

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative

Migration
trifft
Selbsthilfe

- Einsatz** – Selbsthilfe-Angebote in mehreren Sprachen
- Umsatz** – Kulturpaten des Asylzentrums brauchen Spenden
- Zusatz** – Postkarten zum Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“

LB≡BW

LBS

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

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse
Tübingen

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 2 Vorstellung des neuen Geschäftsführers; Impressum

DIE SELBSTHILFE

- 3 Kolumne DS-GVO I; SEKIS
- 4 Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit; Suchttherapie-Tage; Achtsamkeitsworkshop
- 5 Selbsthilfegruppe Dystonie
- 6 Buchtipp „Ohrfeige“
- 7 Ausflug der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen
- 8 Neue Datenschutz-Bestimmungen

SOZIALE INITIATIVEN

- 9 Pflegestützpunkt und Beratungsstelle für Ältere
- 10 Online-Beratung von adis e.V.

SCHWERPUNKT: „Migration trifft Selbsthilfe“

- 11 Interview mit Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe
- 12 Interkulturelles Training; Projektgruppe
- 13 Migrationsberatung in Tübingen
- 15 „Willkommen“ der Lebenshilfe Tübingen e.V.
- 16 Postkarten-Serie in mehreren Sprachen
- 18 Aufruf nach neuen Räumen
- 19 Kulturpaten des Asylzentrums Tübingen e.V.
- 20 Gastbeitrag von Azra Tatarevic aus Berlin
- 22 SeeleFon des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
- 24 Selbsthilfe-Angebote für geflüchtete Menschen

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 26 Kolumne DS-GVO II; Filmvorführung und Diskussion zum 5. Mai; Arbeitskreis Freizeit des CeBeeF

INKLUSION KONKRET

- 28 Teilhabe durch Induktive Höranlagen

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund
- 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 an:

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

Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65
E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de



Liebe Leserinnen und Leser,

als neuer Geschäftsführer des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. begrüße ich Sie herzlich. Menschen mit Migrationshintergrund: Angebote speziell für sie sind Schwerpunkt der neuen Ausgabe – ob Beratung, Patenschaften, Flüchtlingsbetreuung. Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe

siedelte ihr neues Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ dort an. Außerhalb des deutschen und englischen Sprachraums ist Selbsthilfe meist kaum bekannt. Deshalb startete sie eine sechssprachige Postkarten-Aktion sowie das Fortbildungsangebot eines Trainings zur Stärkung interkultureller Kompetenzen. Ihre Beweggründe erläutert sie im Gespräch mit Birgit Jaschke.

Azra Tatarevic vom Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln berichtet als Gastautorin über bereits gewonnene Erfahrungen in der Beratung von Menschen mit Migrationshintergrund. Ein Interview mit Dr. Caroline Trautmann informiert Sie über das „SeeleFon“, ein niederschwelliges Angebot für geflüchtete Menschen. In Tübingen begleiten Kulturpaten des Asylzentrums ebenfalls geflüchtete Menschen. Menschen mit Migrationshintergrund finden vor Ort Beratung und Unterstützung bei Caritas, Jugendmigrationsdienst, Infö e.V. und Lebenshilfe Tübingen e.V. Allen Angeboten sind Beiträge gewidmet.

Der 5. Mai ist seit 1992 der Internationale Protesttag zur Gleichstellung behinderter Menschen. Elvira Martin von FORUM & Fachstelle INKLUSION berichtet über zwei Aktionen im Jahr 2018: die Podiumsdiskussion „Inklusion in der Schule – Rückenwind oder Gegenwind?“ an der Gemeinschaftsschule West sowie in den Oberen Sälen des Museums die inklusive Premiere des Dokumentarfilms „Humanness“. Der Film ging der Frage nach: Wer sind wir füreinander und was macht uns zu Menschen? Unter Inklusion konkret ist zu erfahren, wie induktive Höranlagen die Teilhabe schwerhöriger Menschen erleichtern. Der neue Flyer „Induktive Höranlagen in Tübingen“ lässt sich über die Website des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. herunterladen.

Ein Erfahrungsbericht der Selbsthilfegruppe Dystonie sowie über die Gründung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e.V. (SEKIS e.V.), ein Buchtipp und vieles mehr runden diese Ausgabe ab. Möchten Sie mehr über mich erfahren und was mich bewogen hat, das bewährte Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. zu verstärken? Dann lesen Sie das Interview auf der nächsten Seite, das Birgit Jaschke mit mir führte.

Viel Freude beim Lesen wünscht,

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Dietmar Töpfer stellt sich vor

Handeln & Helfen im Gespräch mit dem neuen Geschäftsführer

Von Birgit Jaschke
Herr Töpfer, Sie haben zum 15. Februar die Geschäftsführung des SOZIALFORUM Tübingen e.V. übernommen. Wie sah Ihr berufliches Leben davor aus?

Zunächst habe ich in Mainz und Tübingen Publizistik, Politikwissenschaft, Soziologie und allgemeine Rhetorik studiert. Es folgten Stationen als wissenschaftlicher und städtischer Mitarbeiter in Tübingen und bei der Stadt Reutlingen. Dort habe ich unter anderem bei unterschiedlichen Kulturprojekten mitgewirkt. Danach war ich rund zehn Jahre freiberuflicher Lektor und Redakteur. Direkt vor meinem Wechsel hierher war ich zehn Jahre an der Universität Hohenheim in der Hochschulkommunikation tätig, zuletzt als stellvertretender Pressesprecher und Abteilungsleiter.

Warum haben Sie sich beim SOZIALFORUM Tübingen e.V. beworben?

Eine eigene persönliche Krise hat mich hierher in die Selbsthilfe geführt. Die Menschlichkeit und Ansprache, die ich in dieser Zeit hier angetroffen habe, haben mich tief bewegt. Das möchte ich zurück- und weitergeben.

Was motiviert Sie am meisten bei der Geschäftsführung?

Da gibt es mehrere Aspekte. Ich finde es wertvoll, etwas für Menschen zu tun, die um direkte und konkrete Hilfe bitten oder selbst etwas im Gesundheitsbereich tun möchten. Des Weiteren gilt es, die Inklusion von Menschen mit und ohne Behinderung in Tübingen und Umgebung weiter voranzutreiben. Mich motiviert, dies mitzugestalten und „den Laden am Laufen zu halten“.



Dietmar Töpfer. Foto: privat

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Gesamtvereins und der Arbeitsbereiche?

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe, FORUM und Fachstelle INKLUSION, der Service für Sozialvereine und der CeBeeF haben in den letzten 3 Jahrzehnten schon viel erreicht. Da will ich anknüpfen und mich für Menschen einsetzen, die Hilfe benötigen. <

Vielen Dank für das Gespräch!

Impressum

Herausgeber:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3
72072 Tübingen
www.sozialforum-tuebingen.de
www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV

Telefon: (0 70 71) 15 15 69
Fax (0 70 71) 3 82 66
V.i.S.d.P.: Dietmar Töpfer

Erscheinungsweise

Halbjährlich
Auflage 4.700 Exemplare

Redaktion und Layout

Birgit Jaschke
(0 70 71) 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Titelblatt

Foto: elmue
www.photocase.de

Druck

Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

Geschäftsführung, Service für Sozialvereine, CeBeeF

Dietmar Töpfer
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag
9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
(0 70 71) 15 15 69
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

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

Vorstand

Jürgen Bein, Beate Jung, Gotthilf Lorch,

Spendenkonten:

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55

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.

Lobbyarbeit für die Selbsthilfe

Neuer Verein der Kontaktstellen gegründet

Von Birgit Jaschke

Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V. (SEKIS e.V.) wurde neu gegründet. Er verfolgt das Ziel, die Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für die Selbsthilfe im gesamten Bundesland weiter voranzubringen. Ihm sind zehn Selbsthilfeunterstützungsstellen aus Baden-Württemberg beigetreten. Auch die Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe zählt zu den Gründungsmitgliedern. Der Sitz des politisch, konfessionell und weltanschaulich neutralen Vereins ist in Stuttgart.

Gemeinsam für die Selbsthilfe

Es besteht eine Kooperation zwischen SEKIS e.V. und der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen Baden-Württemberg (LAG KISS). Wichtige Themen sind: Eine zentrale Anlaufstelle bündelt und vernetzt alle für die Selbsthilfe relevanten Kräfte. Das baden-württembergweite Netzwerk dient den Selbsthilfegruppen vor Ort und den

Menschen, die sich engagieren wollen oder Hilfe benötigen. In der Praxis umfasst das Spektrum vor allem die folgenden Aufgaben:

- Qualifizierter Erfahrungsaustausch und Informationsaustausch
- Koordination und Kooperation auf Landes- und Bundesebene
- Kollegiale Beratung
- Konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfe-Unterstützung
- Sicherung und Weiterentwicklung von Qualitätsstandards für die Selbsthilfe-Unterstützung
- Gezielte Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe auf Landesebene

Landesweite Treffen sind zweimal jährlich vorgesehen. Wer das Engagement von SEKIS e.V. als Einzelperson oder Institution unterstützen will, kann Fördermitglied werden. Mehr Informationen finden Sie unter www.selbsthilfe-bw.de. <

Kolumne

DS-GVO I: Alles in einem Topf



Von Barbara Herzog

Der Schutz unserer persönlichen Daten (Name, Adresse, Geschlecht, Krankheit) ist wirklich wichtig. Übergriffe von großen Unternehmen auf unsere Privatsphäre können durch die neue Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) seit dem 25.5.2018 besser geschützt werden. Sie gilt aber genauso für kleine Vereine mit bis zu 10 Personen und für Selbsthilfeverbände. Ob Diabeteserkrankte, Suchtkranke oder Menschen mit Depression, Autismus oder Herzerkrankung, viele Aktive aus der Selbsthilfe setzen sich mit großem Engagement dafür ein, dass sich Selbsthilfegruppen zum regelmäßigen Austausch treffen können. Sie sollen nun z.B. ein aktuelles Betriebssystem auf ihrem PC vorweisen und Rechenschaft über die Verwendung der Gruppendaten ablegen, um einer Bußgeldzahlung zu entgehen. Persönliche Netzwerke sind heute kaum noch denkbar ohne das Internet - Datenschutz dabei schön und gut. Aber, wenn wir das niederschwellige persönliche Engagement von Menschen nicht mit Verordnungen ersticken wollen, muss an der DS-GVO noch gefeilt werden. Hier sind die Bundesverbände der Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstellen gefragt, Verbesserungen zu fordern. <



„Seien wir realistisch.
Versuchen wir
das Unmögliche.“

Fairer Handel in Tübingen.
Fairer Handel in der ganzen Welt.

»Durch fairen Handel können alle Menschen weltweit in Würde arbeiten und sich dadurch einen guten Lebensstandard leisten. So bekämpfen wir Fluchtursachen!«

www.der-faire-kaufladen.de

Bruno Gebhart
Marktgasse 12
Tübingen
offen täglich 10-18 Uhr
Telefon (0 70 71) 2 69 16



Anzeige



Bei den Tübinger Suchttherapietagen 2018 war die Kontaktstelle für Selbsthilfe mit einem Infostand vertreten. Foto: Herzog

Von Birgit Jaschke

„Suchttherapie entlang der Bedürfnisse Suchtkranker“ war das Thema der 23. Tübinger Suchttherapietage. Die Tagung in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie bot den medizinischen Fachkräften neueste Erkenntnisse aus Theorie und Praxis. Am Stand der Kontaktstelle informierten Aktive über die Sucht-Selbsthilfe. Sie sprachen unter anderem darüber, wie der Besuch einer Gruppe helfen kann, in der Therapie Gelerntes in

den Alltag zu übertragen. In Tübingen gibt es Gruppen für alkoholkrank Menschen und Angehörige. Auch für andere Suchterkrankungen in Bezug auf Essen, Beziehungen, Drogen, Medikamente und Arbeit existieren Gruppen. Interessierte können sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe wenden. Kontakt: Barbara Herzog, Telefon (0 70 71) 3 83 63, Mail herzog@sozialforum-tuebingen.de Die Sprechzeiten: Montag und Dienstag, 9 bis 12 Uhr, Donnerstag, 17 bis 19 Uhr. <

Workshop in Achtsamkeit

Von Birgit Jaschke

Hoch belastbar zu sein, genießt in der heutigen Zeit ein großes Ansehen. Zudem werden die eigenen Bedürfnisse oft hinter den beruflichen und familiären Anforderungen zurückgestellt. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR ist eine Methode, die den Menschen sensibler werden lässt für die Signale des Körpers. Die Achtsamkeit ist geprägt von einer fürsorglichen Haltung sich selbst gegenüber. Ziel ist es, gewohnheitsmäßige Muster in Gedanken und Gefühlen bewusster wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Beim Info-Workshop von Ronny Egerter konnten sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen in diesem Frühjahr selbst ein erstes Bild von der MBSR-Methode machen. Mehr zum Referenten finden Sie unter www.achtsamkeit-lebensfreude.de. <

Für mehr Patientenorientierung Kontaktstelle engagiert sich im Netzwerk

Von Birgit Jaschke

In Deutschland sind rund 3,5 Millionen Menschen in etwa 100.000 Selbsthilfegruppen. Das „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Miteinander von Selbsthilfe und Gesundheitswesen voranzubringen. Es geht darum, das patientenorientierte Handeln in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Rehabilitationskliniken und Praxen zu fördern.

Seit fast 10 Jahren aktiv

Die Gründung des Netzwerks erfolgte 2009. Die Berliner Geschäftsstelle berät Interessierte zum Konzept der Selbsthilfe-

freundlichkeit. Das Modell gibt den Mitgliedern einen Leitfaden für ein selbsthilfefreundliches Arbeiten vor Ort an die Hand. Einrichtungen, die das Konzept erfolgreich umgesetzt haben, können als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet werden. Mittlerweile hat das Netzwerk mehr als 200 Mitglieder. Dazu zählt auch die Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe mit ihrer Ansprechpartnerin Barbara Herzog. „Ich setze mich dafür ein, dass die Menschen bei Entlassung aus dem Krankenhaus standardmäßig über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert werden“, erklärt sie ihr Engagement. Mehr Informationen finden Sie auch auf der Internetseite unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de

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.



Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Tel.: 980513
www.tuefa-tuebingen.de

Seltene Krankheit mit vielen Gesichtern

In Tübingen trifft sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Dystonie

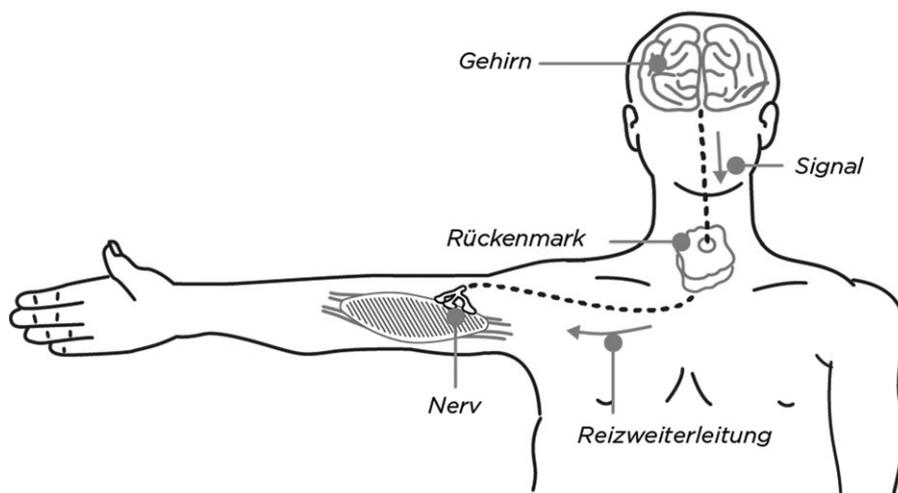
Von Birgit Jaschke

Dystonie kommt vom Altgriechischen „dys-“ für schlecht oder falsch und „tonos“ für Spannung. Im Deutschen ließe sich das etwa mit „fehlerhafter Spannungszustand“ der Muskulatur übersetzen. Verursacht werden diese Bewegungsstörungen im Gehirn: Es kommt zu ungewollten und andauernden Verkrampfungen der Muskeln. Sichtbar wird dies beispielsweise an einer außergewöhnlichen Körperhaltung oder unkontrollierbaren Bewegungen. Auch zentrale Funktionen wie das Sehen oder Sprechen können unterschiedlich stark beeinträchtigt sein.

Die häufigste Ausprägung der Dystonie ist der Torticollis, auch bekannt als Schiefhals, gefolgt vom Lidkrampf, dem Blepharospasmus. Weitere Formen sind unter anderem der Stimmband-, der Schreib-, der Mund-/Zungen- sowie der Schlundkrampf. Manche Varianten sind Begleiterscheinungen anderer Grunderkrankungen. Es ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Ihre Vielfältigkeit verlängert mitunter die Zeit bis zur Diagnose und erschwert somit auch den Zugang zur richtigen Therapie.

Eher selten symptomfrei

Mit den Einschränkungen einer Dystonie leben in Deutschland derzeit circa 80.000 Menschen. Rund 15.000 davon sind Kinder und Jugendliche. Betroffen ist auch die Leiterin der Tübinger Selbsthilfegruppe, Sonja Maier. Sie bekam die Diagnose Torticollis (Schiefhals) im Jahr 2010. Damals war sie 35 Jahre alt. „Am Anfang ist der Rückzug völlig normal und verständlich“, erinnert sich Maier. „Aber ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig und vor allem hilfreich der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann.“ Die Erkrank-



Das Bild zeigt den Weg, über den die Nervenimpulse vom Gehirn in den Muskel gelangen.

Grafik: www.dystonieinfo.de

kung sei lebensbeschränkend, ein komplett symptomfreies Leben je nach Art der Dystonie eher selten, so die 43-Jährige weiter. Bereits Kleinkinder können an Dystonie erkranken. Der Anteil von erkrankten Frauen und Männern ist in etwa gleich.

Verschiedene Faktoren

Sonja Maier erklärt: „Je jünger man bei Ausbruch der Krankheit ist, desto mehr Muskeln sind in der Regel betroffen.“ Zu den Auslösern werde derzeit viel geforscht. So könne der Schiefhals auch die Spätfolge eines Unfalls sein, bei dem die Halswirbelsäule geschädigt wurde. Was wenige Menschen wissen, auch Neuroleptika kommen als Auslöser in Betracht. Eine Dystonie kann sowohl über Nacht plötzlich auftreten als auch sich langsam in das Leben eines Menschen einschleichen. Stress beeinflusst die Erkrankung mitunter, indem er die vorhandenen Symptome verstärkt. Sonja Maier merkt meist beispielsweise gegen Abend eine Verschlechterung nach einem langen Tag. Einen gewissen Aus-

gleich verschafft ihr da die Beschäftigung mit Tieren.

Zudem erhält sie alle 12 Wochen eine Injektion mit Botulinumtoxin. Dabei wird eine niedrige Dosis des Nervengiftes in die betroffene Muskulatur eingespritzt. Die einsetzende leicht lähmende Wirkung der Muskelaktivität führt zu verminderten Beschwerden. Der positive Effekt hält in der Regel mehrere Wochen an. In der Langzeitbehandlung kann die Wirkung der Behandlung jedoch nachlassen. Spricht eine Dystonie weder auf Botulinumtoxin noch auf andere Medikamente an, gibt es die Option der „tiefen Hirnstimulation“ – auch als Hirnschrittmacher bekannt. In einer Operation werden Sonden in das Gehirn gebracht, die Stromstöße abgeben und bestimmte krankhafte Hirnaktivitäten hemmen sollen.

Unterstützende Hilfsmittel

Im Alltag müssen betroffene Menschen häufig Bewegungen neu erlernen beziehungsweise umlernen. In dem Fall spricht man von „Retraining“, das meist eigenständig ausgeübt wird.

Fortsetzung nächste Seite >>



Das Logo der DDG.
Bild: DDG e.V.

Tübinger Selbsthilfegruppe

offen für Betroffene, Angehörige
und am Thema Interessierte

Kontakt: Gruppenleiterin Sonja Maier
Telefon: 0173 - 6 10 45 26
E-Mail: sonja.maier@rg.dystonie.de

Internet: www.dystonie.de
www.dystonia-europe.org



Torticollis (Schiefhals).
Bild: www.dystonieinfo.de

Für alltägliche Arbeiten gibt es auch spezielle Hilfsmittel wie zum Beispiel Orthesen, breitere Stifte oder Besteck. In vielen Fällen profitieren die Personen von begleitender Physio- oder Ergotherapie sowie Logopädie.

Tübinger Selbsthilfegruppe

Wer auf der Suche nach Informationen und Austausch ist, wird in der Tübinger Selbsthilfegruppe fündig. Deren Leitung übernahm Sonja Maier im Sommer 2014. Mit dabei ist sie, seit

die Gruppe im März 2013 unter dem Dach der Deutschen Dystonie Gesellschaft e.V. gegründet wurde. Die Treffen finden am ersten Mittwoch in den ungeraden Kalendermonaten im SOZIALFORUM TÜBINGEN statt. Die Termine für Herbst 2018 sind der 5. September und der 7. November. Interessierte werden um eine Voranmeldung gebeten (Kontakt siehe Kasten). Auch außerhalb der Gruppe liegt Sonja Maier die Aufklärung über Dystonie am Herzen. Sie betreibt viel Öffentlichkeitsarbeit

und nimmt beispielsweise an den Gesundheitstagen im Oktober 2018 in Albstadt teil. Zudem informiert sie regelmäßig medizinisches Fachpersonal, indem sie Infobroschüren verschickt. Die Tübinger Selbsthilfegruppe gehört zur Deutschen Dystonie-Gesellschaft e.V.(DDG). Der Patientenselbsthilfe-Verband sieht eine seiner Hauptaufgaben darin, die Öffentlichkeit, aber auch medizinisches Fachpersonal mit dem bislang relativ unbekanntem Krankheitsbild Dystonie vertraut zu machen. <



Buchtip: Ohrfeige



Foto: Verlag

erschienen im Hanser Verlag
ISBN: 978-3-446-25054-3
224 Seiten
€ 19,90 (D)

Von Birgit Jaschke

Karim betritt die Ausländerbehörde an diesem Tag zum letzten Mal. Er ist auf der Suche nach Frau Schulz, der für ihn zuständigen Sachbearbeiterin. Er will nur eines: Sie soll ihm endlich zuhören. Indem er sie mit Klebeband an ihren Bürostuhl fesselt und ihr die titelgebende Ohrfeige verpasst, sichert er sich ihre Aufmerksamkeit.

Dann erzählt er der unfreiwilligen Zuhörerin seine Geschichte. Sie beginnt damit, wie er drei Jahre zuvor von der Ladefläche eines Transporters springt und glaubt, in Frankreich angekommen zu sein. Dort wollte er ursprünglich hin. Stattdessen landet er in der bayerischen Provinz und ist mit jeder Menge Herausforderungen bürokratischer und auch zwischenmenschlicher Natur konfrontiert.

Er schafft es, einen Asylantrag zu stellen, erhält einen Ablehnung und soll nun abgeschoben werden. Das ist die Kurzfassung. „Ohrfeige“ ist keine einfache Lektüre, die sich mal eben so zwischendurch lesen lässt. Vielmehr zwingt sie einen zum Nachdenken über eine wichtige Frage unserer Zeit: Was passiert mit einem Menschen, der weder in seiner Heimat noch in der Fremde willkommen ist? So viel sei nur verraten: Am Ende nimmt die ganze Geschichte eine überraschende Wendung. Der Autor wurde 1973 in Bagdad geboren. Wegen seines politischen Engagements wurde er mit 19 Jahren verhaftet. Nach seiner Entlassung flüchtete er aus dem Irak. Seit 2000 lebt er in Deutschland. Für seine Arbeit an „Ohrfeige“ erhielt er ein Stipendium des Berliner Senats. <

Besuch im Freilichtmuseum in Hechingen-Stein

Ausflugsbericht der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen

Von Ralf Vosseler

Auf die Spuren der alten Römer begab sich dieses Jahr die SHG Tübingen. Am 12.05.2018 trafen wir uns bei schönem Wetter zur Besichtigung der „Villa Rustica“. Die bei Hechingen-Stein gelegene Porticus-Villa, ein Römischer Gutshof von etwa 117 n. Chr., besteht zu einem großen Teil aus noch vorhandenem Originalgestein. In einer ausführlichen Führung wurden wir in Kultur und Bräuche der Römer eingeführt. Zahlreiche ausgestellte und nachgebildete Alltagsgegenstände, z.B. ein Türschloss, oder die restaurierte Fußbodenheizung erlaubten uns einen eindrucksvollen Einblick in das damalige Leben. Ebenso erfuhren wir vom Stand der Ausgrabungen und von weiteren geplanten Projekten. Zur gleichen Zeit fand auf dem Freigelände



Gut gelaunt beim Ausflug: Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen.

Foto: privat

ein keltisches Fest mit zahlreichen Schaustellern aus der Schweiz und Österreich statt. So konnten wir an diesem schönen Tag in gleich zwei Kulturen eintauchen und auch einen lebendigen Eindruck vom Leben der Kelten mit nach Hause nehmen. Selbstverständlich kam

auch die Verpflegung nicht zu kurz. Bei Kaffee und köstlichem Kuchen oder einer Grillwurst fand unser Ausflug einen kulinarischen Ausklang. Ein lehrreicher und interessanter Nachmittag fand mit dem herrlichen Ausblick zur Burg Hohenzollern einen „krönenden“ Abschluss. <



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

Von Datenschutz bis zur erneuten Wahl

Informationen vom Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Von Birgit Jaschke

Mitte Mai fand im SOZIALFORUM Tübingen e.V. das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen statt. Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe lädt die Vertreterinnen und Vertreter der Gruppe alle 3 Jahre zu einem Austauschtreffen ein. Zunächst gab es eine kurze Zusammenfassung, was sich alles seit dem letzten Termin getan hatte. Zudem wurde darüber informiert, dass der Newsletter der Kontaktstelle in Zukunft nur noch alle zwei Monate verschickt wird. Außerdem erhalten ihn nur noch die Empfänger weiterhin, die dem Empfang von Informationen aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe schriftlich zugestimmt haben.

Wie bei jedem Gesamttreffen wurde die Vertretung der Selbsthilfegruppen für das Vergabegremium der Krankenkassen sowie weitere Gremien für die nächsten drei Jahre bestimmt. Gewählt wurden (Fotos rechts): Barbara Herzog aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Anton Hellstern, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen. Ihre Vertretung übernehmen Christa Hohenberger (Junge Verwitwete) und Herbert Müller (Rheuma-Liga).

Neue Datenschutz-Vorgaben

Ein großes Thema war die europaweite Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO), die ab dem 25. Mai verbindlich in Kraft tritt. Sie soll Verbraucherinnen und Verbraucher vor Missbrauch der persönlichen Daten vor allem durch gewinnorientierte Unternehmen schützen. Jedoch hat sie auch Folgen für Vereine und beispielsweise Selbsthilfegruppen, die als e.V. eingetragen sind. Beide müssen entsprechende Vorkehrungen treffen, was den Datenschutz betrifft.

Dazu zählen unter anderem:

- Mails an mehrere Adressaten grundsätzlich als Blindkopie (BCC) schicken,
- Datenschutzerklärung auf der Internet-Seite,
- Datenschutzerklärung für jede/n Mitarbeiter/in,
- Passwörter komplex gestalten und regelmäßig ändern
- Datensicherungen/ Backups erstellen,
- Sicherstellen, dass keine unbefugte Person an Daten kommt,
- Alte Daten vernichten,
- Verträge mit allen Dienstleistern, die an die PCs oder die Räume der Gruppe kommen – für Computer, Website, Datenbank,...
- Dokumentation von Sicherheitsmaßnahmen im Fall eines Virus oder Crash.

Von den Anforderungen sollte sich jedoch niemand verunsichern lassen. Bisher gibt es wenige schriftliche Informationen, die den Selbsthilfegruppen dabei helfen, für sie relevante Vorgaben aus der komplexen Datenschutzgrundverordnung herauszufiltern.

Weiterführende Informationen finden Sie unter anderem auf der Internetseite des Dachverbandes NAKOS, oder in der Handreichung des DPWV, die für Mitglieder des Paritätischen Wohlfahrtsverbands zugänglich ist. Es bleibt zu sagen, dass die hier vorgestellte Liste mit Maßnahmen keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und keine rechtsverbindliche Auskunft darstellt. Abschließend ein letzter Hinweis: Wie sich die DS-GVO auf Selbsthilfegruppen auswirkt, die aus einem Verein hervorgegangen, aber selbstständig sind, konnte bisher nicht eindeutig geklärt werden. <



Barbara Herzog
Foto: privat



Christa Hohenberger
Foto: privat



Anton Hellstern
Foto: privat



Herbert Müller
Foto: privat

Gemeinsam barrierefrei unter einem Dach

Altenberatung und Pflegestützpunkt jetzt im Nonnenmacher-Haus

Im Nonnenmacher-Haus zu finden sind:



Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.

Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.
Gartenstr. 28, 72074 Tübingen

Tel: (0 7071) - 2 24 98 / Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Internet: www.altenberatung-tuebingen.de



Landkreis Tübingen
Pflegestützpunkt
Landkreis Tübingen
Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen
Gartenstr. 28
72074 Tübingen

Tel: (07 071) - 9 64 66 46 / Mail: psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Internet: www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de



Außenansicht des Nonnenmacher-Hauses.
Foto: Marstaller

Von Claudia Braun und Bettina Schach

Viele Jahre waren die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. (BÄM) und der Pflegestützpunkt des Landkreises Tübingen im 1. Stock eines Hauses am Tübinger Marktplatz angesiedelt. Im Januar bezogen beide Einrichtungen ihr neues barrierefrei zugängliches „Domizil“ in der Gartenstr. 28. Das Nonnenmacher-Haus liegt nicht weit vom Neckar. Es ist umgeben von viel Grün. Eine Bushaltestelle liegt direkt vor dem Haus.

Das Gebäude wurde von der Renate und Heinrich Nonnenmacher-Stiftung auf einem städtischen Grundstück vor der Jugendherberge errichtet. Es ist ein ganz besonderes Projekt. Mehrere Nutzungen befinden sich unter einem Dach. Im Erdgeschoss ist die Bürogemeinschaft der Beratungsstelle und des Pflegestützpunkts untergebracht. Beide Stellen kooperieren eng miteinander und ergänzen sich gut.

Die Beratungsstelle für Ältere berät ältere Menschen und ihre Angehörigen in 3 Abteilungen:

- Lebensberatung im Alter (LiA): bei schwierigen Situationen im Alter und Belastungen durch die Pflege (Zuständigkeitsbereich: Landkreis Tübingen),
- Gerontopsychiatrische Beratungsstelle (GPB): bei Erkrankungen wie Demenz, Depression und Verhaltensveränderungen im Alter, Beratung zu Umgang und Unterstützungsangeboten sowie deren Finanzierung (Zuständigkeitsbereich: Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt),
- Selbstständig leben im Alter (SELMA) bietet in Tübingen Sicherheit und Kontakt im Sinne eines „Betreuten Wohnens daheim“.

Die BÄM feiert dieses Jahr ihr 40-jähriges Bestehen.

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Tübingen berät pflegebedürftige oder körperlich erkrankte Menschen jeglichen Alters und ihre Angehörigen bei allen Fragen rund um das Thema Pflege in Tübingen und Dettenhausen. Die Beratung erfolgt zu Möglichkeiten der Ver-

sorgung zu Hause, im Pflegeheim, in der Kurzzeit- und Tagespflege sowie zu deren Finanzierung. Die Mitarbeiterinnen organisieren und koordinieren bei Bedarf die notwendigen Hilfen. Beide Stellen beraten neutral und kostenfrei. Bei Bedarf machen sie auch Hausbesuche.

Eigener Veranstaltungsraum

Ebenfalls im Erdgeschoss des Hauses befindet sich ein etwa 50 qm großer Veranstaltungsraum, der über eine induktive Höranlage verfügt und angemietet werden kann. Die Kooperationspartner Volkshochschule und Familienbildungsstätte sowie Privatpersonen bieten hier bereits Veranstaltungen an. In den oberen Stockwerken leben 10 ältere Menschen in einer selbstorganisierten Wohngemeinschaft mit Gemeinschaftsraum, Terrasse und Gästezimmer. Die Beratungsstelle für Ältere hat die „soziale Trägerschaft“ für das Haus. Eine sozialpädagogische Fachkraft ist Ansprechpartner für die WG-Bewohner und zuständig für das Management des Veranstaltungsraums. <

Aus Netzwerk Antidiskriminierung wird adis e.V.

Neues Angebot seit Juni: Online-Beratung

Von Elvira Martin

Der Verein Netzwerk Antidiskriminierung e.V. hat seine Struktur neu aufgestellt. Er hat sein Aufgabenfeld ausgebaut und sich mit „adis e.V. – Antidiskriminierung · Empowerment · Praxisentwicklung“ einen neuen Namen gegeben.

Seit mehreren Jahren bietet der Verein eine qualifizierte Antidiskriminierungsberatung sowie verschiedene Empowerment-Angebote in Reutlingen und Tübingen an. Mit zwei von Bund und Land finanzierten Modellprojekten ist der Verein beauftragt, gemeinsam mit den anderen Beratungsstellen im Land unter anderem eine landesweite Antidiskriminierungs-Online-Beratung aufzubauen. Diese steht seit Juni unter www.adis-online.com zur Verfügung.

Barrierefreie Räume

Nach wie vor gibt es aber die persönliche Beratung bei Diskriminierungserfahrung – und jetzt neu seit Januar 2018 in barrierefreien Räumen in Tübingen in der Aixer Str. 12. Nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz ist Diskriminierung die Herabsetzung und Benachteiligung von Menschen aufgrund eines Merkmals wie Hautfarbe, ethnische Herkunft, Nationalität, Sprache, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, sexuelle Orientierung oder Identität, Alter, Behinderung, körperliche Merkmalen, Bildungsstand oder sozialem Status.

Die Beratung steht allen Menschen offen, die direkt oder indirekt von Diskriminierung betroffen sind. Die Schwerpunkte der Beratung können ganz unterschiedlich sein: Stärkung im Umgang mit der Erfahrung, Konfliktschlichtung bis hin zur Vermittlung anwaltlicher Hilfe. Die Beratung ist kostenlos. <



Borghild Strähle von adis e.V. (rechts) im Beratungsgespräch.

Foto: adis e.V.



adis e.V.

Antidiskriminierung · Empowerment · Praxisentwicklung

adis e.V. – Antidiskriminierung · Empowerment · Praxisentwicklung

(bisher: Netzwerk Antidiskriminierung e.V.)

Region Reutlingen/Tübingen)

Fürststraße 3

72072 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 7 95 59 12

E-Mail: info@adis-ev.de

Internet: www.adis-ev.de

Barrierefreie Beratungsräume:

Aixerstr. 12

72072 Tübingen

Beratungstelefonnummer: 0 70 71 / 14 31 04 10

E-Mail: beratung@adis-ev.de

Termine auf Anfrage.

Link Online-Beratung: www.adis-online.com

Begegnungen auf Augenhöhe schaffen

Interview mit Barbara Herzog von der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Von Birgit Jaschke

Sich mit Anderen austauschen, die das gleiche Problem oder dieselbe Krankheit haben wie ich: Selbsthilfegruppen sind lediglich in deutsch- und englischsprachigen Ländern der Bevölkerung ein Begriff. In anderen Sprachräumen ist das Konzept nahezu unbekannt. Mit „Migration trifft Selbsthilfe“ will die Kontaktstelle für Selbsthilfe einen ersten Schritt machen, um dies zu ändern. HANDELN & HELFEN sprach mit Barbara Herzog über ihr neues Projekt.

Sie informieren Menschen – persönlich, am Telefon oder per E-Mail – über Selbsthilfe. Bei wie vielen Anfragen haben die Ratsuchenden einen Migrationshintergrund?

Das waren 2017 zwischen 5 und 10 Prozent. Bei rund 750 Anfragen nach Selbsthilfegruppen insgesamt ist dies verhältnismäßig wenig.

Was hat Sie dazu bewogen, das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ zu starten?

Einerseits gab es Anfragen, bei denen ich mitunter nicht wusste, wohin ich diese Menschen vermitteln soll. Es gab einfach keine passenden Anlaufstelle für sie. Da war mir schnell klar „Hier müssen wir was tun.“ Andererseits stelle ich immer wieder fest, wie hilfreich die Selbsthilfe von Erkrankten erlebt wird. Es würde mich freuen, wenn zunehmend auch Menschen aus anderen Kulturkreisen diese Erfahrung machen können, weil es entsprechende Angebote gibt.

Wie ist der Namen des Projekts entstanden?

Mit der Namensgebung wird – so hoffe ich – klar, dass wir nicht mit

dem erhobenen Zeigefinger daherkommen und die Leute belehren wollen. Vielmehr geht es um eine Begegnung auf Augenhöhe, bei der alle Beteiligten neugierig aufeinander sind und im besten Fall voneinander lernen können.

Wie ist das Projekt gestartet?

Zunächst haben wir Infomaterialien in verschiedenen Sprachen erstellt. Heraus kam eine Postkarten-Serie, die vier Botschaften der Selbsthilfe transportiert. In sieben Sprachen steht dort zum Beispiel „Selbsthilfe bringt Licht ins Dunkel“ oder „Selbsthilfe gibt Halt“. Auf der Rückseite lesen Interessierte in der Muttersprache, was eine Selbsthilfegruppe ist und wie die Kontaktstelle für Selbsthilfe arbeitet. Mit den Karten nehmen wir dann gezielt zu Migranten-Organisationen Kontakt auf und nutzen sie für Veranstaltungen. Die Motive der Karten finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

Auf was freuen Sie sich bei dem Projekt besonders?

Die Möglichkeit, eine Kultur und ihre Perspektiven auf ganz andere Weise kennenzulernen, als das bei einem Urlaub möglich wäre, fasziniert mich. Ich freue mich über ein gleichberechtigtes Miteinander, das bei allen Unterschieden die verbindenden Elemente zwischen den Kulturen hervorhebt und von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist.

Gibt es etwas, das Ihnen auch Bauchschmerzen bereitet?

Das nicht direkt. Jedoch kann ich momentan noch nicht abschätzen, ob die Neugier, mit der ich an die ganze Sache herangehe, auch erwidert werden wird. Das wird sich zeigen.



Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Foto: Jaschke

Wie muss Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund aussehen, damit sie funktioniert?

Sie sollte die kulturelle Identität und die damit verbundene Erwartungshaltung berücksichtigen. Zudem muss im gesamten Gesundheitsweisen eine interkulturelle Öffnung stattfinden. Des Weiteren sind Multiplikatoren nötig, die die Selbsthilfe-Idee in die Migranten-Organisation tragen. Dafür und für ausreichend Angebote zur Sprachmittlung müssen von offizieller Seite genug finanzielle Mittel bereitgestellt werden.

Was wünschen Sie sich für den Werdegang des Projekts?

Meine Vorstellung ist, dass es irgendwann selbstverständlich muttersprachliche Selbsthilfe-Angebote gibt. Zum anderen wünsche ich mir, dass fremdsprachige Menschen den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen finden. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Mit dem Projekt gehen wir erste Schritte in diese Richtung. <

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Die eigene interkulturelle Kompetenz stärken

Fortbildungsangebot der Kontaktstelle für Selbsthilfe

Von Birgit Jaschke

Im beruflichen Alltag gibt es viele Situationen, in denen sich Menschen mit unterschiedlicher Herkunft begegnen. Dabei treffen verschiedene Erwartungen aufeinander, die ein konstruktives Miteinander erschweren können. Hier setzt das geplante Training der Kontaktstelle für Selbsthilfe an. Gemeinsam mit Diplom-Pädagogin Jana Mokali vom Diakonischen Werk Württemberg soll im Herbst ein eintägiges Seminar stattfinden, in dem interkulturelle Kompetenzen vertieft werden können. Die Idee zur Fortbildung entstand im Rahmen des Projektes „Migration trifft Selbsthilfe“.

Die Veranstaltung bringt folgende Fragen zur Sprache:

- Wie kann ich vor dem Hintergrund unterschiedlicher kultureller und religiöser Prägungen im Praxisalltag angemessen reagieren?
- Wie kann ich sicherer mit Unterschieden umgehen?
- Wie schaffe ich es, interkul-

turell erfolgreicher zu kommunizieren?

- Wie kann ich die kulturelle Dimension von Konflikten erkennen und dafür eine angemessene Lösung finden?
- Wie kann ich Vorurteile und Alltagsdiskriminierung wahrnehmen und darauf angemessen reagieren?
- Wie kann unsere Praxis verbessert werden und sich unsere Einrichtung / Institution auf die aktuellen Herausforderungen einstellen?

Viele Mitarbeitende haben bereits Kompetenzen in Bezug auf interkulturelle und interreligiöse Fragestellungen erworben. Aufbauend auf diesen Grundlagen möchten wir ihnen durch die Teilnahme an einem interkulturellen Training anbieten, die bestehenden Erfahrungen, Kenntnisse und Handlungskompetenzen zu reflektieren und zu erwei-

tern. Fragen aus Ihrem beruflichen und ehrenamtlichen Kontext können dadurch beantwortet werden.

Inhalte des Trainings

- Geschichte der Migration in Deutschland. Eine Erfolgsgeschichte?
- Sensibilisierung, Information zum Thema Migration und Integration
- Umgang mit Verschiedenheit
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Vorurteile, Rassismus, Diskriminierung

Das geplante Training findet am Mittwoch, 26. September 2018 im Rahmen der Interkulturellen Woche 2018 statt. Sie interessieren sich für eine Teilnahme? Melden Sie sich bei Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten). <



Barbara Herzog

Telefon: 0 70 71 - 3 83 63

Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Wer macht mit?

Von Birgit Jaschke

Das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ ermöglicht Begegnungen zwischen Aktiven aus der Selbsthilfe und aus Migrant*innen-Organisationen. Möchten Sie sich dabei gerne einbringen? Dann schließen Sie sich der Projektgruppe an, die sich regelmäßig zu diesem Thema austauscht und in geselliger Atmosphäre gemeinsame Aktionen plant. Nähere Auskunft gibt Barbara Herzog (Kontaktdaten siehe Kasten oben). <



Anzeige

Von A wie Arbeitssuche bis Z wie Zahnarzt

Migrationsberatung der Caritas für Erwachsene ab 27 Jahren

Von Birgit Jaschke

Wie funktioniert das Gesundheitssystem? Wird mein ausländischer Berufsabschluss anerkannt? Mit diesen und vielen weiteren Fragen sehen sich Menschen konfrontiert, die in Deutschland ein neues Leben beginnen wollen.

Auf der Suche nach Antworten können sie sich unter anderem an die Migrationsberatung der Caritas wenden. Sie unterstützt neu zugewanderte ausländische und spät ausgesiedelte Personen dabei, sich in Deutschland zurechtzufinden. Die Voraussetzung, um sich beraten zu lassen, ist ein Mindestalter von 27 Jahren. Bei jüngeren Ratsuchenden ist der Jugendmigrationsdienst der Diakonie zuständig (siehe unten).

Hilfe bei den ersten Schritten

Ob Fragen zum Aufenthaltsstatus in Deutschland, zur Zusammenführung von Familien oder



Kontakt

Karin Kluth-Buchholz

Telefon: +49 7071 7962-50

E-Mail: kluth-buchholz@caritas-schwarzwald-gaeu.de

Termine: nach Vereinbarung

die Vermittlung in Deutsch- und Integrationskurse - In der Migrationsberatung können alle Fragen rund um den Neustart thematisiert werden. So gibt es Unterstützung bei der Suche nach einem Praktikums- oder Arbeitsplatz und bei der Anerkennung von im Ausland erworbenen Abschlüssen. Auch bei gesundheitlichen Fragen und solchen zu Kindergarten, Schule und Berufsausbildung ist man hier an der richtigen Adresse. Zudem hilft die Migrationsberatung bei finanziellen Fragen beispielsweise zu Kindergeld, Kindergeldzuschlag und Wohngeld oder Bezügen vom Jobcenter.

Beratungen zur Mobilität und zur Freizeitgestaltung sind ebenfalls möglich.

Bedarf im Vorfeld anmelden

Die Beratung ist kostenfrei. Sie findet auf Deutsch oder Englisch statt. Wer möchte, kann auch eine Vertrauensperson mitbringen, die das Gespräch dolmetscht. Wenn jemand eine externe Sprachvermittlung benötigt, muss dies bereits bei der Terminvereinbarung angemeldet werden. Bei Bedarf kann dann über den Caritas Dolmetscherpool ein Sprachmittler oder eine -mittlerin organisiert werden. <

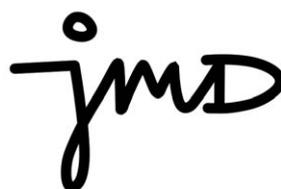
Der Jugendmigrationsdienst Tübingen

Für junge Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund ab 12 bis 27

Von Birgit Jaschke

„Beratung, Begegnung und Begleitung“ bieten Elena Gerhard und Uwe Gieseler vom Jugendmigrationsdienst (JMD) für den gesamten Landkreis Tübingen an. Sie sehen ihre Aufgabe darin, den jungen Zugewanderten und ihren Eltern den Start in ihrer neuen Heimat zu erleichtern. Die Beratung ist kostenfrei und nicht an eine bestimmte Konfession oder Nationalität gebunden. Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

Der JMD Tübingen ist eine von über 450 solcher Anlaufstellen bundesweit. Er unterstützt He-



JUGEND
MIGRATIONSDIENST
TÜBINGEN

Elena Gerhard

Telefon: 0 70 71 - 93 04 48

E-Mail: gerhard.diakonie@evk.tuebingen.org

Uwe Gieseler

Telefon: 0 70 71 - 93 04 76

E-Mail: gieseler.diakonie@evk.tuebingen.org

Internet: www.jmd-tuebingen.de

Fortsetzung nächste Seite >>

Migration trifft Selbsthilfe

ranwachsende mit Migrationshintergrund durch individuelle Angebote und professionelle Beratung bei ihrem schulischen, beruflichen und sozialen Integrationsprozess. Hierzu zählen unter anderem auch diverse Gruppen- und Bildungsangebote sowie eine intensive Vernetzung mit Schulen, Ausbildungsbetrieben, Integrationskursträgern und anderen Einrichtungen der Jugendhilfe.

Hilfe bei Fragen aller Art

Die Unterstützung, die die Jugendlichen und jungen Erwachsenen beim JMD Tübingen finden können, ist vielfältig: Neben

der Hilfe bei Schulangelegenheiten und dem Aufzeigen von Bildungsmöglichkeiten werden sie hier in Integrationskurse vermittelt und begleitet. Weitere Themen sind die Beratung beim Übergang von der Schule in den Beruf und das Erstellen von Bewerbungsunterlagen sowie die Suche nach einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz. In dem Zusammenhang geht es auch häufig um die Anerkennung von ausländischen Zeugnissen und Berufsabschlüssen.

Organisatorische Struktur

Die Anlaufstelle befindet sich in der Villa Metz, Hechinger Straße

13 in Tübingen. Dort finden Beratungen in der Regel nach Vereinbarung statt. Zusätzlich findet mittwochs zwischen 12 und 13 Uhr in der Cafeteria der Volkshochschule ein Beratungsangebot statt. Dienstags von 16 bis 17.30 Uhr erfolgt die Beratung in der Volkshochschule Rottenburg. Termine im Haus Regenbogen in Mössingen-Bästenhardt sind nach Vereinbarung möglich. Der JMD Tübingen steht unter der Trägerschaft des Evangelischen Kirchenbezirks Tübingen. Gefördert wird er vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und vom Diakonischen Werk Tübingen. <

Zwischenheimat für alle Lebenslagen

Ganzheitlicher Ansatz beim Verein InFö e.V.

Von Manuela Zendt

InFö e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der einen ganzheitlichen Ansatz für Migrantinnen und Migranten von der Ankunft in Tübingen bis zur erfolgreichen Integration verfolgt.

Neben Deutschkursen, Arbeitsförderprojekten, einem Mehrgenerationenhaus ist bei InFö e.V. eine der drei Migrationsberatungsstellen angesiedelt.

In der Beratungsstelle erhalten erwachsene Migrantinnen und Migranten seit 2006 regelmäßig kostenlos und vertraulich Beratung und Unterstützung.

Das multikulturelle Team, das verschiedene Sprachen spricht, legt Wert auf Kultursensibilität und eine Beziehung auf Augenhöhe.

Die Beratungen beinhalten die Vermittlung von Integrations- und Deutschkursen, die Unterstützung bei der Arbeits- oder Ausbildungsplatzsuche, Existenzsicherung und Sozialberatung. Weitere Themen der Beratung sind Fragen zu Erziehung und Familie, Gesundheit und zur Familienzusammenführung.

Finanziert wird die Migrationsbe-



Fatima El Makrini
Telefon: 0 70 71 - 9 79 82 19
E-Mail: elmakrini@infoe-tuebingen.de

Katja Larionova
Telefon: 0 70 71- 3 30 05
E-Mail: larionova@infoe-tuebingen.de

Jana Ruppel
Telefon: 0 70 71 - 9 79 82 19
E-Mail: ruppel@infoe-tuebingen.de

InFö e.V.
Mauerstr. 2
72070 Tübingen

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr,
Freitag 9 bis 13 Uhr

ratung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Zusammen ist man weniger allein

Durch den ganzheitlichen Ansatz lernen die Migrantinnen und Migranten bei InFö e.V. nicht nur Deutsch und werden durch die Beratung unterstützt. Sie können im Mehrgenerationenhaus bei den vielen Freizeitangeboten Kontakte zu anderen Menschen knüpfen und neue positive Erfahrungen sammeln. So entstehen für die Menschen hilfreiche und vertrauensvolle

Bindungen, die die Integration in die neue Heimat verstärken.

InFö e.V. ist in Tübingen mit vielen Kooperationspartnern vernetzt. So gibt es gute Kooperationen zu den anderen Migrationsberatungsstellen, den Sozialdiensten der Stadt und des Landkreises, dem Jobcenter und vielen weiteren Trägern in Tübingen.

InFö begreift sich als Zwischenheimat zwischen dem entfernten Zuhause und der Integration in Deutschland – ein Ort an den hilfreichen Begegnungen stattfinden können. <

„Willkommen“ bei der Lebenshilfe Tübingen

Angebote für Menschen mit Behinderung und Migrationsgeschichte



Lebenshilfe
Tübingen

Lebenshilfe Tübingen e.V.
Handwerkerpark 7
72070 Tübingen

Catharina Rauscher, Telefon: 0 70 71-94 40-43
E-Mail: catharina.rauscher@lebenshilfe-tuebingen.de

Rotraut Goerke, Telefon: 0 70 71-94 40-79
E-Mail: rotraut.goerke@lebenshilfe-tuebingen.de

Mehmet Parmak, Telefon: 0 70 71-94 40-79
E-Mail: mehmet.parmak@lebenshilfe-tuebingen.de

Von Birgit Jaschke

Ein „Willkommen“ ist mehr als ein Gruß. Es bedeutet Freude über und Interesse an meinem Gegenüber. Dieses Gefühl des Angenommen-seins möchte die Lebenshilfe Tübingen e.V. mit ihrem gleichnamigen Arbeitsbereich vermitteln. Die Menschen mit Behinderung und Migrationshintergrund und ihre Familien im Landkreis sollen spüren: „Es ist schön, dass ihr da seid. Fühlt euch wohl.“ Die Aufgabe des Vereins ist es Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung sowie deren Angehörige zu unterstützen. Hierfür gibt es vielfältige Angebote in den Bereichen Beratung, Freizeit, Bildung und ambulantes Wohnen sowie die familienunterstützenden Dienste.

Informieren und Begleiten

In Tübingen wurde bereits 2007 das Projekt „Willkommen – Gemeinsam Barrieren überwinden“ ins Leben gerufen. Zuvor hatten die Verantwortlichen beobachtet, dass viele Menschen mit Migrationshintergrund und Behinderung und deren Familien oft nicht ausreichend über Hilfen und Rechtsansprüche informiert waren. Zudem kam es, dass viele zugewanderte Menschen im Landkreis oft verstreut ohne Anlaufstelle in einzelnen Kommunen lebten. Um deren Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern,

wurde zunächst ein Modellprojekt entwickelt und von der Paul-Lechler-Stiftung finanziert. Die weitere Förderung erfolgte 2012 bis 2014 durch das Bundesministerium des Inneren und seit 2015 durch den Landkreis Tübingen.

Umfassende Beratung

Im Alltag sind Menschen mit Migrationshintergrund und Behinderung mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Die Fachkräfte der Lebenshilfe bieten Beratung in den folgenden Themenbereichen:

- Anträge und Behördengänge
- finanzielle Hilfen
- Kontakt zur Schule und / oder zur Pflegekasse
- Familienunterstützung
- Hilfen für Geflüchtete mit Behinderung

Neben den drei hauptamtlichen Kräften wirken auch zahlreiche ehrenamtlich Engagierte mit ausländischen Wurzeln in dem Projekt mit. Sie kommen vor allem als ehrenamtliche Tandempartnerinnen und -partner zum Einsatz und haben einen ähnlichen kulturellen Hintergrund wie die Zielgruppe.

So sind sie in den unterschiedlichsten Situationen - ob beim Arzt, in der Schule oder in der Freizeit - eine wertvolle Stütze, weil sie die gleiche Sprache sprechen und zwischen

den Kulturen vermitteln können.

Monatliche Familientreffen

Neben den häufig komplizierten Themen in der Beratung kommen auch der Spaß und das Miteinander nicht zu kurz. Einmal im Monat samstags oder sonntags zwischen 14 und 17 Uhr findet eine gemeinsame Aktivität für Familien statt. Diese Treffen sind offen für alle. Die Fachkräfte der Lebenshilfe sind mit Informationen ebenfalls mit von der Partie. Die Gespräche werden bei Bedarf von Ehrenamtlichen gedolmetscht. Zudem organisiert die Lebenshilfe Tübingen e.V. regelmäßig Informationsabende und Fachvorträge zu unterschiedlichen Themen.

Austausch beim Frühstück

Eine weitere monatliche Veranstaltung ist das „Interkulturelle Mütterfrühstück“. Treffpunkt ist das Haus der Lebenshilfe in der Friedrich-Dannemann-Str. 69 in Tübingen. Los geht es dienstags jeweils um 9 bis 11 Uhr. In gemütlicher Atmosphäre kommen Mütter mit und ohne Migrationshintergrund zusammen, deren Kinder eine Behinderung haben. Sie sprechen über ihre Lebenssituation, geben sich Tipps und unterstützen sich gegenseitig. Gelegentlich sind auch Fachfrauen zu Gast.

Selbsthilfegruppe „Willkommen“

Zum Projekt gehört außerdem eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung, die eine Migrationsgeschichte haben.

Sie treffen sich ebenfalls einmal im Monat und sprechen über ihre Herkunft, Interessen und Lebenslagen. Neben den ersten Themen wird auch hier viel gemeinsam gelacht und beispielsweise zusammen gekocht.

Interessierte für alle Angebote wenden sich an Catharina Rauscher, Rotraut Goerke oder Mehmet Parmak (siehe Kasten). <

Selbsthilfe-Gedanken zum Verschicken

Mehrsprachige Karten des Projekts „Migration trifft Selbsthilfe“

Von Birgit Jaschke
Selbsthilfe hat viele Gesichter und sie kann für jeden Menschen auf andere Weise wichtig sein - das möchten die neuen Postkarten der Kontaktstelle für Selbsthilfe zeigen. Die Serie ist im Rahmen des Projekts „Migration trifft Selbsthilfe“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe entstanden. Gesucht wurden Motive, die auch ohne Worte auskommen und so ihre Botschaft über kulturelle und sprachliche Grenzen hinweg transportieren können. Heraus kamen vier Fotos,

die jeweils mit Aussagen über die Selbsthilfe verknüpft wurden. Da gibt es beispielsweise den kleinen Vogel, der aus der Balance geraten zu sein scheint und der sich dank der helfenden Hand stabilisieren kann.

Original und Übersetzung

Auf dieser und der folgenden Seite finden Sie die vier Postkarten im „Original“ und zum Vergleich jeweils in einer weiteren Sprache. Die deutschen Aussagen wurden ins Engli-

sche, Italienische, Französische, Russische und Türkische übersetzt. Eine Fassung mit arabischen Schriftzeichen befindet sich noch in der Umsetzung.

Auf der Rückseite der Karte steht jeweils ein kurzer Text, der beschreibt, was überhaupt in einer Selbsthilfegruppe passiert und wo man mehr Informationen zum Projekt und über die Selbsthilfe in der Region Tübingen bekommt. Die Postkarten sind für Menschen verschiedener Kulturen gedacht, die bisher noch wenig bis gar keinen Kon-



Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann Menschen aus ihrer Isolation herausholen.

Foto: obeylesin (www.photocase.de)



Neue Kontakte zu verständnisvollen Menschen geben betroffenen Personen Stabilität.

Foto: JuliaNae (www.photocase.de)

Fortsetzung nächste Seite >>

takt zur Selbsthilfe haben. Sie können auf deutsch oder in ihrer Muttersprache niederschwellig erste Informationen erhalten.

Zum Auslegen zu haben

Sie finden das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ spannend und möchten sich gerne zum Thema einbringen? Hier bietet Ihnen die Projektgruppe vielfältige Möglichkeiten (siehe Aufruf auf Seite 12). Wenn Sie sich außerdem vorstellen können, die Postkarten zum Beispiel in Ihrer Einrichtung oder bei einer Veranstaltung auszulegen, melden Sie sich bei Barbara Herzog, Telefon: 0 70 71 - 3 83 63, oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de. <

Hallo

in einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit der gleichen Krankheit oder ähnlichen Problemen. Sie tauschen Erfahrungen und Informationen aus und geben einander Halt. Willst du mehr erfahren? Die Kontaktstelle für Selbsthilfe berät und unterstützt Betroffene und Angehörige kostenlos und vertraulich.

Viele Grüße,

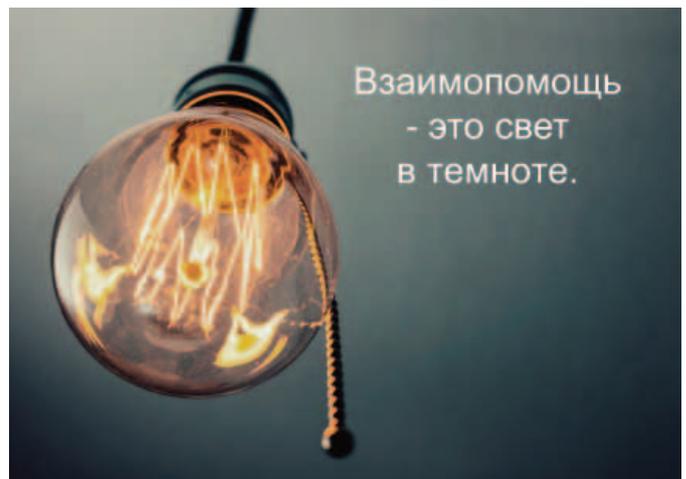
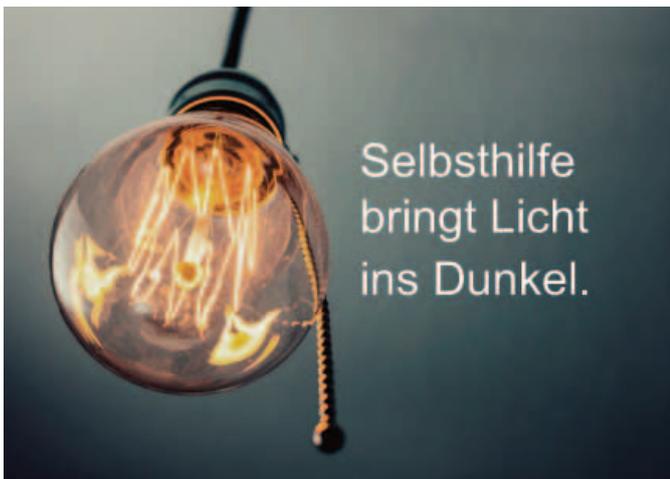
Kontaktstelle für Selbsthilfe
im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Barbara Herzog, Telefon: (0 70 71) 3 83 63, Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de
Die Beratung erfolgt auf deutsch, englisch oder mit Hilfe einer dolmetschenden Person.
„Migration trifft Selbsthilfe“ wird unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen.

Foto: obeyteesin (www.photocase.de)



Die Rückseite jeder Karte enthält weitere Informationen über Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Foto: privat



Das Leben trotz aller Schwierigkeiten in die eigenen Hände zu nehmen, vermittelt neue Hoffnung.

Foto: rclassen (www.photocase.de)



Der Austausch mit Anderen ermöglicht neue Sichtweisen auf die eigene Situation oder Krankheit.

Foto: elmue (www.photocase.de)

Kennen Sie Räume?

Ein Aufruf in eigener Sache

Von Birgit Jaschke

In Tübingen wird derzeit an vielen Ecken gebaut und modernisiert. Das ist auf der einen Seite wünschenswert. Diese Entwicklung hat aber auch klare Schattenseiten. Zum Beispiel macht sie einige Selbsthilfegruppen in absehbarer Zeit obdachlos. Es werden daher dringend neue Räume gesucht, in denen sich Gruppen für kleines Geld treffen können. Einen verfügbaren Ort zu haben, an dem man sich regelmäßig treffen und austauschen kann, ist für die Aktiven einer Gruppe von großer Bedeutung. Zudem ist es wichtig, dass – anders als in Cafés oder Kneipen – ein geschützter Gesprächsrahmen möglich ist, in dem niemand von außen mithören kann. Sie können einen Raum anbieten oder wissen, wer dies könnte? Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich über Hinweise. Bitte wenden Sie sich an Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe, Telefon (0 70 71) 3 83 63 oder schreiben Sie eine Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de. Die Sprechzeiten der Kontaktstelle sind Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr sowie Donnerstag 17 bis 19 Uhr. <



Barrierefrei miteinander lernen

Die Volkshochschule

- ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar
- hat einen barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten
- hat einen Behindertenparkplatz
- hat eine induktive Höranlage in ihrem Vortragssaal

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00-17:00 Uhr

Fr: 09:00-14:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

insiva
Professionell und inklusiv.

GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



Unsere Leistungen:

- ♦ Mäh-/Mulcharbeiten - auch an Hangwiesen/Streuobstwiesen
- ♦ Garten-/Gehölzpflge, Revitalisierung alter Streuobstbestände
- ♦ Neupflanzungen und Pflege von Außenanlagen
- ♦ Baumfällungen

Die Insiva Garten - Landschaft - Umwelt verknüpft Inklusion und Erhalt unserer Streuobstwiesen. Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an.

Insiva GmbH

Gert Bauer

☎ 07121 629-260

[gert.bauer@](mailto:gert.bauer@insiva-gmbh.de)

insiva-gmbh.de

„Es passiert viel mehr als nur Gespräche“

Gastbeitrag vom Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln

Von Birgit Jaschke

Wie können Menschen mit Migrationshintergrund die Selbsthilfe als Möglichkeit für sich entdecken, um mit einer Krankheit oder anderen belastenden Lebenssituationen umzugehen? Wenn jemand diese Frage beantworten kann, dann ist es Azra Tatarevic. Die Gastautorin ist Mitarbeiterin des Berliner Projekts „Selbsthilfe und Migration“ im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln. Sie hat selbst bereits 5 Selbsthilfegruppen mit Migrationsbezug auf den Weg gebracht. In HANDELN & HELFEN schreibt sie über die bisherigen Erfahrungen mit ihrer eigenen Frauengruppe und formuliert klare Wünsche für die Zukunft.



Gastautorin Azra Tatarevic.

Foto: privat

Von Azra Tatarevic

Ich bin 1994 als Flüchtling, mit meinen beiden Töchtern, nach Berlin gekommen. Mein Mann wurde zum Anfang des Krieges schwer verletzt und musste unser Land verlassen. Wir haben uns in Berlin wieder getroffen. 2009 habe ich meine erste Selbsthilfegruppe „Angst- und Depressionsgruppe für bosnische Frauen“ für traumatisierte bosnische Frauen gegründet. Mein Wunsch war es, mir und anderen bosnischen Frauen, die an schweren Traumata leiden, zu helfen.

Treffen zunächst monatlich

In unserer Selbsthilfegruppe sind 18 Frauen. Wir treffen uns jeden 4. Samstag im Monat. Zu jedem Treffen haben wir damals am Anfang Kaffee vorbereitet und nach der Blitzlichtrunde angefangen, unsere Kriegsgeschichten beziehungsweise -erfahrungen zu erzählen. Jedes Treffen eine Geschichte, jedes Mal ein trauriger Abend und eine weitere Nacht ohne Schlaf für uns alle. Mit der Zeit haben wir Dank der Selbsthilfegruppe verstanden, dass trotz allem das Leben weitergeht. Um meine Frauen zu motivieren, habe ich die Idee ins Leben

gerufen, uns ein zweites Mal im Monat für gemeinsame Unternehmungen zu treffen. Wir haben uns immer an einem anderen sehenswerten Ort in Berlin getroffen.

Einen Frauenchor gegründet

Nach zwei Jahren unserer Treffen haben wir plötzlich und spontan, nach einem schwermütigen Gespräch, angefangen, bosnische Lieder zu singen und zu tanzen. Manchmal wird auf den Gruppentreffen zu viel gegessen, manchmal machen wir uns zu viele Sorgen; aber was mich glücklich macht: Ich merke, wir haben wieder so viel Liebe zum Leben entwickelt. Jetzt reisen wir zusammen durch Deutschland, treten mit unserem Chor auf, bieten unsere leckeren Spezialitäten wie Kekse oder Kuchen an, oder wir lachen einfach miteinander. Mit der Zeit sind wir gute Freundinnen und – wie meine Frauen aus der Gruppe sagen – eine Familie geworden. Mittlerweile habe ich noch 4 Gruppen mit verschiedenen Themen für Frauen, die Bosnisch, Serbisch und Kroatisch sprechen und eine interkulturelle Selbsthilfegruppe „Gesundheit“, in der Deutsch gesprochen wird, gegründet.

Seit 6 Jahren arbeite ich im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln. Wir sind – seit 6 Jahren dank der finanziellen Unterstützung der AOK-Nordost und seit 2017 der Landeskassen – Träger des Projekts „Selbsthilfe und Migration“. Das Ziel ist es, mehr Menschen mit Migrationsherkunft berlinweit für die Teilnahme und die Mitwirkung in Selbsthilfegruppen zu aktivieren und zu motivieren.

Beratung in 5 Sprachen

Deutsch, türkisch, bosnisch, kroatisch und serbisch - In 6 Sprachen können die Projektkoordinatorin Antje Kleibs, meine Kollegin Pervin Tosun und ich bei der Gründung und Begleitung neuer Gruppen beraten und unterstützen. Hierzu kooperieren wir mit Migrationsorganisationen, Selbsthilfe-Initiativen und Institutionen, insbesondere in der gesundheitlichen Versorgung. Mit der Unterstützung vom Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlin und von SEKIS (=Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle, Anmerkung der Redaktion) organisieren wir Fortbildungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die ihre Landsleute in Selbsthilfegruppen begleiten.

Fortsetzung nächste Seite >>

Migration trifft Selbsthilfe



Azra Tatarevic (ganz rechts außen) mit der Tanzgruppe, die aus der Selbsthilfegruppe entstanden ist.

Foto: privat



In der Mitte ihrer Kolleginnen Antje Kleibs (links) und Pervin Tosun (rechts) vom Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln.

Foto: SHZ Neukölln

Wir nehmen an öffentlichkeitswirksamen Aktionen und Festen teil, um auf die Möglichkeiten und Chancen der gesundheitlichen und sozialen Selbsthilfe für zugewanderte Menschen aufmerksam zu machen.

Es gibt berlinweit mittlerweile über 100 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund. Allein hier in Neukölln sind 17 interkulturelle Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen und unterschiedlichen Problemen entstanden. Immer führt der Austausch mit Gleichgesinnten, egal in welcher Sprache, zur Erholung beziehungsweise zum besseren Umgang mit Krankheiten und schwierigen Lebenssituationen.

Psychosoziale Themen gefragt

In den Selbsthilfegruppen mit Migrationsbezug stehen psychosoziale Themen, wie Trauma, Ängste und Depressionen für Menschen mit schweren Lebenserlebnissen wie Flucht und Krieg im Vordergrund. Behinderung, Sucht und andere Krankheiten wie Rheuma, Diabetes, Epilepsie, Rückenschmerzen, Osteoporose, sind die anderen Themen in Migrationsgruppen. Zugang zu den Selbsthilfegruppen ist am meisten durch Mund-zu-Mund-Propaganda und persönliche Kontakte möglich. Muttersprache als ein vertrauensbildender Aspekt ist sehr wichtig

und die Selbsthilfegruppen brauchen eine Leitung in der Gründungsphase. Es existieren verschiedene Formen: klassische Selbsthilfegruppen, Frühstücksgruppen, interkulturelle Selbsthilfegruppen, Migrationsorganisationen oder auch soziokulturelle Anlässe.

Eine Mammutaufgabe

Die Herausforderungen bei der Arbeit mit den Menschen mit Migrationshintergrund sind viele. Der Begriff und die Bedeutung von „Selbsthilfe“ sind unbekannt. Durch Sprachbarrieren sind Migrantinnen und Migranten und deren Angehörige schlechter informiert. Es gibt ein kulturspezifisches Verständnis von Gesundheit beziehungsweise Krankheit. Zudem gibt es in anderen Kulturen auch ein familienorientiertes Unterstützungs- und Hilffsystem.

Kaum noch Unterschiede

In den Selbsthilfegruppen für Migrantinnen und Migranten wird auch geredet, aber dazu zwi-

schendurch gekocht, gegessen, getanzt und gesungen. In vielen Kulturen gibt es ein Sprichwort: Die Liebe kommt durch den Magen. Das habe ich in meiner Arbeit benutzt, um Menschen für Selbsthilfe zu gewinnen. Inzwischen sind die Migrantengruppen „klassisch“ geworden und unterscheiden sich kaum von den deutschen Selbsthilfegruppen.

Mehr politische Beteiligung

Ich wünsche mir, dass neben den sozialen Aspekten der Selbsthilfe zukünftig auch die gesundheitsfördernden Aspekte in den Fokus rücken. Dies motiviert die Menschen, sich für die Verbesserung ihrer Gesundheit zu engagieren. Wir sollten uns noch mehr für andere Kulturen öffnen, um die Vorurteile abzubauen und mehr miteinander arbeiten, singen, tanzen, um gesünder zu werden. Mein größter Wunsch jedoch ist es, dass wir für unsere Arbeit im Projekt „Selbsthilfe und Migration“ von Seiten der Politik mehr Beteiligung, Unterstützung und Wertschätzung erfahren. <

Haben Sie noch Fragen an Azra Tatarevic?

Telefon: 030 - 681 60 64 / E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Ihre Sprechzeit ist dienstags von 10 bis 17 Uhr.

Kulturpaten brauchen Ihre Unterstützung

Projekt des Asylzentrums Tübingen e.V. auf Spendensuche

Von Birgit Jaschke

Ob Termine beim Arzt, in der Behörde oder die Anmeldung in der Schule – geflüchtete Menschen mit wenig bis keinen Deutschkenntnissen sind in ihrem neuen Alltag mit vielen Hürden konfrontiert. Hier setzen die Kulturpaten des Asylzentrums Tübingen e.V. an. Es handelt sich um eine Gruppe freiwillig Engagierter mit eigener Fluchterfahrung, die bereits länger in Deutschland leben. Sie wurden extra dafür qualifiziert, Menschen in den oben genannten Situationen zu begleiten und zu unterstützen.

Immense Nachfrage

„Es gibt Monate, da erreichen uns über 50 Anfragen für die Kulturpaten“, erzählt der projektverantwortliche Mitarbeiter des Asylzentrums Ruben Malina. „Meistens geht es um Besuche beim Arzt oder im JobCenter. Der Bedarf nach einer solchen Unterstützung ist enorm.“

Zudem sind die Aktiven als Multiplikatoren zum Thema Flucht in Schulen unterwegs, unter anderem bei den Sozialkompetenztagen des Carlo-Schmid-Gymnasiums. Beim Film „Anhörungsvorbereitung“, der auf dem YouTube-Kanal des Asylzentrums abrufbar ist, arbeiteten sie an der Synchronisation der Inhalte in mehrere Sprachen mit. Auch bei anderen Informationsmaterialien bringen sich die Kulturpaten ein, um beispielsweise Flyer oder Broschüren niederschwellig und für die Zielgruppe ansprechend zu gestalten.

Angebote für Schulungen

Für die Aktiven finden darüber hinaus regelmäßig weiterbildende Angebote zu unterschiedlichen Themen statt. Hierzu arbeitet das Asylzentrum unter an-



Ruben Malina (2.von links) mit einem Teil der Aktiven.

Foto: Asylzentrum Tübingen e.V.



Asylzentrum Tübingen e.V.

Neckarhalde 40

72070 Tübingen

Internet: www.asylzentrum-tuebingen.de

Ruben Malina

Telefon: (07 071) - 4 41 15

E-Mail: r.malina@asylzentrum-tuebingen.de

Spendenkonto: Asylzentrum Tübingen e.V.

Kreissparkasse Tübingen

IBAN DE85 6415 0020 0000 7428 94

BIC SOLADES1TUB

Stichwort „Schritt für Schritt“

derem mit der Agentur für Arbeit und verschiedenen Kooperationspartnern zusammen. Wer selbst ein Schulungsangebot machen möchte, kann sich mit Ruben Malina in Verbindung setzen (siehe Kasten).

Die Kulturpaten sind ein Teilprojekt im Rahmen von „Schritt für Schritt“: Das Kooperationsprojekt mit der Katholischen Gesamtkirchengemeinde Tübingen startete zum Jahresende 2015. Das Ziel ist es, Geflüchtete von Beginn an zu unterstützen. Dies geschieht in drei Schritten. Bei der Verfahrensberatung geht es um die Unterstützung im Asylverfahren und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Für eine muttersprachliche Begleitung kommen die Kulturpaten

zum Einsatz. Der dritte Schritt ist schließlich die Arbeits- und Ausbildungsassistenz, bei der die Integration in den Arbeitsmarkt im Vordergrund steht.

Jeder Euro zählt

Durch ihre Unterstützung und ihre Empathie leisten die Engagierten einen wichtigen Beitrag, damit Integration gelingen kann. Nun brauchen sie selbst Hilfe. Für jeden Einsatz bekommen sie idealerweise eine kleine Aufwandsentschädigung. Die bisherige Finanzierung des Projekts läuft jedoch im Herbst dieses Jahres aus. Für eine halbwegs gesicherte Zukunft ist das Projekt daher derzeit dringend auf Spenden angewiesen. <

„Ein offenes Ohr in drei Fremdsprachen“

Das SeeleFon informiert Geflüchtete über psychiatrische Hilfen



Dr. Caroline Trautmann
Foto: BApK

Von Birgit Jaschke

Mit 15 Landesverbänden und mehr als 8.500 Mitgliedern ist der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK) eine feste Größe in der Selbsthilfe-Landschaft. Bundesweit zählt er über 500 regionale Selbsthilfegruppen. Zudem betreibt der BApK Lobbyarbeit und Interessenvertretung in den Ländern, Regionen und Kommunen. Eines seiner Beratungs- und Informationsangebote ist das SeeleFon. Hier können sich Menschen niedrigschwellig über psychiatrische Hilfe erkundigen. Seit November 2016 gibt es die telefonische Selbsthilfe-Beratung für geflüchtete Menschen in deutscher, arabischer, englischer und französischer Sprache. Hierüber sprach HANDELN & HELFEN mit BApK-Geschäftsführerin Dr. Caroline Trautmann.

Wie kam es zum fremdsprachigen Beratungsangebot?

Der BApK hat das Selbsthilfe-Beratungstelefon „SeeleFon“ vor über 8 Jahren ins Leben gerufen. Es wird seither viel genutzt und ist ein großer Erfolg. Im Rahmen der Fluchtbewegung aus Syrien und vor dem Hintergrund der extremen Traumatisierungs-Erfahrungen lag es nahe, das Angebot auch für Flüchtlinge bereitzustellen.

Welche Ziele hat das Projekt?

Wir geben eine erste Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Versorgungsangeboten. Zudem klären wir über psychische Erkrankungen in der Sprache der Geflüchteten auf und informieren über sozialrechtliche Aspekte und das deutsche Gesundheitssystem. So wird die Selbsthilfe-Kompetenz der Anrufenden gestärkt.

Wie finanziert der BApK dieses Angebot?

Das Projekt wird bis Ende Dezember 2018 vom BKK-Dachverband e.V. und dem Landesverband der BKK NORDWEST

finanziert. An Möglichkeiten der Weiterfinanzierung wird derzeit gearbeitet.

Für welche Zielgruppe ist das „SeeleFon“ gedacht?

Der Fokus liegt auf geflüchteten Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörigen, die Beratung in arabischer, englischer oder französischer Sprache suchen.

Wie viele Anfragen gibt es pro Monat?

Durchschnittlich sind es mittlerweile mehr als 20 Anfragen.

Sind Schwerpunkte erkennbar in Bezug auf die Themen?

Häufig geht es um Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit oder Konzentrationsschwierigkeiten.

Rufen mehr Frauen oder mehr Männer an?

Es sind zu 80 Prozent Männer, die die Beratung in Anspruch nehmen. Dies hängt auch primär damit zusammen, dass mehr männliche Flüchtlinge nach Deutschland kommen.

Welche Rolle spielt die Angst vor Stigmatisierung bei den Menschen, die anrufen?

Die Angst vor Stigmatisierung ist bei Menschen aus den Kulturen des Nahen Ostens noch deutlich größer als in Europa. Dies führt häufig dazu, dass sie aus Scheu sich zu öffnen keine Hilfe in Anspruch nehmen.

Welchen Schwierigkeiten begegnen geflüchtete Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörigen im deutschen Gesundheitssystem?

Insgesamt stehen viel zu wenige Angebote zur Verfügung. Vor allem für arabisch sprechende Flüchtlinge ist die Sprachbarriere enorm hoch. Es gibt längst nicht genügend dolmetschende oder arabisch sprechende therapeutische Fachkräfte.

Ein weiteres Problem: Für die Personen, die sich im Anerkennungsverfahren ihres Asylanspruchs befinden, sind psychiatrische Leistungen nur für den Akut-Fall vorgesehen. Das bedeutet für den Einzelnen eine große Gefahr für eine Chronifizierung des Leidens.

Fortsetzung nächste Seite >>



Christian Kleissle ist wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Er betreut unter anderem das SeeleFon für geflüchtete Menschen. Die Selbsthilfe-Beratung erfolgt in arabisch, englisch oder französisch.

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch
10 bis 12 und 14 bis 15 Uhr

Telefon: 02 28 - 71 00 24 25

Foto: BApK

Mit welchen Herausforderungen ist das „SeeleFon“ in der täglichen Praxis konfrontiert?

Geeignete Anlaufstellen – gerade im ländlichen Raum – sind oft schwer zu finden und müssten noch in viel größerer Zahl zur Verfügung stehen.

Wie müssen Selbsthilfe-Angebote für geflüchtete Menschen Ihrer Erfahrung nach aussehen, damit sie funktionieren?

Selbsthilfe ist – nicht zuletzt wegen der politischen Gegebenheiten in vielen Herkunftsländern – meist eher ein Fremdwort. Daraus resultiert die Tatsache, dass die Idee der Selbsthilfe dem Personenkreis erst einmal nahegebracht werden muss. Die Angebote müssen deshalb sehr niederschwellig sein. Außerdem ist das Misstrauen gegenüber Behörden in der Regel sehr groß. Für Angebote der Selbsthilfe ist es daher sehr wichtig, die Unabhängigkeit von staatlichen Strukturen deutlich zu machen.

Welche Rahmenbedingungen sind hierfür notwendig?

Damit ein Selbsthilfe-Angebot für geflüchtete Menschen gelingen kann, ist es nötig, die Spra-

che der Menschen zu sprechen und deren kulturellen Hintergrund zu verstehen. Hierzu sind finanzielle Ressourcen notwendig, um beispielsweise Dolmetschende zu beschäftigen, Weiterbildungen zu finanzieren und langfristige Angebote zu ermöglichen. Wichtig ist darüber hinaus der Auf- und Ausbau einer Kooperationskultur aller Beteiligten – auch der öffentlichen Akteure, zu denen auch die Kliniken zählen.

Welche Erwartungen hat der BApK an das Gesundheitswesen in Bezug auf die psychiatrische Versorgung von geflüchteten Menschen?

Das Asylbewerberleistungsgesetz müsste den tatsächlich Anforderungen entsprechend geändert werden. Eine Behandlung darf nicht nur im Akut-Fall gewährt werden. Wichtig wäre

auch der Ausbau einer transkulturellen Psychiatrie. Dazu zählt unter anderem die stärkere Einbindung von Sprach- und Kulturmittlern im Gesundheitswesen. Für Beschäftigte im Gesundheitsbereich wären zudem auch mehr verpflichtende Weiterbildungen in puncto interkulturelle Kompetenz sinnvoll.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des „SeeleFon“?

Hier gibt es vor allem zwei Aspekte. Einerseits würde eine gesicherte Finanzierung den benötigten Spielraum für langfristige Angebote schaffen. Andererseits bleibt zu wünschen, dass es in Zukunft mehr Stellen geben wird, an die die Hilfesuchenden verwiesen werden können. <

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.

Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.
Oppelner Str. 130
53119 Bonn

Telefon.: 02 28 - 71 00 24 00
E-Mail: bapk@psychiatrie.de
Internet: www.bapk.de

Online-Angebot für traumatisierte Geflüchtete Universität Leipzig entwickelt arabische Selbsthilfe-App

Von Birgit Jaschke

Syrische Menschen stellen in Deutschland die größte Gruppe der Geflüchteten dar. Aufgrund ihrer oft traumatischen Erfahrungen haben sie ein erhöhtes Risiko psychisch zu erkranken. Für sie ist „Help@APP - Entwicklung und Evaluation einer Selbsthilfe-App für traumatisierte syrische Geflüchtete in Deutschland“ der Universität Leipzig gedacht.

App als Zusatzangebot

„Wir wollen herausfinden, ob eine App bei der Bewältigung dieser schwerwiegenden Probleme unterstützen kann. Die Selbsthilfe-App ist für den Nutzer jederzeit und an jedem Ort

individuell verfügbar und kann damit ein gutes zusätzliches Angebot zur medizinischen Grundversorgung darstellen“, erläutert Frau Prof. Steffi G. Riedel-Heller, MPH vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Medizinischen Fakultät Leipzig.

Die arabisch-sprachige App ist verhaltenstherapiebasiert und interaktiv. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit psychischen Problemen und Trauma-Auslösern. Durch Selbsttests soll die App eine spezifische Rückmeldung zur individuellen Situation der nutzenden Person geben. Des Weiteren wird sie über professionelle Hilfe informieren. Nach der Entwicklung wird die Wirksamkeit der App mit der Un-

terstützung syrischer Geflüchteter untersucht werden.

Kostenfreie Version geplant

Im Projekt arbeiten Ärzte und Psychologen des Instituts für Sozial-, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) und der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Wissenschaftler des Hamburger Instituts für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung zusammen. Die Mittel von 925.000 Euro stammen aus dem Innovationsfond des Gemeinsamen Bundesausschusses. Nach dem Projektende 2020 soll die App – positive Wirkung vorausgesetzt – der Bevölkerung kostenfrei zur Verfügung stehen. <

„Telefonjoker“ hilft weiter Hotline für Arabisch und Persisch



Die Hotline ist wochentags von 14 bis 17 Uhr erreichbar. Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Als Person oder Sache, die sich irgendwann als hilfreich erweisen kann, bezeichnet ein bekanntes Internet-Lexikon die Figur des Jokers. Der „Telefonjoker“ erfüllt dieses Kriterium bei der Kommunikation von ehrenamtlich Engagierten und geflüchteten Menschen. Das Projekt mit Fokus auf dem Land Brandenburg unterstützt, wenn kurzfristiger Bedarf zum Dolmet-

schen besteht. Am Telefon erfolgt die Sprachmittlung direkt und unbürokratisch. So sollen im Alltag das gegenseitige Verständnis gefördert und Missverständnisse abgebaut werden. Sprachbarrieren werden überwunden, indem relevante Informationen in der Muttersprache der geflüchteten Menschen ausgetauscht werden können. Für planbare Termine empfehlen die Verantwortlichen auf Angebote der Sprachmittlung vor Ort zurückzugreifen. Die Hotline erreichen Sie montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr. Die Nummer für Arabisch ist 0 18 06 - 56 53 70-1 und für Persisch 0 18 06 - 56 53 70-2. Die Kosten sind 0,20 € vom deutschen Fest- und maximal 0,60 € aus dem deutschen Mobilfunknetz pro Anruf. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium des Innern und cofinanziert durch das Land Brandenburg. <

Löwen Laden

Einkaufen im Herzen der Altstadt
Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr
Lebensmittel und Waren für den täglichen Bedarf

Viele regionale Anbieter:

- Obst und Gemüse**
von der Gärtnerei Schmid im Schwärzlocher Täle
- Kartoffeln**
von Jens Weimar aus der Sarchhalde
- Brot und Gebäck**
von der Bäckerei Leins in Hirrlingen
- Mehle** in verschiedenen Mahlstufen von der Erzeugergemeinschaft TÜ-Korn aus Unterjesingen
- Wurstwaren und Fertiggerichte**
von der Metzgerei Egeler in Reusten
- Molkereiprodukte**
von der Tübinger Bio-Bauernmilch, Bodelshausen
- Weine** aus dem Ökologischen Weinbau Sabine Koch und Stefan Haderlein, Tübingen-Unterjesingen und aus württembergischen Kellereien
- Honig** aus der Ökologischen Imkerei Remigius Binder, Tübingen
- Senf** in vielen Variationen von Tübinger Mühlensenf
- Biere** von Fischers Brauhaus Mössingen und Craft-Bier aus Schwalldorf
- Linsen und Spätzle**
von der Schwäbischen Alb
- Fruchtsäfte** von Streuobstwiesen, Erba-Kräutersirup aus Tübingen und Holunderblütensirup aus Hirschau
- Schokoladensortiment** von Ritter-Sport aus Waldenbuch
- Moshi-Kaffee** aus der Tübinger Partnerstadt in Tansania, geröstet in Mössingen.

Heiße Getränke zum Hiertrinken oder Mitnehmen

Genossenschaftsladen im Löwen eG
Kornhausstraße 5 72070 Tübingen www.loewen-laden.de

Selbsthilfe-Plattform für Geflüchtete

Informationen und Anregungen in sieben Sprachen

Von Birgit Jaschke

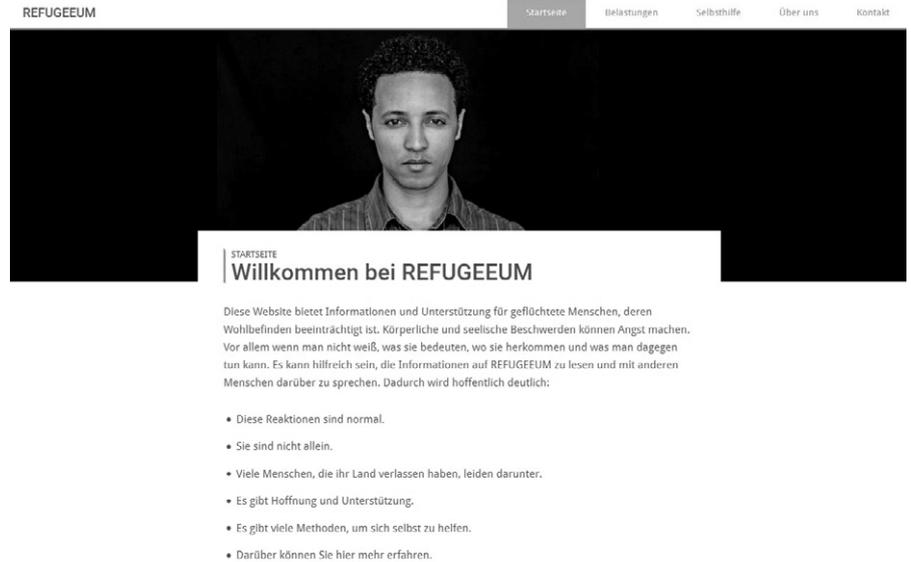
Stellen Sie sich vor: In Ihrer Heimat herrscht Krieg. Sie sind gezwungen zu fliehen und in einem fremden Land von vorne anzufangen. Alles, was Ihnen lieb und teuer war, müssen Sie zurücklassen. Einfach so. Die belastenden Erfahrungen, die Sie gemacht haben, lassen Sie nicht mehr schlafen. Dazu gesellen sich zunehmend weitere Symptome wie Angst, das Gefühl von Leere und auch körperliche Beschwerden. Was nun?

Information und Selbsthilfe

Dieser Abwärtsspirale etwas entgegenzusetzen, hat sich die www.refugeeum.eu zur Aufgabe gemacht. Es handelt sich um ein Gemeinschaftsprojekt des Instituts für Psychologie der Universität Hamburg und der Arbeitsgruppe Psychosoziale Migrationsforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Entstanden ist die Idee während des Projektseminars „Counseling and Psychological Support for Refugees“, was auf deutsch „Beratung und psychologische Unterstützung für Geflüchtete“ bedeutet.

Umgang mit Belastungen

Die primäre Zielgruppe des Online-Angebots sind seelisch belastete Menschen mit Fluchterfahrung und deren Angehörige. Die Internetseite ist in deutscher, englischer, serbischer, persischer, arabischer, albanischer und französischer Sprache verfügbar. Die Studierenden entwickelten die deutschen Inhalte gemeinsam mit externen Fachleuten in einem mehrstufigen Verfahren. Der Schwerpunkt der Informations- und Selbsthilfematerialien liegt auf dem Umgang mit belastenden und traumatischen Situationen im Zusam-



www.refugeeum.eu enthält Selbsthilfe-Informationen in sieben Sprachen.

Hier zu sehen ist die Startseite.

Screenshot: privat

menhang mit Flucht und Migration und dem Leben im Aufnahmeland. Das niedrigschwellige Angebot klärt zum einen über häufige psychische Probleme wie beispielsweise Schlafstörungen oder innere Unruhe auf. Zum anderen können betroffene Menschen selbstgesteuert und problemorientiert lernen, was sie selbst für ihre seelische Gesundheit tun können. Man erhält zudem hilfreiche Tipps, wie sich zum Beispiel der Alltag besser gestalten oder mit einfachen Tricks die eigene Schlafhygiene verbessern lässt. Kombiniert sind die Anregungen mit aktuellen Forschungsergebnissen.

Zielgruppe hat mitgewirkt

Als Testpublikum wirkten 14 Geflüchtete aus dem Iran, Irak, Afghanistan, Syrien, und Eritrea an dem Projekt mit. Sie besprachen die Textentwürfe mit den Studierenden, gaben Rückmeldungen und regten Verbesserungen an. Zudem arbeiteten mehrere Firmen und Einzelpersonen unentgeltlich mit. So entwickelten die Auszubildenden einer Digital-

agentur kostenlos die mehrsprachige Website. Auch die Profifotografin Sabine Skiba und die Filmemacherin Ina Pirk waren so mit an Bord. Der Verein „Seelische Gesundheit • Migration und Flucht e.V.“ (SEGEMI) unterstützt das Projekt von Anfang an fachlich.

Natürlich ersetzt eine Website keine Therapie. Es handelt sich dabei vielmehr um eine hilfreiche Plattform, auf der Menschen aus anderen Kulturen das Konzept der Selbsthilfe kennenlernen können. <

Wir sind: Reutlingen
Meisterservice, Kaiserstraße 52
BOSCH eBike expert, Tel. 07121 47 07 26
 Mo-Fr: 9.30 - 19.00 Uhr
 Sa: 9.30 - 16.00 Uhr

für Sie in: Stuttgart
 Stroberg 7-9
 Tel. 0711 64 92 153
 Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr
 Sa: 10.00 - 14.00 Uhr

Tübingen
 Poststraße 3
 Tel. 0714 56 87 391
 Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr
 Sa: 9.30 - 16.00 Uhr

eBike Expert **BOSCH**

TRANSEVELO
 Fahrräder GmbH CO₂-frei mobil
www.transvelo.de

Kolumne

DS-GVO II: Im Dunkeln tappen



Von Elvira Martin

Kommunikation und Vernetzung sind für unsere Arbeit zentral. Sie soll sichtbar sein, Menschen sollen erfahren können: Hier passiert etwas. Dies ist immer oberste Maxime bei der Organisation der Arbeit. Das macht den Spaß an der Arbeit aus: etwas zu bewirken. Unsere Arbeitszeit ist für die Menschen, mit denen wir zu tun haben und für die Themen, die wir bearbeiten, immer zu knapp bemessen. Im Moment verlangt nun Unsichtbares nach viel Zeit und Energie. Ja richtig: Die neue Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Deren Umsetzung macht uns zu Maulwürfen, wir wühlen im Dunkeln und in der Unsichtbarkeit einer Datenschutz-Welt. Damit ist kein Bordstein abgesenkt, keine Maßnahme auf den Weg gebracht, die Inklusion vorantreibt. Stundenlang setzen wir uns mit allen Winkeln der neuen Rechtslage auseinander. Wir erörtern, was wir tun müssen: neue Infos auf die Webseite, Verarbeitungsverzeichnisse erstellen, Listen anlegen von Verantwortlichen, Abläufe im Umgang mit Daten reorganisieren, Verteiler bestätigen lassen und vieles mehr. Wir bewegen uns in einer Parallelwelt, damit wir gefühlt gesetzeskonform bleiben und nicht Opfer werden angeandrohter Sanktionen. Zu Tage befördern wir nichts Wirksames, sondern jede Menge neue Daten. <

Inklusion von Anfang an

Podium und Film zum Aktionstag 5. Mai

Von Elvira Martin

Der Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen am 5. Mai stand dieses Jahr unter dem Motto „Inklusion von Anfang an!“. Gemeinsam mit der Lebenshilfe Tübingen e.V. führten FORUM & Fachstelle INKLUSION dazu zwei Veranstaltungen durch, gefördert von AKTION MENSCH.

Am 3.5.2018 diskutierten pädagogische Fachkräfte der Gemeinschaftsschule West in Tübingen die Frage „Inklusion in der Schule – Rückenwind oder Gegenwind?“. Auf dem Podium saßen die Schulleiterin Angela Keppel-Allgaier, die Lehrkraft Gudrun Adami, die Sonderpädagogen Jannis Scholl und Rouven Armbruster und der Schulbegleiter Holger Rathmann.

Kontrovers diskutiertes Thema

Das Thema Inklusion in der Schule wird in der Öffentlichkeit derzeit sehr kontrovers diskutiert. Es wird Vieles in Frage gestellt, was sich hierzulande gerade im Aufbau befindet. Die öffentliche Berichterstattung bringt nicht selten eine mangelnde Leistungsfähigkeit des Schulsystems mit der Idee der Inklusion in Zusammenhang, macht sie sogar dafür verantwortlich. Wie sieht das vor Ort an einer der Tübinger Gemeinschaftsschulen aus?

Während der 3 Diskussionsrunden arbeiteten die Podiumsteilnehmenden zahlreiche Faktoren für das Gelingen von Inklusion heraus: Offenheit, verlässliche Strukturen und Kreativität, gute Vernetzung innen und nach außen, ein stabiles Team und personelle Kontinuitäten.

Hinderlich ist jedoch, dass es beispielsweise sehr lange dauert, bis notwendige Unterstützung über die Eingliederungshilfe/Jugendhilfe für das Kind bewilligt wird und realisiert ist.

Das frisst vor allem bei den Sonderpädagogen die Zeit bei der pädagogischen Arbeit. Die Ressourcen sind da knapp bemessen. Der Faktor Zeit spielt auch in anderer Weise eine Rolle. So sind für das Lehrpersonal keine Stundenbudgets vorgesehen für Entwicklung inklusiver Prozesse, für Vorbereitung, aber auch für Transparenz gegenüber Eltern.

Insbesondere die Schulleitung benannte noch einen weiteren Punkt: Etliche Schülerinnen und Schüler der Rudolf-Leski Schule gehen auf die Gemeinschaftsschule West. Aber sie sind nicht Schüler der Gemeinschaftsschule West. Die Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren (SBBZ) und die Gemeinschaftsschule bleiben als getrennte Systeme bestehen. Das führt zu Benachteiligung. Diese Schüler werden zum Beispiel beim Klassenteiler nicht mitgezählt. Außerdem vermisst die Schulleiterin, dass sich die 10 weiterführenden Schulen und Gymnasien in Tübingen des Themas annehmen.

Ausgrenzende Begrifflichkeit

Irritiert zeigte sich das Podium auch über den gerne in der Öffentlichkeit verwendeten Begriff „Inklusionsschüler“. Eine solche Sprachverwendung zielt am Grundgedanken von Inklusion vorbei. Er ist nicht nur fragwürdig, sondern seinerseits wieder ausgrenzend. Alle Schülerinnen und Schüler sind Teil der gesamten Vielfalt. Hier ist eine größere sprachliche Sensibilität von Nöten.

Inklusion in der Schule - Rückenwind oder Gegenwind? - Gudrun Adami brachte es in diesen Worten abschließend auf den Punkt: Rückenwind ist die Idee, eine Schule für alle aufzubauen. Der Gegenwind ist zum Beispiel dies: Die Geschwindig-

Fortsetzung nächste Seite >>

keit in der Praxis ist hoch, die Geschwindigkeit der (politischen, administrativen) Reaktion ist langsam.

14 Monate in 5 Kontinenten

Am 9.5. hatte dann der Film „Humanness“ von Dennis Klein in Tübingen seine Premiere. Der 97-minütige Film entführte das Publikum in 23 Länder, häufig dort in sehr abgelegene Gegenden. Er erzählt zahlreiche kurze persönliche Geschichten von Menschen mit Behinderung in diesen Ländern und ihren Unterstützenden. Der Film geht der grundlegenden Frage nach, wer wir füreinander sind und was uns zu Menschen macht. Dennis Klein war über vier Jahre insgesamt 14 Monate in fünf Kontinenten für den Film unterwegs. Er hat in den verschiedenen Ländern Kontakte geknüpft, Gespräche geführt und Szenen eingefangen. Entstanden ist ein Film, der den Protagonisten vielfältige Stimmen gibt. Darin kommen Stärke, Lebensmut und Humor genauso zum Ausdruck wie Hilflosigkeit und der bedrückende Zusammenhang zwischen Behinderung und Armut. Dennis Klein hinterfragt im Film seine eigenen Haltungen und Ängste als Außenstehender in



Im Anschluss an den Film: Ingeborg Höhne-Mack (rechts) im Gespräch mit Filmemacher Dennis Klein. Foto: Martin

den Begegnungen, benennt Verunsicherungen, lässt diese stehen und vermeidet es konsequent, eindeutige oder gar einfache Lösungen anzubieten.

Verleih für den Film finden

Im Anschluss an den Film stand Dennis Klein zum Gespräch zur Verfügung, moderiert von Ingeborg Höhne-Mack. Insbesondere interessierte es das Publikum, wie es Dennis Klein gelang, als fremder und Außenstehender Beziehungen zu knüpfen, aufzubauen und so viele eindrucksvolle Filmsequenzen einzufangen.

Diesem berührenden Film ist alsbald ein Verleih zu wünschen, so dass er viele Menschen erreicht. Er wurde unter anderem gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Soziales und Integration des Landes Baden-Württemberg. Mehr zum Film gibt es im Internet unter <http://humanness.online/>. Für den Film konnten wir erstmalig für eine 5.Mai-Veranstaltung die Oberen Säle im Museum nutzen: jetzt barrierefrei zugänglich und seit März mit einer induktiven Höranlage ausgestattet. Für sehbehinderte Menschen hatten wir eine simultane Audiodeskription vorbereitet. <

Abenteuerlustige Menschen gesucht

Arbeitskreis Freizeit des CeBeeF freut sich über neue Gesichter

Von Birgit Jaschke

Sie reisen gerne und lernen dabei neue Leute und Orte kennen? Dann kommen Sie zum Arbeitskreis Freizeit des CeBeeF (= Club für Behinderte und ihre Freunde im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.). Gemeinsam werden Ausflüge geplant und in die Tat umgesetzt. Der Spaß kommt dabei genauso wenig zu kurz wie Fragen rund um Fahrdienst und Assistenz. Interessierte wenden sich an Brigitte Duffner (siehe Kasten). <

CeBeeF Tü

Club für Behinderte und ihre Freunde im

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

CeBeeF Tübingen
im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Kontakt: Brigitte Duffner

Telefon: (0 70 71) - 99 17 67

E-Mail: brigitte.duffner@freenet.de

Der Gruppenraum, in dem sich der Arbeitskreis regelmäßig trifft, ist barrierefrei zugänglich

Mehr Teilhabe durch Induktive Höranlagen

Hören und Verstehen in Veranstaltungsräumen



Von Elvira Martin

Sabine Hanser nimmt gerne und rege am Tübinger Kulturleben teil. Lange Zeit war ihr dies sehr eingeschränkt möglich. Sabine Hanser ist hochgradig schwerhörig. Sie ist mit modernsten Hörgeräten versorgt. Eine Teilnahme an Lesungen, Vorträgen, Theateraufführungen und anderen Veranstaltungen war für sie dennoch kein Genuss. „Ich habe alles gehört, aber nichts verstanden!“ Was steckt dahinter?

Jede 5. Person schwerhörig

Statistisch gesehen ist jede 5. Person schwerhörig, von leicht über mittel und hochgradig schwerhörig bis an Taubheit grenzend. Auf die Einwohner-

zahl Tübingens bezogen sind das allein über 17.000 Personen. Bereits bei leichter bis mittelgradiger Schwerhörigkeit geht die Fähigkeit, bei Umgebungs- und Störgeräuschen wichtige Signale wie die Sprache zu verstehen, häufig verloren. Man hört zwar, aber versteht nicht. Auch die modernste Hörgeräte-Technologie schafft es in der Regel nicht, diesen Effekt zu beheben. Bei Veranstaltungen mit vielen Menschen und Nebengeräuschen – sei es Theater, Kino, Lesungen, Vorträge – werden von den Betroffenen trotz erhöhter Konzentration nur Bruchstücke verstanden. Teilhabe wird sinnlos bis unmöglich. Mikrofone sind keine Hilfe, im Gegenteil, sie verzerren die Sprache und erzeugen Nachhall. Deshalb ziehen sich viele Schwerhörige nicht nur aus dem sozialen Umfeld, sondern auch vom kulturellen Leben zurück. Depressionen oder psychosomatische Erkrankungen sind nicht selten die Folge.

Die Ausstattung von Veranstaltungsräumen mit Induktiven Hör-

anlagen bringt hier ganz entscheidende Verbesserungen.

Induktive Höranlagen ermöglichen die barrierefreieste Teilhabe schwerhöriger Menschen. Außer den Hörgeräten, die die Betroffenen dabei haben, ist keine weitere Zusatztechnik notwendig.

Wartungsarme Technik

Die Induktive Höranlage besteht, um es vereinfacht auszudrücken, aus einer Ringschleife, einem dünnen Draht, der in aller Regel raumumfassend im Fußboden oder an der Wand angebracht wird. Ein spezieller Induktions-Stromverstärker verstärkt das Mikrofonsignal und speist es in die Ringschleife ein. Dadurch baut sich im Inneren dieser Schleife ein Magnetfeld auf und in der Telefonspule des Hörgerätes wird eine Spannung „induziert“. Auf jedem Platz innerhalb der verlegten Ringschleife hört, vielmehr versteht man über die T- oder MT-Einstellung das ins Mikrofon gesprochene Wort klar und deutlich über das Hör-

Fortsetzung nächste Seite >>

Frau Hanser, was raten Sie Menschen, die eine Versorgung mit Hörgeräten brauchen?

Die meisten Hörgeräte, auch kleinere Geräte, verfügen über eine eingebaute T-Spule. Beim Kauf neuer Hörgeräte muss unbedingt sichergestellt werden, dass diese über die eingebaute T-Spule verfügen, denn ein Nachrüsten ist nicht möglich.

Die Induktiven Höranlagen sind eine vergleichsweise einfache Technik. Dennoch ist beim Einbau einiges zu beachten.

Absolut wichtig ist, dass die In-

stallation einer Induktiven Höranlage durch eine erfahrene Elektroakustik-Firma erfolgt, die über die Messgeräte zur Einmessung nach DIN EN 60118-4 verfügt.

Der Einbau einer Induktiven Höranlage kostet Geld – auch wenn die Technik vergleichsweise günstig ist. Gibt es Fördermittel?

Aktuell fördert die AKTION MENSCH mit bis zu 5.000 Euro barrierefreie Maßnahmen. Dazu zählt auch der Einbau von Induktiven Höranlagen.

Es sind keine Eigenmittel nötig. Förderfähig sind freie gemeinnützige Organisationen mit Sitz



Sabine Hanser

Foto:privat

in der Bundesrepublik Deutschland.

Vielen Dank für das Gespräch!
Die Fragen stellte Elvira Martin. <

gerät oder das Cochlear-Implantat. Die Anlagen sind wartungsarm und vergleichsweise kostengünstig. Die Investitionen liegen eher im unteren vierstelligen Bereich, bei schwierigen Rahmenbedingungen wie Stahlbeton oder bei viel Metall auch mal im fünfstelligen Bereich. Induktive Höranlagen sind derzeit noch das einzige für alle Hörgeräte genormte Verfahren einer Tonübertragung. Alle damit konkurrierenden Verfahren wie Funk, Infrarot oder auch Streaming über WLAN sind das nicht. Die einzige Bedingung zur Nutzung der Induktiven Höranlage ist, dass das Hörgerät über eine T-Spule (Induktionsspule) verfügt. Diese muss der Akustiker freischalten und eine T-Einstellung oder eine MT-Einstellung für das Hörgerät einrichten. Bei der T-Einstellung sind die Mikrofone des Hörgerätes ausgeschaltet, so dass ohne Neben-

geräusche und ohne Hall oder Echo nur das ins Mikrofon gesprochene Wort deutlich im Hörgerät empfangen und verstanden werden kann. Bei der MT-Einstellung bleiben die Hörgerät-Mikrofone offen, so dass auch Nebensitzende verstanden werden. Allerdings werden dabei auch alle Nebengeräusche übertragen.

Flyer informiert

Ein kleiner Arbeitskreis im FORUM INKLUSION macht sich seit Jahren dafür stark, dass die Betreiber von Veranstaltungsräumen diese mit Induktiven Höranlagen ausstatten – mit Erfolg. Beispielsweise haben inzwischen zahlreiche Kirchen und Uni-Hörsäle, aber auch das Sparkassen Carré, der Saal in der Volkshochschule Tübingen, die Aula Mensa Uhlandstraße und seit Neuestem die Oberen

Säle im Museum eine Induktive Höranlage. Auch der neue Veranstaltungsraum im Nonnenmacher-Haus wurde gleich mit dieser Technik ausgestattet. Die so entstandene Liste wird seit mehreren Jahren regelmäßig aktualisiert und als Flyer in HNO-Praxen und bei Akustikern ausgelegt. Für Veranstaltungsräume, die bisher nicht über diese Technik verfügen, hält im Übrigen die Stadt Tübingen eine ausleihbare Mobile Frequenzmodulationsanlage (FM-Anlage) bereit.

Weitere Räume im Blick

Sabine Hanser nutzt inzwischen gerne Kulturangebote, die in diesen Räumen stattfinden. Aber auf der Wunschliste von ihr und dem Arbeitskreis stehen zum Beispiel noch das Landestheater Tübingen, die Kinos, die Hermann-Hepper-Turnhalle und der Festsaal der Neuen Aula. <

Flyer „Induktive Höranlagen in Tübingen“ online zum Herunterladen:
<http://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=35>

Zum Ausleihen: Mobile Frequenzmodulations-Anlage (FM-Anlage)

Die Universitätsstadt Tübingen verleiht an private Veranstalter eine mobile drahtlose Signalübertragungsanlage. Sie ist geeignet für kleine Veranstaltungsräume (bis zu 50 Personen), in denen keine Höranlage verlegt ist. Die FM-Anlage besteht aus einem Sender (Mikrofon) und zehn Empfängern und wird in einem Aluminiumkoffer transportiert. Die zigaretenschachtelgroßen Empfänger werden mit einem Band um den Hals gehängt. Sie leiten die Impulse vom Mikrofon automatisch an das Hörgerät weiter. Dazu muss das Hörgerät mit einer sogenannten „Telefonspule“ (vom Akustiker aktivierte T-Spule) ausgestattet sein. Ohne Nebengeräusche können so Schwerhörige auch in einer lauten Umgebung die gesprochenen Worte verstehen. Die Ausleihe ist kostenlos, für die Zeit der Ausleihe ist eine Kautions von 100 Euro zu hinterlegen.

Hier kann die Anlage ausgeliehen werden:

Universitätsstadt Tübingen - Fachabteilung Bürgeramt

Wilhelm Gunkel

Schmiedtorstraße 4

72070 Tübingen Telefon: 0 70 71 / 204 - 25 86 / E-Mail: wilhelm.gunkel@tuebingen.de

Möglichkeiten zum Austausch für schwerhörige Menschen in der Region

Stammtisch Öhrli-Treff
Reutlingen – Tübingen – Steinlachtal
<https://www.oehrli.de>

Gesprächsgruppe Schwerhörige Rottenburg,
Kontakt über SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Kontaktstelle für Selbsthilfe, Barbara Herzog,
Telefon: 0 70 71 - 3 83 63
E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Barrieren erkennen und am Ball bleiben

Wie erfahren Menschen mit Migrationshintergrund von uns?

Von Uta Böning

Worin bestehen für Menschen mit Migrationshintergrund die Zugangsschwellen, zu uns, aber auch zum Gesundheitssystem insgesamt? Wie können wir diese Schwellen senken?

Nach zweijähriger Planungsphase begannen wir 2006 mit der Patientenberatung und stellten schnell fest, dass nur „Einheimische“ unser kostenloses Angebot annahmen. Dabei müssten doch Menschen mit fremdem kulturellen und gesellschaftlichen Hintergrund und oft Sprachhindernissen einen besonderen Bedarf haben!

Mehrere Hindernisse

Wir führten deshalb 2007 einen Workshop mit einer Expertenbefragung durch. Teilgenommen haben Mitarbeiterinnen der Caritas, von INFÖ, dem Asylzentrum, der Volkshochschule und der Sprachkurse im Schlatterhaus. Es wurden mehrere Schwellen identifiziert: das ungenügende Angebot ausgebildeter Dolmetscher beispielsweise. Zudem sollen Probleme in der Familie bleiben. Der Gesprächspartner müsste sehr vertrauenswürdig sein. Das bedarf einer gewachsenen Beziehung. Unser Anliegen, Patientenautonomie zu stärken, sei fremd, es bestehe eher eine patriarchale Arztbeziehung. Schon eine Begrüßung mit Handschlag kann irritieren. Ein Arzt, der Fragen stellt, irritiert ebenfalls. Seine Entscheidungen werden nicht angezweifelt. Es verunsichert eher, wenn der Patient in die Entscheidung einbezogen wird. Fragen zu stellen ist fremd. Das Krankheitsverständnis differiert von unserem. Dieser Hintergrund erklärt schon, dass subjektiv weniger „Bedarf“ nach Beratung besteht. In Bezug auf das Gesundheitswesen bestehen auch fi-



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

www.patientenberatung-tuebingen.de

nanzielle Probleme. Dabei haben Migranten wegen der oft schweren Arbeit und der belastenden Wohnumwelt erhöhte Gesundheitsrisiken.

Es wurden einige Empfehlungen erarbeitet, die wir versuchen umzusetzen:

- Seit der damals anstehenden 3. Auflage des Flyers wird unser Angebot auf dem Deckblatt auch auf Französisch, Türkisch und Russisch erklärt. Im später notwendig werdenden Flyer der Patientenfürsprecher am UKT und in der Berufsgenossenschaftlichen Klinik wurden noch Spanisch, Griechisch, Serbisch und Arabisch hinzugefügt.
- Auf unseren Info-Tischen, besonders bei der Interkulturellen Woche, liegen Flyer zu den Patientenrechten in mehreren Sprachen aus.
- Für die Beratung erhielten wir von der Caritas das Angebot, ihre Dolmetscher anfordern zu dürfen. In deren Fortbildung hatten wir die Gelegenheit, ausführlich von unserem Angebot zu berichten, so dass sie als Multiplikatoren informiert waren.

Im Arbeitskreis Integration der Stadtverwaltung und in der Vorbereitungsguppe für die Interkulturelle Woche nutzte beziehungsweise nutze ich auch heute jede Vorstellungsrunde, um Vereinsmitglieder der Migrantenvereine und weitere Multi-

plikatoren aus der Unterstützergemeinschaft zu informieren.

2015 hat Herr Uysal-Soyglu als Sprecher des Integrationsbeirates der Stadt Tübingen unsere Geschäftsstelle besucht. Aus der Erfahrung in seiner Familie bewegte ihn das Thema Patientenverfügung besonders. Die „Einwanderergeneration“, jetzt 70-80 Jahre alt, müsse sich damit auseinandersetzen, da sie den Lebensabend in Deutschland verbringe und auch hier sterbe. Von ihm erfuhren wir: Themen wie Pflegeversicherungen, Patientenverfügung, aber auch Unterschriften zu leisten unter Aufklärungsbögen ist ihnen fremd bzw. macht Angst. Trotzdem boten wir in der Interkulturellen Woche 2015 einen Vortrag zur Patientenverfügung an, für den er in seiner türkischen Community warb und für die er als Übersetzer fungieren wollte. Im Publikum fand sich eine mit mir befreundete Türkin und mehrere deutsche Migranten-Unterstützer. Eine Übersetzung wurde nicht benötigt!

Wir bleiben dran

Seit 2015 informieren wir die Unterstützerguppen der Flüchtlinge und arbeiten im Arbeitskreis Gesundheit mit. Das alles sind Versuche, die Barrieren zu unserer Beratungsstelle zu verringern. Selbstverständlich bleiben wir am Ball. Aber bisher finden nur vereinzelt Besucher mit ausländischem Hintergrund oder gar Flüchtlinge zu uns. <

Kontakt (sofern nicht anders angegeben):



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Barbara Herzog
Telefon: (0 70 71) 3 83 63
E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Internet: www.sozialforum-tuebingen.de / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>

Einzelpersonen suchen Interessierte für Gruppengründung

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| ■ Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) | ■ Chronische Schmerzen | ■ Mobbing |
| ■ Borderline | ■ Gaumenspalte | ■ Spielsucht |
| ■ Borderline-Angehörige | ■ Gesprächskreis Herzerkrankungen | ■ Überschuldung |

Diese Gruppen freuen sich über neue Gesichter

■ **Bipolar** – Die Gruppe unterstützt sich dabei, ein geregeltes und zufriedenes Leben führen zu können. Treffen sind 14-tägig, donnerstags ab 19:30 Uhr im UG des Martin-Luther-Hauses in Wannweil. Kontakt: Annetta 0178/ 1 98 26 55.

■ **Gesprächskreis für Angehörige Bipolarer** – Es ist nicht leicht, wenn ein Familienmitglied an einer bipolaren Störung (=manisch-depressiv) erkrankt ist. Jedoch ist es kein Grund für Scham oder Schuldgefühle. Eltern, erwachsene Kinder, Geschwister oder Partner können hier Entlastung erfahren, indem sie sich gegenseitig den Rücken stärken. Die Treffen finden jeden 4. Mittwoch im Monat, um 19

Uhr im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Kontakt: anonym, Telefon 0151/ 40 80 01 72.

■ **FUNKE Tübingen e.V. Geschwister-Gesprächskreis** – Das Angebot richtet sich an alle Geschwister ab 16 Jahren, die ein behindertes Geschwisterkind haben. Es ermöglicht, sich unter Gleichgesinnten über Themen auszutauschen, Fragen zu stellen und Erfahrungen mit anderen zu teilen. Das Konzept ist sehr offen gestaltet, sodass individuelle Ideen, Anliegen oder Vorschläge gern entgegengenommen werden. So kann ein offener Austausch stattfinden. Termine: ca. alle 2 Monate, bitte erfragen, Kontakt: Katja Flatters, Telefon 01 76 - 32 07 89 18.

■ **Jung und Depressiv?** – Die neu gegründete Gruppe ist für Menschen mit einer depressiven Erkrankung, die maximal 35 Jahre alt sind. Geplant sind regelmäßige Treffen zum Austausch und zur Unterstützung. Interessierte wenden sich für die Termine an die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe oben).

■ **Polyneuropathie** – Auslöser ist hier eine Schädigung der Nerven. Sie verursacht Schmerzen, Taubheitsgefühle und Muskelschwäche als typische Symptome. Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag im Monat von 15:30-17:30 Uhr im SOZIALFORUM Tübingen e.V. statt. Der erste Kontakt erfolgt auch über Barbara Herzog (siehe oben). <

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende November 2018.

Im Mittelpunkt wird das Thema „Diagnose“ 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,

Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65 oder Mail an redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen für betroffene Menschen, Angehörige und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, besuchen Sie www.sozialforum-tuebingen.de oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, (07071) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

ADHS im Kindesalter

ADHS im Erwachsenenalter

AIDS

Alkohol

Alleinerziehende

Allergien

Alzheimer

Anfallsranke

Angehörigengruppen

Angst

Aphasie

Arbeitssucht

Autismus

Augenerkrankung

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme

Binationalität

Bipolar

Borderline

Chromosomal Geschädigte

Chronische Schmerzen

Demenz

Depression

Diabetes

Dialyse

Drogenabhängigkeit

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Epilepsie

Erwachsene Kinder suchtkranker

Eltern und Erzieher (EKS)

Ess-Störungen

Familienprobleme

Fibromyalgie

Frühgeborene

Glaukom

Hämophilie

Herzranke

Hochbegabung

Hochsensibilität

Hörgeschädigte

Hydrocephalus

Inkontinenz

Inneres Kind

Junge Selbsthilfe

Kehlkopflose

Kontrolliertes Trinken

Körperbehinderte Menschen

Krebs

Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankung

Leukämie

Lupus Erythematodes

Mangelnde Selbstliebe

Männer

Medikamentenabhängigkeit

Mehrlingsgeburten

Messie-Syndrom

Mobbing

Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Mütter in Krisen

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

Muskelerkrankung

Narkolepsie

Nahrungsmittelintoleranz

Neurologische Erkrankung

Nierenerkrankung

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Parkinson

Pflege

Polyneuropathie

Post-Polio-Syndrom

Psychisch Kranke

Psychose-Erfahrene

Psychosomatisch Erkrankte

Rheuma

Sarkoidose

Säuglingstod

Schlafkrankheiten

Schlaganfall

Schleudertrauma

Schnarchen

Sehgeschädigte

Sex- und Liebessucht

Sexueller Mißbrauch

Sklerodermie

Spina Bifida

Spielsucht

Stotterer

Suchterkrankungen

Tinnitus

Trauer

Trauma

Trennung/Scheidung

Uveitis

Unerfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/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, Fachärzteezentrum
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

Wie rund ist eigentlich ein Loch?



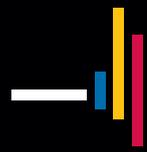
Kommt ganz auf das Werkzeug an.



Wo Präzision gefragt ist und sichere Produktionsprozesse unverzichtbar sind. Wo Wirtschaftlichkeit zählt und Qualität entscheidet – überall dort machen die Werkzeuglösungen von Walter den Unterschied. Zum Beispiel in der Automobilindustrie, der Luftfahrt oder der Energiebranche.

Innovative Werkzeuglösungen für die intelligente Fertigung: Engineering Kompetenz

walter-tools.com

 **WALTER**
Engineering Kompetenz