

# Newsletter 2018/03



Tübingen, den 1.3.2018

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. hat einen neuen Geschäftsführer: Dietmar Töpfer, er ist einigen schon bekannt aus der Selbsthilfe, übernimmt seit dem 15.2.2018 die Aufgaben der Geschäftsführung für unseren Verein. Wir freuen uns, dass unser Team nun wieder vollzählig ist. Gülsen Yas musste - bedingt durch ihre Ausbildung - ihr Praktikum bei uns nun leider ganz kurzfristig absagen. Wir werden das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ dennoch auf den Weg bringen, auch wenn manches sicher nicht so schnell umzusetzen geht.

Mit freundlichen Grüßen  
Barbara Herzog und Birgit Jaschke

P.S.: Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, dann können Sie ganz einfach [Mitglied](#) beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. werden

## 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.

- Angehörige Bipolar
- Junge Depressive
- Burnout
- Schwerhörig

## Einzelanfragen

- Essstörungen
- Herzerkrankungen
- Schmerz
- Angst

## Angebote der Kontaktstelle

### **Trialog Tübingen, „Kränkungen in sozialen Beziehungen“**

Begegnungsstätte HIRSCH, Hirschgasse 9, 1. Stock, 72070 Tübingen  
Dienstag, 27. März 2018, 18.00 - 20.00 Uhr

Im „Trialog“ kommen Psychiatrieerfahrene, Angehörige, im psychiatrischen Bereich professionell Tätige und Interessierte zusammen, um gleichberechtigt Erfahrungen auszutauschen, Vorurteile abzubauen und der Perspektive des „Anderen“ einen Raum zu geben.

### **Achtsamkeitsworkshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Freitag, 20. April 2018, 18.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei (Spendenbasis)

„Lebenszufriedenheit und Lebensqualität im Alltag verbessern“ heißt Workshop des MSBR-Lehrers Ronny Egerter. MSBR steht für Mindfulness Based Stress Reduction und bedeutet Streßbewältigung durch Achtsamkeit.

### **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 16.5.2018**

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Mittwoch, 16. Mai 2018, 19.00 Uhr

Bitte merken Sie sich den Termin in Ihrem Kalender vor. Eine gesonderte Einladung geht Ihnen per Mail zu. Es werden unter anderem die neue EU-Datenschutzgrundverordnung, die am 25. Mai 2018 in Kraft tritt, sowie das „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ vorgestellt.

## Informationen - an Sie weitergeleitet

### **Wichtiger Hinweis: Antragsfrist Pauschalförderung 31. März 2018**

Die Anträge der Selbsthilfegruppen zur Pauschalförderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen müssen am 31. März 2018 bei der Federführerin Region Mittlerer Oberrhein eingegangen sein!

Das aktuelle Antragsformular steht unter <http://gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de/selbsthilfegruppen-antraege/> zum Download bereit.

### **Vortrag „Welches Mittel hilft gegen welchen Schmerz?“**

HIRSCH Begegnungsstätte, Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Dienstag, 6. März 2018, 17.00 Uhr

„Schmerzgeplagt“ ist eine Vortragsreihe mit Dr.med. Barbara Schlisio, Leitung des überregionalen Schmerzzentrums Tübingen, Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. Es handelt sich um eine Kooperation des PatientenForum Tübingen mit dem Schmerzzentrum Tübingen.

### **Regelmäßiges Tanzen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**

Ein Angebot für alle, die den Mut haben, die Stimme ihres Körpers im tänzerischen Bewegen zum Klingen zu bringen, macht Iris Braun-Schärdel. Die Sportlehrerin mit Schwerpunkt Tanz macht derzeit eine Ausbildung zur Leiterin für therapeutischen Tanz. Kontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfe, (07071) 38363 oder [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

### **Hier noch zwei Anfragen einer Rollstuhlfahrerin**

Ich bin 52 Jahre, selbstständige Elektrorollstuhlfahrerin und suche

1. eine Begleitperson für Unternehmungen: Konzerte - Kinobesuche, Kunstausstellung und für mehr Tägigen Reisen. Ein gültiger Führerschein wäre nicht schlecht.
2. Handwerker/IN für kleinere Reparaturen am / im Haus in Derendingen.  
Erreichbar unter: 07071/ 991767 (AB)

### **Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe**

... finden Sie auch im aktuellen Newsletter der NAKOS unter

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2018/NAKOS-Newsletter-02.pdf>

## **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)

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

Wir stellen Ihnen diesen Newsletter als barrierearme .pdf-Datei zur Verfügung.

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