

# Newsletter Nr.6/2024



Tübingen, den 10.12.2024



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe  
und Interessierte,

mit Monat der Seelischen Gesundheit, der Interkulturellen Woche und dem Selbsthilfetag am 12. Oktober liegt ein ereignisreicher Herbst hinter uns. Wir bedanken uns bei allen, die uns tatkräftig und mit ihren Ideen unterstützt haben. Auch wenn Selbsthilfe auch heute noch kein „Publikumsmagnet“ ist - die Resonanz von Besuchenden war sehr positiv, und es gibt seit dem 12.10.2024 sehr viele Anfragen zu Selbsthilfegruppen.

Nun ist wieder mehr Ruhe für die Beratung von Interessierten, für Begleitung von Gruppen und Neugründungen - und natürlich sprießen schon Ideen für das kommende Jahr. Zur Zeit überarbeiten wir die Informationen über Selbsthilfegruppen und werde mich in diesem Kontext im kommenden Jahr mit möglichst vielen Aktiven aus den Selbsthilfegruppen in Verbindung setzen. Ich möchte gerne wissen: was läuft in Ihren Augen gut, was hätten Sie gerne an Unterstützung vonseiten der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Zeit der kurzen Tage - machen wir es wie die Maus Frederik: die Farben der langen Sommertage in uns wirken lassen!  
(Eine Geschichte von Leo Leoni - erhältlich als Büchlein mit schönen Illustrationen)

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Herzog

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

## Neue Gruppen

Bitte für alle Treffen vorab bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71/3 83 63) oder per E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) anmelden.

- Chronische Schmerzen
- Lipödem-Lymphödem
- Skoliose
- Lungenkrebs

## Einzelanfragen

- Adoptivkinder
- Mediensucht
- Depression
- Borderline
- ADHS
- Einsamkeit
- Austauschgruppe für Menschen, die in der Pflege arbeiten

## Angebote der Kontaktstelle

### „Hand in Hand - im Alltag stark“

In diesem Workshop am Samstag, den 25.1.2025 von 10:00 bis 16:00 - nicht nur für Angehörige! - geht es um den Spagat zwischen Sorge und Selbstfürsorge. Die Ersthelfer (MHFA)-Ausbilderin Stephania Laih wird Strategien zur Selbstfürsorge vermitteln. Für weitere Informationen über ihre Arbeit gehen Sie gerne auch die Seite [www.stephanialaih.de](http://www.stephanialaih.de) an. Anmeldungen bei Barbara Herzog bis zum Montag, 20.1.2025, Telefon (0 70 71-3 83 63) oder per E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) anmelden

### Save The Date Workshop für Selbsthilfegruppen

Unser bewährter Workshop „Handwerkszeug für lebendige Gruppenarbeit“ wird wieder stattfinden am Samstag, den 22.3.2025. Anmeldungen bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71-3 83 63) oder per E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) anmelden.

## Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

### Interkulturelle Nähwerkstatt

Ab dem 29.11.2024 sind Frauen mit und ohne Migrationsbiografie wieder eingeladen, gemeinsam zu nähen und sich auszutauschen. Es sind noch Plätze frei. Anmeldungen sowohl von Anfängerinnen als auch von Nähprofis sind herzlich willkommen unter 0176/46753089 oder [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de) >>> siehe Anhang

### **Spendenaufruf für die Nähwerkstatt**

Für die interkulturelle Nähwerkstatt freuen wir uns auf Spenden von großen Stoffstücken und einem funktionstüchtigen Bügelbrett und Bügeleisen, Kontakt unter [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

## **Informationen - an Sie weitergeleitet**

### **Nächste Dienstags-Termine des Tübinger Dialog**

Dienstag, 17.12. Recovery / Genesung

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr. Begegnungsstätte HIRSCH, 1. Stock, großer Saal

Hirschgasse, 9, 72070 Tübingen Die Teilnahme ist kostenfrei

### **Save The Date EKS-Ländertreffen in Tübingen**

Vom 4. bis 6. Juli 2025 findet in Tübingen das Ländertreffen der EKS

„Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern“ statt.

Details über Ort und Zeit erfahren Sie unter der Telefonnummer 0800-

1235735 oder per Mail an [info@eksev.org](mailto:info@eksev.org)

## **Impressum**

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

<http://www.sozialforum-tuebingen.de/>

<https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV>

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Barbara Herzog

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

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

### **Haftung**

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

### **Abmeldung Newsletter**

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann benachrichtigen Sie uns bitte.