Damit alle Menschen an den Kursen und Veranstaltungen teilnehmen können, engagiert sich die Institution für eine offene, kultursensible und barrierefreie Lernkultur, welche die unterschiedlichen Voraussetzungen der Bevölkerung berücksichtigt. „Wir sind barrierefrei, was die Räume und die Teilnahmemöglichkeiten betrifft“, erklärt Patricia Ober, Leiterin für den Fachbereich Gesellschaft und Umwelt und Ansprechpartnerin in der vhs für Inklusion. Wenn jeder Mensch - unabhängig von seinen persönlichen Voraussetzungen - uneingeschränkt am Leben teilhaben kann, dann ist Inklusion gelungen. Für dieses Ziel engagiert sich die Volkshochschule in verschiedenen Bereichen.

### Auf mehreren Ebenen aktiv

Auch Menschen mit wenig Geld sollen die Angebote der Volkshochschule wahrnehmen können, so Patricia Ober. Für mehrere Zielgruppen gibt es Ermäßigungen, zum Beispiel im Rahmen des Projektes „Bildung und Kultur barrierefrei“ (siehe Artikel auf der folgenden Seite). Viele Vorträge kosten nichts. In der Regel finden diese Veranstaltungen im großen Saal statt. Dort ist eine Induktionsanlage verlegt, damit Menschen mit Hörgerät gut verfolgen können, was gesprochen wird. Zudem gibt es verschiedene Kurse mit unterschiedlichem Lerntempo, welche auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung zugeschnitten sind. „Wir sind auch offen für Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen“, erzählt die Fachbereichsleiterin. „Im Frühjahr 2016 gab es beispielsweise

### Kontakt

Volkshochschule Tübingen e. V.  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen

Telefon: 07071 560329 /  
Fax: 07071 560328

E-Mail: [info@vhs-tuebingen.de](mailto:info@vhs-tuebingen.de)  
Internet: [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

Die Volkshochschule Tübingen ist barrierefrei zugänglich.  
Der Saal verfügt über eine induktive Höranlage.



eine erfolgreiche Reihe mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe, bei der Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit vorgestellt haben.“

### Inklusive Veranstaltungsreihen

„Politik inklusiv - Nichts über uns ohne uns“ hieß eine gemeinsame Veranstaltungsreihe der Volkshochschule und des FORUM INKLUSION im Frühjahr 2014 und 2015. Die Seminarreihe vermittelte Handwerkszeug für eine wirksame Beteiligung Betroffener in Politik und Planung. Die Teilnehmenden bekommen einen Überblick, wie Kommunal- und Landespolitik funktioniert, wie kommunale und Landesverwaltungen arbeiten und wer wofür zuständig ist. Zum anderen wurden Kenntnisse über Veranstaltungsorganisation, Rhetorik und Moderation vermittelt. „Die Volkshochschule ist für mich im Bereich Teilhabe und Inklusion seit langem ein sehr wichtiger Kooperationspartner. Dort erlebe ich eine große Bereitschaft, sich in Inhalt und Form mit der Barrierefreiheit auseinanderzusetzen“, sagt Elvira Martin vom FORUM INKLUSION.

### Gestaltung des Programms

Was das Programmheft und die Internetseite betrifft, setzt die

Volkshochschule auf ein möglichst barrierefreies Erscheinungsbild. So weist zum Beispiel das Ohr als Symbol darauf hin, dass eine Induktionsanlage verfügbar ist. Zudem gibt es auf der Internetseite Informationen in leichter Sprache, wo eine Person sich hinwenden kann, wenn er oder sie für den Besuch eines Kurses Unterstützung braucht, zum Beispiel im Bereich Assistenz und Fahrdienst.

### Auf dem richtigen Weg

Um noch besser erfassen zu können, welchen Bedarf Menschen mit Behinderung bei der Weiterbildung haben, wurde eine inklusive Arbeitsgruppe gegründet. Brigitte Duffner ist selbst Rollstuhlfahrerin. Sie war Mitglied in der Arbeitsgruppe und ist im Beirat der Volkshochschule. „Mir gefällt meine Tätigkeit, da ich das Thema Barrierefreiheit aktiv mitgestalten kann. Schließlich sollen alle, die einen Kurs besuchen wollen, auch die Möglichkeit dazu haben“, sagt sie. Damit das in Zukunft so bleibt, sei es für die Volkshochschule sehr wichtig, direkte Rückmeldung zu eventuell noch bestehenden Barrieren zu bekommen, so die Fachbereichsleiterin Patricia Ober.

<

## Freier Eintritt bei Bildung und Kultur

mit 100% Schwerbehinderung und KreisBonusCard

Das Faltblatt zu „Bildung und Kultur barrierefrei“ finden Sie unter [https://www.tuebingen.de/Dateien/faltblatt\\_kulturelle\\_Bildung.pdf](https://www.tuebingen.de/Dateien/faltblatt_kulturelle_Bildung.pdf).

Informationen zur KreisBonusCard sowie das Antragsformular gibt es online unter [http://www.kreis-tuebingen.de/\\_Lde/309066.html](http://www.kreis-tuebingen.de/_Lde/309066.html)

### Von Elvira Martin

Tübinger Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren mit 100 % Schwerbehinderung und geringen Einkommen haben seit Anfang 2016 freien Eintritt zu Veranstaltungen und Kursen vieler städtisch geförderter Bildungs- und Kulturanbieter. Ebenfalls freien Eintritt hat eine notwendige Assistenzperson. Bei der Anmeldung oder an der Kasse müssen der Schwerbehindertenausweis und die gültige KreisBonusCard vorgelegt werden. Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen, die kostenlos besucht werden, darf nicht mehr als 200 Euro kosten. Mit dabei sind zum Beispiel das

Landestheater Tübingen (LTT), die Volkshochschule Tübingen und die Familienbildungsstätte. Aber auch viele kleinere Bildungs- und Kulturanbieter sind mit im Boot.

Welche Kultur- und Bildungsanbieter beteiligt sind sowie weitere Informationen stehen in einem Faltblatt der Stadt Tübingen (Adresse siehe Kasten):

Dieses Angebot geht zurück auf einen Antrag von FORUM & Fachstelle INKLUSION. Er wurde im Rahmen der letzten Haushaltsberatungen vom Gemeinderat Tübingen beschlossen. Ziel ist es, die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in Tübingen zu erhöhen. <

## Demenzbetreuung

durch speziell geschulte  
NachbarschaftshelferInnen

**Während Sie sich erholen,  
auftanken und abschalten,  
kommen wir zu Ihnen ins  
Haus und kümmern uns um  
Ihre demenzkranken  
Angehörigen.**

**Bei erhebl. Betreuungsaufwand übernehmen die  
Pflegekassen die Kosten.**

**Rufen Sie uns an.**

**TüFA** 

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.

Tel.: 980513

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

## Fahr mit und werde Begleitpate!



**MOVE ermöglicht Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung Bus und Bahn selbständig zu nutzen.**

**Für dieses Ehrenamt zahlen wir eine Aufwandsentschädigung.**

Gefördert durch die

PAUL LECHLER



STIFTUNG

Gefördert durch die  
**AKTION  
MENSCH**

  
**MOVE**  
Mobilität verbindet

Informationen bei Andrea Pfanner · Tel.: 07071/920595-33 · E-Mail: [move@freundeskreismensch.de](mailto:move@freundeskreismensch.de)

Freundeskreis Mensch e.V.

# „...mit der Zeit gehört man dazu...“ Inklusion durch Sport



Hasan Acar in Aktion beim Schützenverein Derendingen.

Foto: Dr. Sowa

## Von Elvira Martin

Hasan Acar richtet seinen Oberkörper auf und entwickelt eine maximale Körperspannung. Gleichmäßig fließt der Atem, die Konzentration steigt. Langsam nimmt er das Luftgewehr in Schussstellung. Mit dem gleichmäßigen Aus- und Einatmen nimmt er die Zielscheibe ins Visier. Dann ist der richtige Moment da. Mit dem Ausatmen betätigt er mit dem linken Zeigefinger den Abzug. Knapp neben dem Mittelpunkt trifft die Patrone auf die Zielscheibe. Zufrieden senkt Hasan Acar das Gewehr.

## Weit weg von einer Haltestelle

Beinahe hätte es heute nicht geklappt mit dem Training. Aber nicht wegen fehlender Konzentration oder Motivation. Nein, die Anlage des Schützenverein Derendingen liegt im Tübinger Süden weit entfernt von einer ÖPNV-Anbindung und über ein eigenes Auto verfügt Hasan Acar nicht. Über den mehrere Hundert Meter langen Feldweg

wäre die Anfahrt mit dem Rollstuhl zu beschwerlich. Also benötigt Hasan Acar für das wöchentliche Training einen Fahrdienst. Den erhält er vom Projekt Inklusion durch Sport des Stadtverbands für Sport in Tübingen. Nur war in dieser Woche der eingeplante Fahrer ein paar Tage krank. Aber er war zum Glück rechtzeitig wieder fit.

## Noch nicht selbstverständlich

Die Teilnahme am Vereinsportangebot ist für viele Menschen mit Behinderung nicht selbstverständlich möglich. Viele Vereine sind darauf nicht eingestellt. Die Barrieren sind vielfältiger Art. Rollstuhlgerechte Zugänge zu Sportstätten, zu Duschen und Toiletten fehlen. Übungsleiterinnen und Übungsleiter verfügen über wenig Erfahrung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten, mit Sinnesbehinderungen oder mit Körperbehinderungen. Es gibt zahlreiche Sondersportgruppen, Rehabilitationssportgruppen oder andere spezialisierte Angebote: Herzgruppen,

Gehörlosensport, Rollstuhlbasketball, um einige wenige zu nennen. Aber gemeinsamer Sport im Verein ist noch lange keine Selbstverständlichkeit.

## Startschuss im Jahr 2011

Das soll sich in Tübingen ändern. 2011 startete in Tübingen mit Unterstützung der Universitätsstadt Tübingen das Projekt des Stadtverbands für Sport „Inklusion durch Sport“. Ziel ist es, Menschen mit einer Behinderung in den sportlichen Alltag im Verein zu integrieren.

Eine der treibenden Kräfte im Projekt ist Norbert Moosburger. Er wird tatkräftig unterstützt von weiteren Mitgliedern. Alexander Breitung beispielsweise bringt seine ganze Erfahrung aus dem Rollstuhlsport- und Kulturverein sowie seine langjährige Tätigkeit als Psychologe und Sporttherapeut an der Tübinger Unfallklinik mit.

In der Startphase seit 2011 standen zunächst die Kontaktaufnahmen zu Sportlerinnen und Sportlern und zu den Vereinen und Organisationen im Vor-



Alexander Breitung: „Sport für alle – mit und ohne Handicap – liegt mir am Herzen!“

Foto: Martin

dergrund. Es ging darum, die Sportwünsche der Betroffenen herauszufinden und die Entwicklung neuer inklusiver Sportangebote voranzutreiben. Neben der Vermittlung von Sportangeboten steht deshalb die Beratung der Vereine und die Fortbildung der Übungsleiter und -leiterinnen im Vordergrund. Bald war auch klar: ein weiteres großes Hindernis würde die Mobilität sein. Nicht alle Sportstätten sind gut mit dem barrierefreien TüBus zu erreichen. Ein Fahrdienst füllt bei Bedarf diese Lücke.

## Bereits viel geleistet

Mit Erfolg: Inzwischen sind zahlreiche Tübinger Sportvereine mit im Boot. Welche das sind, ist auf der Homepage nachzulesen: Von Aikido Club Tübingen e.V. bis Zirkus Zambaioni. Mitten in der Stadt in den Räumen des BüroAktiv gibt es ein kleines Büro. Außerdem wurde eine Stelle des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) geschaffen. Aufgabe des jeweils ein Jahr tätigen Mitarbeiters ist es, die



Hasan Acar: „Mit meinem Sport im Verein komme ich aus meinem typischen Alltag zwischen Ambulant betreutem Wohnen und der Arbeit in der Werkstatt heraus. Der Verein eröffnet mir neue Blickwinkel.“

Foto: Martin

Sportwünsche und die Angebote zueinander zu bringen. Und er organisiert auf Wunsch den Fahrdienst mit einem rollstuhlgerechten Fahrzeug. Das Ganze ist finanziert mit Mitteln der Universitätsstadt Tübingen. Darüber hinaus fließt viel Enga-

gement in die Gespräche mit den Vereinen und mit den ÜbungsleiterInnen sowie in die gute Vernetzung des Projekts und die Öffentlichkeitsarbeit. Dies wurde in den vergangenen Jahren vor allem ehrenamtlich geschultert. Für die Zukunft wünschen sich alle Beteiligten hier auch eine hauptamtliche Unterstützung.

## Gut im Verein integriert

Der Schützenverein Derendingen hatte umstandslos den Zugang zu seinem Schützenhaus zunächst mit einer mobilen Rampe ausgestattet. Nachdem Hasan Acar Vereinsmitglied geworden war, folgte dann der Einbau einer festen Rampe. Und ein großes WC gab es bereits. Hasan Acar beriet nur noch, wo die Haltegriffe zu befestigen seien.

Hasan Acar ist zufrieden – und dies nicht nur mit den Ergebnissen seiner Schüsse: „Der Verein ist für mich wie eine kleine Familie. Und mit der Zeit gehört man dazu.“

<

## Kontakt zum Projekt:

Inklusion durch Sport  
Ansprechpartner: Steffen Harr  
Bei der Fruchtschranne 6  
72070 Tübingen

Bürozeiten: Montag und Donnerstag 14-17 Uhr  
Telefon Büro: 07 0 71 / 551 13 75  
E-mail: [tuebingen@sfs-inklusiondurchsport.de](mailto:tuebingen@sfs-inklusiondurchsport.de)

Informationen zum Projekt Inklusion durch Sport des Stadtverband für Sport und aktuelle Inklusionssportangebote unter <http://sfs-inklusiondurchsport.de/>

## Index für Inklusion im und durch Sport

Der Index für Inklusion ist ein Wegweiser für das Thema Inklusion im und durch Sport. Er wurde vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) in Zusammenarbeit mit Fachleuten unterschiedlicher Institutionen innerhalb und außerhalb des organisierten Behindertensports entwickelt. Der Index orientiert sich vom Aufbau her am ersten deutschsprachigen „Index für Inklusion – Lernen und Teilhabe in der Schule der Vielfalt entwickeln“. Dieser wurde von Ines Boban und Prof. Dr. Andreas Hinz von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg herausgegeben. Er basiert auf dem englischen Index von Tony Booth und Mel Ainscow. Die Entwicklung dieses Wegweisers wurde durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) aufgrund eines Beschlusses des Bundestages gefördert.

Link zum Index für Inklusion durch Sport: <http://www.dbs-npc.de/sport-index-fuer-inklusion.html>

# Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen?

Patientenverfügung muss den Anforderungen des Bundesgerichtshofes genügen

Von Peter Häußer

Sie spielt fast immer eine Rolle in unseren Beratungsgesprächen: die Zeit in ihren verschiedenen Dimensionen und Aspekten.

Es kann um Fristen gehen, die eingehalten werden müssen, um den Kampf um genügend Bedenkzeit für eine schwierige Entscheidung, um quälendes Warten auf Arzttermine oder Untersuchungsergebnisse. Und immer wieder geht es um Fehler in der Kommunikation, die durch den permanenten Zeitdruck und die weiter zunehmende Arbeitsverdichtung entstehen.

## Veränderte Zeitwahrnehmung

Außerdem erleben viele, wie sich ihr Zeitgefühl verändert, wenn sie durch eine Krankheit oder einen Unfall plötzlich aus der Normalität herausgerissen wurden und nun daliegen, ans Bett gefesselt und zur Passivität verdammt.

„Jetzt ist nichts mehr wie bisher! - Neben den großen Zeitwenden und Einschnitten gibt es ja auch die kleinen persönlichen Zeitwenden, die sich in solchen Sätzen zeigen: „Plötzlich ist alles anders geworden!“ – und mancher nimmt sich dann auch vor: „Jetzt mache ich alles anders!“ (und hofft vielleicht im Geheimen, dass sich das Schicksal davon beeindruckt lässt.) Viele merken jedoch bald, dass sich doch nicht „alles“ ändert, sondern vieles gleich bleibt - und man darin Halt finden kann.

## Fragen mit und über die Zeit

Und irgendwann kann es auch um die wichtigen Fragen gehen: *Wie viel Zeit habe ich noch?* Und: *Was ist jetzt „an der Zeit“?*



### Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

Tel. (0 70 71) 25 44 36 / [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)  
[www.patientenberatung-tuebingen.de](http://www.patientenberatung-tuebingen.de)

Gibt es noch Hoffnung und Zeit für Therapien, oder geht es jetzt darum, die verbleibende Zeit sinnvoll und möglichst erträglich zu gestalten?

Solche Einschätzungen sind ja selten eindeutig. Deshalb kann es dann zu Konflikten kommen, weil die anderen – oft durchaus mit guten Gründen – die Situation anders einschätzen. Oder weil sie mehr Zeit brauchen, sich auf die schwierige Situation einzustellen oder die Gedanken ans Sterben zuzulassen.

## Unnötige Verunsicherung

Solche unterschiedlichen Einschätzungen waren der Hintergrund eines Streites zwischen drei Schwestern. Er führte schließlich bis vor den Bundesgerichtshof, der dann im Juni dieses Jahres in seinem Urteil – manche sagen: unnötigerweise – auch Aussagen über die Anforderungen an eine Patientenverfügung machte. Das hat viele verunsichert.

Es ging eigentlich um die Frage: Ist jetzt – durch das weitere Fortschreiten der Krankheit – der Zeitpunkt gekommen, dass der Wille der Mutter, nämlich keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr zu wollen, wirksam werden muss. Die behandelnde Ärztin und die eine Tochter, durch eine (etwas veraltete) Vollmacht als Betreuerin eingesetzt, sagten: „Nein, noch ist es nicht so-

weit!“ Die beiden anderen Töchter waren aber der Überzeugung: „Doch, jetzt muss das gelten, was die Mutter in ihrer Patientenverfügung bestimmt hat.“ Weil keine Einigung erzielt werden konnte, ging der Konflikt vors Gericht (ob vorher ein klinisch-ethisches Komitee eingeschaltet wurde, wissen wir nicht.)

Leider wurden im Medienecho vor allem die Aussagen zur Patientenverfügung hochgespielt. Obwohl es in dem Urteil ausdrücklich heißt „Die Anforderungen an die Bestimmtheit einer Patientenverfügung dürfen nicht überspannt werden“, wurde in den Medien vor allem darauf hingewiesen, dass es nicht ausreicht, nur pauschal von „lebensverlängernden Maßnahmen“ zu sprechen. Man muss also **beispielhaft** einige der Maßnahmen nennen, die man in dieser Situation will oder ablehnt, damit klar wird, man weiß, worum es geht.

## Beratung schafft Klarheit

Darauf haben wir auch immer in unseren Beratungen hingewiesen, und die Broschüren, die wir empfehlen, sagen das auch. Wenn Sie aber unsicher sind, ob Ihre Patientenverfügung oder Ihre Vorsorgevollmacht den Anforderungen des Bundesgerichtshofes genügen, dann beraten wir Sie gerne und selbstverständlich kostenlos. <



Kontakt für alle Angebote:  
Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.:

Barbara Herzog  
Telefon (0 70 71) 3 83 63  
herzog@sozialforum-tuebingen.de



Sprechzeiten: Mo und Di 9-12, Do 17-19 Uhr

## EINZELPERSONEN SUCHEN GLEICHGESINNTE

- ADHS im Erwachsenenalter
- Fehlg Geburt
- Kaufsucht
- Männer, die sexualisierte Gewalt / sexuellen Missbrauch erlebt haben
- Mobbing
- Morbus Crohn
- So jung und schon Osteoporose?
- Unerfüllter Kinderwunsch - Gesprächsgruppe für Frauen

## SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

■ **Eltern suchtkranker und -gefährdeter Kinder**  
Seit Anfang Juni diesen Jahres gibt es im Zoller-nalbkreis eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtkgefährdeten und suchtkranken Töchtern und Söhnen. Die Eltern und Angehörigen treffen sich regelmäßig zu Gruppenabenden, um Informa-tionen auszutauschen und sich unter die Arme zu greifen. Kontakt: Telefon 0 74 76 - 4 49 07 41 oder per E-Mail an [info@elternselbsthilfe-zak.de](mailto:info@elternselbsthilfe-zak.de).

■ **Schwerhörigkeit mit Hörgerät**  
Derzeit entsteht im Raum Rottenburg, Starzach, Horb eine neue Gruppe zu diesem Thema. Träge-rinnen und Träger von Hörgeräten treffen sich zum regelmäßigen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung bei Fragen rund um das Leben mit Hörgerät. Erstkontakt für Interessierte ist die Kon-taktstelle für Selbsthilfe. (siehe Kasten oben auf dieser Seite).

## Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende Juni 2017.

Im Mittelpunkt wird das 30-jährige Jubiläum von FORUM & Fachstelle INKLUSION stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen?

Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe 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 unter Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65  
oder [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

# Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, können Sie Informationen unter [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) finden oder sich mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Verbindung setzen: Barbara Herzog, (07071) 3 83 63, [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

## **A**DHS

AIDS

Alkohol

Alleinerziehende

Allergie

Alzheimer

Anfallsranke

Angst

Aphasie

Arbeitssucht

Asperger-Syndrom

Autismus

Augenerkrankung

## **B**ehinderte Menschen

Beziehungsprobleme

Binationalität

Bipolar

Borderline

Borreliose

Burn out

## **C**hromosomal Geschädigte

Chronische Schmerzen

## **D**emenz

Depression

Diabetes

Dialyse

Drogenabhängigkeit

## **E**motionale Gesundheit

Endometriose

Epilepsie

Ess-Störungen

## **F**ibromyalgie

Frühgeborene

## **G**laukom

## **H**ämophilie

Herzranke

Hochbegabung

Hochsensibilität

Hörgeschädigte

Hydrozephalus

## **I**nkontinenz

Inneres Kind

## **K**ehlkopflose

Kinderlosigkeit

Körperbehinderte Menschen

Krebs

Künstlicher Darm-/ Harnaugang

## **L**ebererkrankung

Legasthenie

Leukämie

Lupus Erythematodes

## **M**änner

Manisch-depressiv

Medikamentenabhängigkeit

Mehrlingsgeburten

Messie-Syndrom

Mobbing

Morbus Bechterew

Morbus Boeck

Morbus Crohn

Mütter in Krisen

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

Muskelerkrankung

## **N**arkolepsie

Nahrungsmittelintoleranz

Neurologische Erkrankung

Nierenerkrankung

## **O**steogenesis imperfecta

Osteoporose

## **P**arkinson

Pflege

Polyneuropathie

Polytoxisch

Post-Polio-Syndrom

Psychisch Kranke

Psychose-Erfahrene

Psychosomatisch Erkrankte

## **R**eligiose Abhängigkeit

Rheuma

## **S**arkoidose

Säuglingstod

Schlafkrankheiten

Schlaganfall

Schleudertrauma

Schnarchen

Schwerhörigkeit

Sehgeschädigte

Sex- und Liebessucht

Sexueller Mißbrauch

Sklerodermie

Spina Bifida

Spielsucht

Stotterer

Suchtmittel

## **T**innitus

Thoracic-outlet-Syndrom

Trauer

Trauma

Trennung/Scheidung

## **U**veitis

## **Z**öliakie/Sprue

Zwang

# DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätshaus
- Rehabilitations-Technik
- Krankenpflege-Hilfsmittel



**Brillinger.**  
*Orthopädie*  
Das Gesundheitshaus

**72070 Tübingen-West**, Handwerker-Park 25  
Tel. 0 70 71-41 04-0

**72072 Tübingen**, Karlstraße 6, Fachärztezentrum  
Tel. 0 70 71-40 03 10

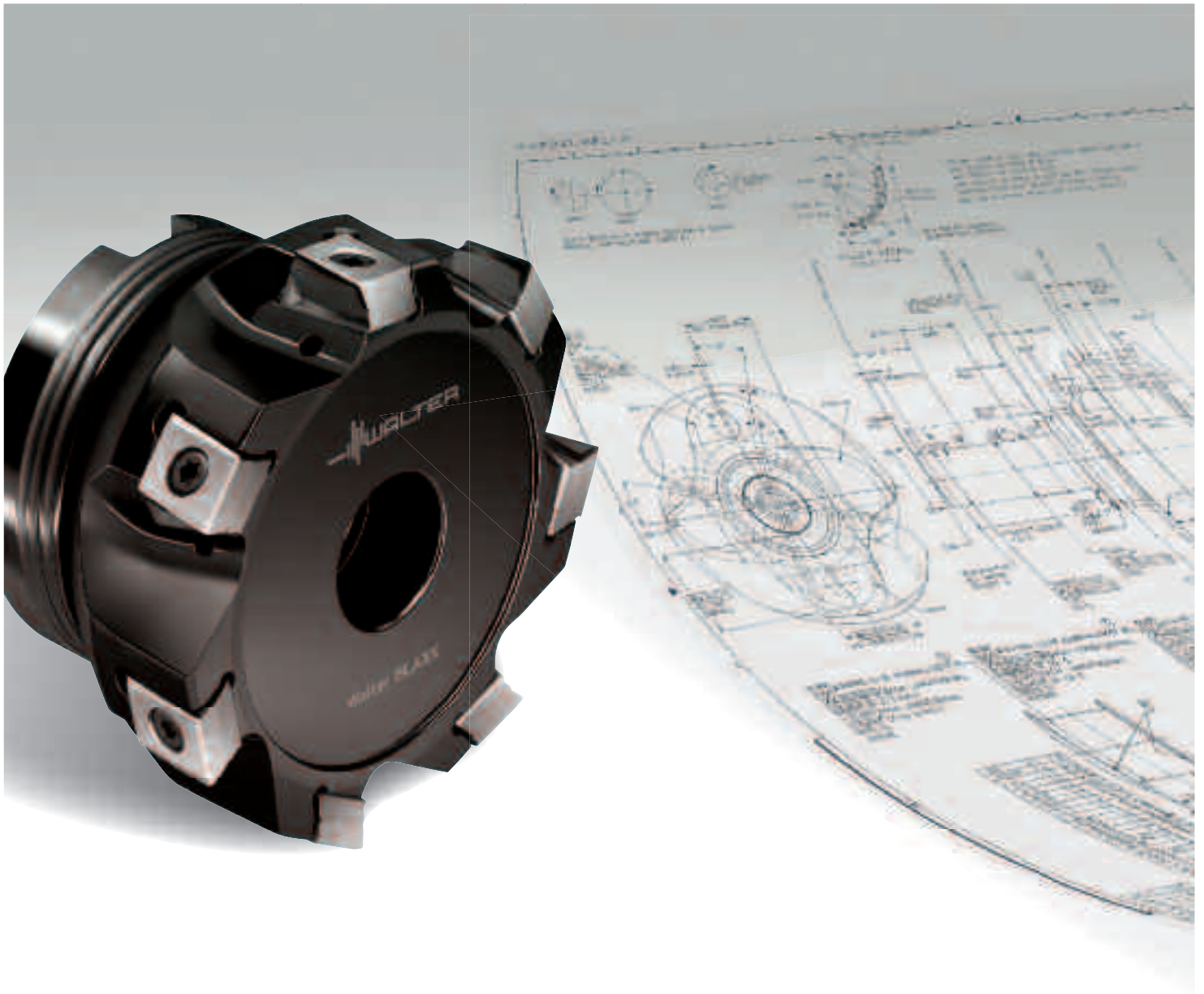
**72076 Tübingen**, Hoppe-Seyler-Straße 6,  
Gesundheitszentrum Tübingen (GZT)  
Tel. 0 70 71-29-8 83 43

**72764 Reutlingen**, Obere Wässere 6–8  
Tel. 0 71 21-5 14 90-0

**72116 Mössingen**, Karl-Jaggy-Straße 45  
Tel. 0 74 73-13 21

**72108 Rottenburg**, Eugen-Bolz-Platz 3  
Tel. 0 74 72-9 37 91 51

Weitere Infos unter: [www.brillinger.de](http://www.brillinger.de)



# WELTWEIT FÜHREND, IN TÜBINGEN ZUHAUSE.

Großartige Entwicklungen sind immer auch das Ergebnis eines leistungsfähigen Teams – und eines Standorts, an dem die besten Kompetenzen langfristig gebündelt werden können.

Bei Walter in Tübingen ist es gelungen, Menschen zusammenzubringen, die mit ihrer ganzen Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten und ihrer Kultur zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

So entstehen in Tübingen Werkzeuge, die weltweit von den erfolgreichsten Unternehmen eingesetzt werden.

**Walter AG**  
Derendinger Straße 53  
72072 Tübingen  
[www.walter-tools.com](http://www.walter-tools.com)

