

# Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



## Widerstandskräfte

- Einblick** – Das Engagement von Medinetz Tübingen e.V.
- Durchblick** – Digitale Selbsthilfe mit Rettungs-Ring.de
- Ausblick** – Die eigene Resilienz trainieren

LB≡BW

LBS

SV

# Vertrauen ist einfach.



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

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

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse  
Tübingen



## Liebe Leserinnen und Leser,

was hält uns gesund? Wären es allein äußere Umstände, die uns zusammenhalten, dann würden Menschen in vergleichbaren Lebenslagen stets sehr ähnlich reagieren. Tatsächlich verkräften manche Schicksalsschläge, während andere verzweifeln. Den einen kann eine Erkrankung wenig anhaben, den anderen geht sie an die Existenz.

Um „Widerstandskräfte“ geht es in dieser Ausgabe – um unser inneres Verfasstsein. Sie lesen in „Leben mit inkomplettem Querschnitt“ über eine Frau, die sich nicht unterkriegen lässt. Im Interview erklärt Dr. Doris Wolf, was Widerstandskraft, sogenannte Resilienz, bedeutet und was uns stärkt oder schwächt.

Die African Women's Community Tübingen zeigt, wie sich Frauen aus Afrika der Tübinger Lebenswelt annähern. Im Blog „Garnichtkrank.de“ berichtet eine junge, an MS erkrankte Mutter mit zwei kleinen Kindern aus ihrem Alltag. „Rettungs-Ring.de“ kümmert sich um Menschen in psychischen Krisen. „Handeln und Helfen“ interviewt deren Gründerin. Bilder zu Gesundheit und Wohlbefinden des Fotostammtischs Tübingen runden unseren Schwerpunkt ab.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bestimmt aktuell seine Position: Gesundheit ist selbstbestimmte Teilhabe am Leben. Außerdem berichten wir über unsere Mitgliederversammlung und stellen Daniel Bunderla vor. Er absolvierte im Sommer sein Praktikum bei uns. In der Selbsthilfe blicken wir auf die Vorführung unseres Films „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ bei der Interkulturellen Woche zurück. Erklärvideos daraus in 12 Sprachen sind auf unserer Webseite.

Unter „Soziale Initiativen“ stellen wir „Medinetz Tübingen e.V.“ vor. Sie bietet Menschen auch ohne Papiere oder Krankenversicherung Zugang zum Gesundheitssystem. Der Bereich Inklusion befasst sich mit der Weiterentwicklung des Handlungskonzepts „Barrierefreie Stadt Tübingen“ und „Leichter Sprache“. Zudem würdigen wir den langjährigen Kreisbehindertenbeauftragten Willi Rudolph, der in Ruhestand ging.

Und es geht um die neue „Toilette für alle“ in der Clinicumsgasse, ein Hölderlin-Gedicht in Gebärdensprache, die beliebte Sommerferien-Aktion „Heiße Reifen“ sowie die Protestaktion „Barrierefrei statt bürger\*innenfern“. Die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. stellt den neuen Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ vor.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Mitgliederversammlung 2020; Impressum
- 3 Positionsbestimmung Gesundheit
- 5 Interview mit Praktikant Daniel Bunderla

### SELBSTHILFE AKTIV

- 6 Kolumne, Neues aus der Selbsthilfe
- 7 Rückblick auf die Interkulturelle Woche 2020
- 8 Bonus-Eltern, Buch-Tipp „Jägerin und Sammlerin“

### SOZIALE INITIATIVEN

- 9 Medinetz Tübingen e.V.

### SCHWERPUNKT: „Widerstandskräfte“

- 11 Resilienz-Interview mit Dr. Doris Wolf
- 13 Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“
- 14 Über das Leben mit Multipler Sklerose
- 16 Beiträge des Fotostammtischs Tübingen
- 18 Digitale Selbsthilfe bei „Rettungs-Ring.de“
- 20 Leben mit inkompletter Querschnittslähmung
- 21 African Women's Community Tübingen
- 23 Terminpflicht als Barriere; Gotthilf Lorchs Meldehand im Tübinger Ratssaal

### LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 24 Hölderlin-Gedicht in Gebärdensprache; Tübingens erste „Toilette für alle“
- 25 Weiterentwicklung Handlungskonzept
- 26 „Auf heißen Reifen“ durch Tübingen
- 27 Ruhestand Willi Rudolph

### INKLUSION KONKRET

- 28 Einfache Sprache – Leichte Sprache

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Wie viele „Gesundheiten“ gibt es eigentlich?
- 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

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

# Anderswo unter besonderen Bedingungen

## Die Mitgliederversammlung des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

### Von Dietmar Töpfer

Fünf Monate später als im Jahr zuvor und an einem anderen Ort: Aufgrund der aktuellen Situation fand die Mitgliederversammlung des Vereins erst am 22.9.2020 statt. Damit die Abstände eingehalten werden konnten, war sie im großen Sitzungssaal der Bildung und Berufliche Qualifizierung gGmbH (BBQ) zwei Häuser weiter im Europaplatz 7. Mit BBQ besteht seit Jahren eine Zusammenarbeit, wenn es um Raumgasse geht. Immerhin konnte die Versammlung mit persönlich Anwesenden stattfinden.

Neu dabei: die Familie Outtagarts. Sie hatte das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. über das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ kennengelernt und war spontan 2019 Mitglied geworden. Für den Vorstand informierten Jürgen Bein und Beate

Jung, aufgrund der späten Versammlung auch bereits über 2020: die Ausschreibung und Besetzung der neu eingerichteten Stelle für den Bereich Migration und Selbsthilfe sowie die Verleihung der Hölderlin-Medaille der Stadt Tübingen an Elvira Martin. Für die Kontaktstelle für Selbsthilfe berichteten Barbara Herzog und Irmela Franjković über den Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ und das Migrations-Projekt. Elvira Martin von FORUM & Fachstelle INKLUSION sprach über die für 2020 geplanten Feierlichkeiten zu 10 Jahren Beitritt der Stadt Tübingen zur Erklärung von Barcelona. Die meisten Veranstaltungen mussten pandemiebedingt ausfallen. Brigitte Duffner erzählte für den CeBeeF vom beliebten Ferienangebot „Heiße Reifen“.

Geschäftsführer Dietmar Töpfer erinnerte noch einmal an den 2019 verstorbenen Vorstand Gotthilf Lorch. Er berichtete über das praktische Umsetzen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung sowie die Aktualisierung der Homepage. Die Einnahmen stiegen deutlich auf 233.200 Euro (2018: 222.900 Euro). Auch die Ausgaben stiegen auf 238.400 Euro (2018: 214.000 Euro). Der Vorstand beschloss 2019, aus aufgebauten Rücklagen für eine kurzfristige Entlastung des Teams zu sorgen. Dadurch entstand planmäßig ein Defizit von 5.200 Euro (2018: +8.900 Euro).

Die beiden Kassenprüfer Edith Hellstern und Karl-Albert Griebler bescheinigten dem Verein solide Buchführung und empfahlen, den Vorstand zu entlasten. Dem stimmte die Mitgliederversammlung zu. <

## Impressum

### Herausgeber SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

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

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

### Titel

Foto: Pinkysheep / photocase.de

### Druck

Müller und Bass  
Hechinger Str. 25  
72072 Tübingen

### Vorstand

Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

### Geschäftsführung, Service für Sozialvereine, CeBeeF

Dietmar Töpfer  
Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag  
9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr  
Tel.: 0 70 71 / 15 15 69  
[geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

### Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

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

### Irmela Franjković

Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“  
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr  
Freitag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63  
[migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

### Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

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

### Spendenkonto

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.

# „Was heißt eigentlich Gesundheit?“

## Gedanken zur selbstbestimmten Teilhabe am Leben

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Türen mussten wir im Frühjahr diesen Jahres vorübergehend schließen. Die Arbeit des Vereins braucht jedoch offene Türen – wörtlich und bildlich gesprochen. Wir haben die Situation zum Anlass genommen, um über „Gesundheit“ zu sprechen. Ergebnis ist eine gemeinsame Positionsbestimmung. Die Originalfassung finden Sie auf unserer Website. Eine leicht gekürzte Version möchten wir im Folgenden mit Ihnen teilen. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. setzte sich für eine zeitnahe Wiedereröffnung ein, die von der Stadt befürwortet wurde. In dem Zusammenhang hat es uns besonders gefreut, dass die Selbsthilfe seit 18. Mai 2020 als systemrelevant in der Corona-Verordnung verankert ist und Gruppentreffen wieder möglich sind. Damit konnten wir unsere Türen wieder für Menschen in besonderen Lebenssituationen öffnen.

Ihr Team des  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und seine Mitgliedsvereine kümmern sich um Menschen in herausfordernden Lebenslagen. Das sind insbesondere Menschen mit besonderen körperlichen und seelischen Themen. Die Eigenschaften sind bei den einen dauerhafter Natur, bei den anderen sind sie akut oder krisenbedingt. Alle Menschen aus der Stadt und dem Kreis Tübingen, die den Weg in unseren Verein finden, haben sich aus eigenem Antrieb dazu entschieden, ihre Situation selbst in die Hand zu nehmen. Sie haben sich auf den Weg gemacht und möchten ihr Leben verbessern, suchen Gleichgesinnte sowie Zeit und Raum, wo sie sich untereinander austauschen können. Sie suchen Beistand, Beratung und Information.

Menschen in herausfordernden Lebenslagen handeln aber nicht immer rational. Bis der eigene Pfad gefunden ist, laufen sie Irrwege, haben Rückfälle, informieren sich an den falschen Stellen. Gerade zu Beginn brauchen sie menschliche Zuwendung und ein offenes Wort. Eine Telefonsprechstunde genügt da

nicht. Die Schwelle anzurufen ist oft zu hoch. Und vor allem brauchen die Menschen nun eine offene Tür. Diese Tür des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. war in der aktuellen Lage verschlossen. Sie ist aber wieder geöffnet. Dafür haben wir uns eingesetzt und sind der Stadt Tübingen, die sich für die Öffnung stark gemacht hat, sehr dankbar. Die Gründe, warum das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. diesen Weg geht, verdeutlichen wir im Folgenden.

### Mehr als bloßes Überleben

Die Bundesregierung und die Länder beziehen sich in ihrem aktuellen Handeln auf das Grundrecht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Es ist im zweiten Artikel des Grundgesetzes verankert.

Leben und körperliche Unversehrtheit werden derzeit in der öffentlichen Diskussion dabei nach unserer Auffassung gleichbedeutend mit dem Begriff Gesundheit gesetzt: Es gehe um unsere Gesundheit.

„Gesundheit!“ sagt man im Deutschen, wenn einer niest. „Auf die Gesundheit“ stößt man

im Türkischen und in einigen slawischen und romanischen Sprachen an. In manchen Sprachen begrüßt man sich mit einem „Gesund!“ „zdravo!“ – zum Beispiel in Serbo-Kroatisch. In der aktuellen Situation sagt man immer wieder – bleib gesund! Gemeint ist damit die Abwesenheit von dem Virus, das die ganze Welt beschäftigt.

### Übermächtiges Argument

Gesundheit ist ein übermächtiges Argument: Wer will und kann schon gegen Gesundheit sein? Dem gibt es fast nichts entgegenzustellen. Der Begriff Gesundheit geht zurück auf althochdeutsch „gisunt“: wohlbehalten, lebendig, heil. Lebendig als Kern von Gesundheit ist dabei für unsere folgenden Überlegungen Ausgangspunkt. Wenn ich gesund im Sinne von lebendig bleiben soll – wie in der Grußformel gut gemeint –, stehen aktuell gerade wenige Ressourcen zur Verfügung: Es gibt Kontaktverbote und Abstandsregeln zu anderen Menschen mit hinter Masken verborgenen Gesichtern. Ausweichbewegungen im öffentlichen Raum verleihen Begegnungen etwas Gespenstisches und Beunruhigendes, Teilnahme und Teilhabe an Kultur, Freizeitaktivitäten oder Sport als Quelle von Lebendigkeit sind extrem eingeschränkt.

So bleibt dürr im Raum stehen: Gesundheit kann in dieser Zeit und Auslegung nur heißen: kein COVID-19 zu haben oder zu bekommen, also Lebendigkeit in ihrer Fülle entbehren zu müssen, um im Sinne des Grundgesetzes Leben (meines und all der anderen) geschützt zu bekommen. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bezieht sich in seiner jahrzehntelangen Arbeit sehr stark auf einen handlungsorientierten Begriff von Gesund-



„Das Leben ist ein Fluss“ – dieser Vergleich stammt aus der Salutogenese des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky. Foto: Herzog

heit. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO ist für unsere Arbeit Wegweiser und Auftrag: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Eines der wichtigen Konzepte dabei ist für uns der Ansatz der Salutogenese. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) verstand es als Rahmenkonzept, das sich auf Größen und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Antonovsky prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als Gegenbegriff zu Pathogenese. Er stellte die Aspekte Verständnis, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit als Gefühle des Zusammenhalts in den Mittelpunkt der Entstehung von Gesundheit. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als statischer Zustand, sondern als dynamisches Geschehen zu verstehen. Risiko- und Schutzfaktoren stehen hierbei in Wechselwirkung. Gesundheit braucht Quellen, um zu gedeihen und erhalten zu bleiben. Salutogenese beruht auf der Fragestellung: Wie entsteht Gesundheit? Welcher Quellen bedarf es dazu? Wie können diese Quellen stabil verfügbar bleiben? Es ist mehrfach wissenschaftlich bewiesen wor-

den, dass Menschen, die stabile Kontakte zu ihren Mitmenschen haben, Krankheiten besser wegstecken und dass sie widerstandsfähiger (resilienter) sind. Die Menschen, die ehrenamtlich andere unterstützen, sind glücklicher. Menschliche Beziehungen sind für unsere mentale und physische Gesundheit unabdingbar. Antonovskys drei Aspekte spielen auch im Verständnis der Arbeit des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. eine zentrale Rolle:

- die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen – das Gefühl der Verstehbarkeit,
- die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit/Selbstwirksamkeit,
- der Glaube an den Sinn des Lebens – das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

All dies verwirklicht sich in besonderem Maße im direkten Austausch mit anderen (gleichbetroffenen) Menschen und vermag psychische Widerstandskraft sowie Fähigkeiten zu stärken, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (Resilienz). Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität). Das zentrale Anliegen

des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist es, Menschen in ihrer Verfasstheit zu erkennen und zu stärken. Mit diesem Ansatz sind alle Arbeitsfelder unterlegt und durchdrungen. Daher

- beraten und unterstützen wir Selbsthilfegruppen,
- stärken wir die Selbstvertretung im (kommunal-)politischen Raum,
- vernetzen und stärken wir soziale Initiativen.

Hier hilft und veranschaulicht auch das Bild eines Hausbaus: Ich bin Bauherr\*in und baue mir ein Zuhause, in dem ich mich wohlfühle, wo ich mich sicher fühle. Dies tue ich selbstbestimmt, und gestalte es mit vielen unterschiedlichen Bausteinen. Auf Basis dieses Selbstverständnisses haben wir schnellstmöglich

- wieder direkte und persönliche Kontakte von Mensch zu Mensch in unseren Räumen sowie Treffen von (Selbsthilfe-)Gruppen ermöglicht – und Menschen ermutigt, dies zu tun,
- die persönliche Einzelberatung wieder aufgenommen,
- und uns zu einem Erfahrungsaustausch vernetzt.

Wir wollen für alle Gesundheit zu einem umfassenden und aktiven Geschehen machen und so Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und -bestimmung stärken. Lebendigkeit stellt sich in direkten sozialen Bezügen und Beziehungen her. Dies wollen wir befördern als stabile persönliche Kontakte zu den Mitmenschen. Abstand wahren geschieht aus Respekt vor dem ganzen Menschen und nicht aus Angst vor einem Virus. Die Gesundheit, die wir einander wünschen und auf die wir anstoßen, ist weitaus mehr als das. Um gesund zu bleiben, brauchen wir Menschen vor allem eins – uns Menschen. <

# „Bei mir war es Liebe auf den ersten Blick!“

Im Gespräch mit Praktikant Daniel Bunderla



Daniel Bunderla.  
Foto: Jaschke

## Von Birgit Jaschke

Im Vorfeld seines Studiums hat Daniel Bunderla diesen Sommer ein dreimonatiges Praktikum im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. absolviert. Über seine Erfahrungen in dieser Zeit sprach er mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

## Wie kamst Du nach Tübingen?

Das war ein ziemlicher Zufall. Tübingen ist eine coole Stadt. Also habe ich mich hier auf die Suche nach einer passenden Organisation gemacht.

## Wie bist Du auf das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. aufmerksam geworden?

Internet-Suchmaschine im Internet. Die Website erschien mir vielversprechend. Ich hatte den Eindruck, dass ich dank der einzelnen Arbeitsbereiche in unterschiedliche Felder der sozialen Arbeit reinschnuppern würde können. Das hat mich dazu bewogen mich zu bewerben und nun bin ich hier.

## Wie sah dein Weg bisher aus?

Ursprünglich komme ich aus einem Dorf im Landkreis Ludwigsburg. Nach meiner Lehre als Mechatroniker habe ich zunächst 2 Jahre gearbeitet und meine Fachhochschulreife nachgemacht. Anschließend war ich zuletzt 2 Jahre im Ausland unterwegs, hauptsächlich in Australien, Neuseeland und Südostasien. Davon war ich 1 Jahr in Sydney meist als Zimmermann tätig. Nach meiner Rückkehr habe ich begonnen, mich nach einem Studienplatz umzusehen, und parallel als Service-Techniker gearbeitet.

## Du warst bisher im technischen Bereich unterwegs. Woher kommt deine „soziale Ader“?

Die habe ich schon länger (lacht). In meinem Heimatort war ich lange ehrenamtlich für den „Arbeitskreis Asyl“ tätig. Im Rahmen meiner Ausbildung habe ich damals ein vierwöchiges Praktikum in einer Werkstatt von Menschen mit Behinderung gemacht. Dort hat es mir gut gefallen. Den Wunsch im sozialen Bereich zu arbeiten nach einem entsprechenden Studium habe ich schon länger.

## Welches Feld der sozialen Arbeit reizt dich besonders?

Die Suchtselbsthilfe finde ich ein spannendes Feld, in das ich durch die Kontaktstelle für Selbsthilfe Einblicke gewinnen konnte. Am meisten fasziniert mich jedoch die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Kinder haben eine beeindruckende Unbekümmertheit. Sie sind nicht angepasst an gesellschaftliche Erwartungen. Erwachsene hingegen wissen oft nicht mehr, was sie eigentlich selbst vom Leben wollen. Ich finde an dem

Spruch „Kinder sind die besseren Menschen“ ist durchaus was Wahres dran.

## Was hat dir an deinem Praktikum am besten gefallen?

Das Miteinander im Verein habe ich als sehr angenehm erlebt. Durch FORUM & Fachstelle INKLUSION habe ich zum Beispiel interessante Einblicke in die Kommunalpolitik bekommen. So habe ich erfahren, wie das Thema Inklusion in die Planung öffentlicher Bauvorhaben einbezogen wird. Spannend fand ich es auch, die Vielfältigkeit der Selbsthilfe und deren Potenzial kennenzulernen. Das hätte ich mir so vorher nicht vorstellen können. Viel Spaß hatte ich bei den „Heißen Reifen“, die ich als Fußgänger begleitet habe. Beim Sommerferien-Programm des CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) erfahren Kinder auf spielerische Weise, welche Barrieren ein Alltag mit Rollstuhl bereithält.

## Was hat dir nicht gut gefallen?

Das Einzige, was ich mir für meine berufliche Zukunft anders wünsche, ist mehr Arbeit direkt am und mit Menschen und weniger Büro-Tätigkeit. Aber alles in allem kann ich sagen: „Das SOZIALFORUM und ich – das war Liebe auf den ersten Blick!“

## Alles Gute für die Zukunft!

Vielen Dank.

## Interesse an einem Praktikum?

Kontakt: Dietmar Töpfer  
Tel.: 0 70 71 / 15 15 69  
E-Mail: [geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

# Mehrsprachige Filmspots

Jetzt auf der Website abrufbar

**Von Barbara Herzog**

Möchten Sie wissen, welche Unterstützung eine Selbsthilfegruppe bekommt oder was die Gruppe von einer Familie unterscheidet? Interessiert Sie, ob eine Selbsthilfegruppe oder eher professionelle Hilfe für Ihre Situation passend ist? Fragen Sie sich, ob Sie mit Ihrer Sprache eine Gruppe finden?

Über diese Themen informieren wir jetzt auf unserer Internet-

Seite. Anfang 2020 wurde unser neuer Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ fertig.

## Verschiedene Themen

Aus diesem Film haben wir nun sechs kurze Themen-Spots erstellt. Unter „Selbsthilfe und Migration“ finden Sie die Themen-Spots in 12 Sprachen. Erzählen Sie es weiter! <

# Gruppenregeln in Arbeit

Mehrere Sprachen sind geplant

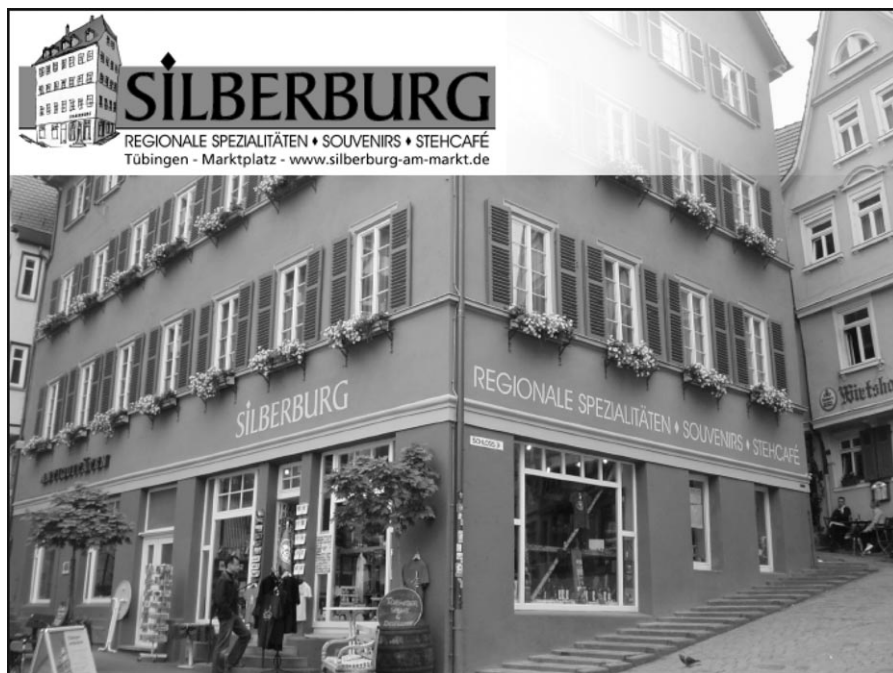


**Kontaktstelle  
für Selbsthilfe**  
in Stadt und Kreis Tübingen

**Von Barbara Herzog**

Jede Selbsthilfegruppe braucht ein paar Regeln, damit sich Menschen dort wohlfühlen und sich im Vertrauen einander mitteilen können. In der Kontaktstelle für Selbsthilfe gibt es Anregungen dazu, die an neue

Gruppen ausgegeben werden. Diese Gruppenregeln werden zur Zeit in verschiedene Sprachen übersetzt. Die türkische Übersetzung liegt bereits vor. Weitere Übersetzungen folgen. Möchten Sie Tipps für die Gründung einer Selbsthilfegruppe? Dann melden Sie sich bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter Telefon (0 70 71) 3 83 63 oder E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de). <



Anzeige

## Kolumne

### Mit allen Sinnen



**Von Barbara Herzog**

Kürzlich erlebte ich, wie fünf Frauen und Männer bei ihrer Prüfung nacheinander ein kleines Orchester dirigierten. Alle haben das Gleiche zu tun, es sieht so einfach aus: die Hände rhythmisch auf und ab bewegen und schon läuft die Musik. Von wegen! Was ich kennenlernte, waren fünf persönliche Stile, die der notierten Musik erst ihren Charme gaben. Fünf Menschen waren auf ihre ganz individuelle Art mit all ihren Sinnen dabei. Mit dem Taktstock gaben sie die Struktur, mit der anderen Hand setzten sie Akzente. Bei einem Dirigenten war der ganze Körper in Wallung, eine Dirigentin setzte sparsame Gesten ein. Augen nahmen konzentrierte Blickkontakte mit einzelnen Stimmen im Orchester auf, ein pianissimo folgte, es knisterte vor Spannung im Raum. Ich bekam das Gefühl eins zu sein mit der Dirigentin, dem Orchester, der Musik. Jede Person am Dirigierpult gab der Musik einen ihr eigenen Ausdruck. Was gibt uns die Fähigkeit, so vollkommen in der Beziehung mit unserer beruflichen oder privaten Umwelt einzutauchen - in unserm ganz persönlichen Stil? Neben aller technischen Übung ist ein wesentlicher Aspekt, dass wir in uns ruhen, mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, und wenn es nur mit den Zehenspitzen ist. Dann können sich unsere Sinne entfalten. <



# Selbsthilfe-Film in 10 Sprachen gezeigt

Rückblick auf die Aktivitäten für die Interkulturelle Woche 2020



Die Film-Vorführungen von „Gemeinsam auf dem Weg“ fanden im Rahmen der Interkulturellen Woche 2020 statt. Foto: Herzog



Die bundesweite Initiative gibt es seit 1975. Logo: IKW

## Von Irmela Franjković

„Zusammen leben, zusammen wachsen“ lautete das Motto der Interkulturellen Woche 2020. Der Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ unserer Kontaktstelle für Selbsthilfe passte da perfekt ins Programm. Am Donnerstag, 1. und Freitag, 2. Oktober fanden in unserem Haus die „Tage des offenen Films“ statt: „Gemeinsam auf dem Weg“ wurde in Deutsch mit Untertiteln in 10 Sprachen gezeigt.

## Keine einfachen Bedingungen

Etwas Neues anzufangen und mehr Menschen mit der eigenen Idee zu erreichen, ist in der aktuellen Situation schwieriger denn je. Unser Wunsch, bei der Interkulturellen Woche mitzumachen und trotz aller Einschränkungen doch persönliche Begegnungen zu ermöglichen, ist in Erfüllung gegangen. Gemeinsam mit Uwe Gieseler und Pia Kuhlmann vom Jugendmigrationsdienst (jmd) haben wir uns in der Planungsphase Gedanken gemacht, wie wir Menschen mit und ohne Migrationshintergrund über das Thema Selbsthilfe unabhängig von der Ausgangssprache informieren können. Wir wollten so viele Interessierte – wie in der aktuellen Situation

möglich – zum Gespräch und zur Präsentation des Films einladen. Unser Gruppenraum hat nur eine bestimmte Anzahl an Plätzen, aber diese haben wir dank der gemeinsamen Ideen und guter Planung mit dem jmd zeitversetzt optimal genutzt, um über die Rolle der Selbsthilfe zu sprechen. Zudem hielten wir Informationsmaterial über Selbsthilfe in 12 Sprachen bereit. Gemeinsam mit SOZIALFORUM-Geschäftsführer Dietmar Töpfer, der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. und der Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB) gab es Zeit für Einzelgespräche und einen regen Austausch.

Gestartet wurde am ersten Tag mit Kurdisch. In kleiner Runde sammelten wir Ideen, wie wir

über Selbsthilfe zielgerichteter informieren können. Der zweite Tag begann mit dem Film in französischer Sprache. Wie vermutet konnten wir mit Spanisch, Englisch und Deutsch die meisten Interessierten erreichen.

An beiden Tagen begrüßten wir neben Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Institutionen auch Menschen, die im Film mitgewirkt oder ihn übersetzt hatten. Für das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ war die äußerst positive Rückmeldung der Anwesenden sehr wichtig. Wir bleiben am Ball und werden unsere Arbeit mit neuen Inhalten und Wegen weiterentwickeln. Wenn Sie Fragen oder Anregungen zum Projekt haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme (siehe Kasten). <



Barbara Herzog, Irmela Franjković  
Telefon: 0 70 71 / 3 83 63

### Barbara Herzog

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

Montag, Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr und nach Vereinbarung

### Irmela Franjković

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

Mittwoch und Freitag 9 bis 12 Uhr, Freitag 14 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung

## Neue Gruppe zum Thema „Bonus-Eltern“ geplant

Von Birgit Jaschke

Jesper Juul war ein bekannter dänischer Familientherapeut (1948–2019). In vielen seiner Bücher rät er bei der Erziehung zu einem ehrlichen Miteinander anstelle von Machtkämpfen und Manipulation. So macht er zum Beispiel die negativ anmutenden „Stiefeltern“ zu neutraleren „Bonus-Eltern“. Dieser neue, positiver besetzte Begriff soll aufzeigen, welche Potenziale in heute häufig anzutreffenden „Patchwork-Familien“ stecken können. In Tübingen entsteht derzeit eine neue Selbsthilfegruppe, die sich mit dem Thema „Bonus-Elternschaft“ auseinandersetzen möchte. Es soll darum gehen, sich über die Chancen und Herausforderungen in „Patchwork-Familien“ auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie haben Interesse, an den regelmäßig geplanten Gruppentreffen teilzunehmen? Dann wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe, Telefon: (0 70 71) 3 83 63 oder schreiben Sie einfach eine E-Mail an [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de). <

Anzeige

**vhs** Volkshochschule  
Tübingen e.V.

### Barrierefrei miteinander lernen

#### Die Volkshochschule

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

#### Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: [gesellschaft@vhs-tuebingen.de](mailto: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](mailto:info@vhs-tuebingen.de)

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



## Buchtipp: „Jägerin und Sammlerin“

Von Birgit Rätzke

Alisa hat ein ausgesprochen schwieriges Verhältnis zu ihrer Mutter Tanya. Sie liebt sie und wünscht sich deren Anerkennung, bekommt sie aber nicht. Probleme mit ihr und anderen löst Alisa, indem sie sich Essen kauft oder stiehlt und wieder ausspuckt. Am absoluten Tiefpunkt angelangt erkennt sie, dass nur eine Therapie in einer Klinik ihr helfen kann. Im Rahmen dieser Therapie schreibt sie ihre Lebensgeschichte nieder. Aus der Klinik entlassen, beginnt sie ihr zweites Leben. Ihre Mutter möchte sie in dieser Zeit der Genesung nicht sehen, wünscht sich aber von ihr, dass auch sie ihr Leben niederschreibt – was sie denn auch widerwillig tut. Der Roman endet mit dem Ausblick einer Begegnung der beiden auf einer Beerdigung.

Geschrieben hat das Buch Lana Lux, die im Alter von 10 Jahren aus der Ukraine nach Deutschland kam wie die Protagonistin. Es ist ihr zweites Buch.

#### Einblick in Problemwelt

Der bedrückende Roman ist spannend und abwechslungsreich geschrieben: das Tochter-Mutter-Verhältnis wird ausführlich dargestellt, die Krankheiten der Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und Magersucht (Anorexia nervosa), Erfahrungen in einer Suchtklinik, Aufwachsen in der Ukraine, in Deutschland als Kontingentflüchtling.

Ich kannte die Krankheiten bisher vom Hörensagen. Die damit verbundenen und schwer zu bewältigenden Probleme sind mir durch die Romanform sehr deutlich geworden. <



Foto: Verlag

„Jägerin und Sammlerin“  
Autorin: Lana Lux  
Aufbau-Verlag  
ISBN: 978-3-351-03798-7  
304 Seiten  
20,00 €

# Medizinische Versorgung für alle Menschen

Das Engagement und die Ziele des Medinetz Tübingen e.V.



Medinetz Tübingen e.V.  
Fichtehaus, Herrenberger Str. 40  
72070 Tübingen

Tel.: 01 70 / 2 71 46 29

E-Mail: [medinetz-tuebingen@posteo.de](mailto:medinetz-tuebingen@posteo.de)

Internet: <http://medinetz-tuebingen.de/>

## Von Birgit Jaschke

Stellen Sie sich vor: Sie werden krank. Dann lassen Sie sich für gewöhnlich im Krankenhaus oder in der Praxis Ihres Vertrauens behandeln. Doch was wäre, wenn Sie keinen Zugang zum Gesundheitssystem hätten und ärztliche Hilfe benötigten? Wohin würden Sie sich dann wenden?

## Anlaufstelle für Hilfesuchende

In Tübingen gibt es für Menschen in einer solchen Situation einen Hoffnungsschimmer: Er heißt Medinetz Tübingen e.V. Der Verein vertritt die Überzeugung, dass medizinische Versorgung nicht von einem Versicherungsstatus abhängen darf. Die Aktiven setzen sich dafür ein, dass erkrankte Menschen ohne Papiere und / oder Versicherung ärztliche Hilfe erhalten. Im Gespräch mit HANDELN & HELFEN sprachen Ulla Graeßner und Sarah Fetscher darüber, wie ihr Engagement bei Medinetz Tübingen e.V. aussieht und warum sich die Initiative immer über helfende Hände freut. Ulla Graeßner studiert aktuell im 4. Semester Medizin. Die 22-Jährige hatte im Januar 2020 einen internationalen Kongress zum Thema Kindergesundheit besucht. Dort kam sie mit einem Aktiven vom Freiburger Medinetz ins Gespräch und nahm anschließend Kontakt mit dem Tübinger Ableger der bundesweit vertretenen Initiative auf.

Seit Mai ist sie nun selbst dort aktiv. Kurz darauf stieß ihre Kollegin Sarah Fetscher zu der Gruppe hinzu. Die 20-Jährige studiert im 4. Semester evangelische Theologie auf Pfarramt und kam privat mit dem Verein in Kontakt. „Mich reizte dabei besonders die Möglichkeit, Ehrenamt und politisches Engagement miteinander verbinden zu können“, schildert Sarah Fetscher ihre Motivation und ergänzt lächelnd: „Auch als ‘Nicht-Medizinerin’ wurde ich mit offenen Armen empfangen.“

## Anonyme Vermittlung

„Wenn jemand anruft oder eine E-Mail schreibt, vermitteln wir die Person an medizinische oder therapeutische Praxen und Kliniken, die mit uns zusammenarbeiten“, beschreibt Ulla Graeßner die Vorgehensweise. „Wir rufen für die Menschen in der Praxis oder der Klinik an und vereinbaren einen Termin. Dort werden sie dann anonym und kostenlos behandelt.“ Auf Wunsch begleitet das Team die Menschen auch zu ihrer Untersuchung. Bei Bedarf wird versucht, eine Übersetzerin oder einen Übersetzer zu organisieren. Die Kosten für die Behandlung trägt der gemeinnützige Verein. Sein Kontostand setzt sich aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen und Einnahmen aus öffentlichen Veranstaltungen zusammen. Ulla Graeßner merkt an: „Zudem verzichten viele

medizinische Fachleute auf ihre Bezahlung.“ Rechtlich gesehen ist es bisher so, dass das Gebot zur medizinischen Hilfe über dem Meldegebot steht, wenn eine Praxis eine Person ohne Papiere ärztlich versorgt. In mehreren deutschen Städten wie Freiburg oder Heidelberg bestehen die Medinetze bereits seit mehreren Jahren. Seither ist zum Glück noch niemand für die medizinische Behandlung von Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus belangt worden.

## Über Medinetz Tübingen e.V.

Hinter dem eingetragenen Verein stehen mittlerweile rund 30 Mitglieder, von denen alle vor Ort in Tübingen aktiv sind. Meist sind es so 10 bis 15 Leute, die sich abwechselnd einbringen. Die Mehrheit der Engagierten studiert Medizin. Sarah Fetscher ist jedoch das beste Beispiel dafür, dass Menschen aus allen Studienfach- und Berufsrichtungen willkommen sind. Neben der Vermittlung gibt es verschiedene Arbeitskreise innerhalb des Vereins, die sich unterschiedlichen Aufgaben widmen. „Hier werden zum Beispiel Flyer entworfen, Vorträge oder Demonstrationen geplant“, erläutert Sarah Fetscher und fügt hinzu: „Wir haben auch einen juristischen Arbeitskreis, der sich speziell mit den rechtlichen Fragestellungen beschäftigt.“

In der Regel treffen sich die Mitglieder jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat im Plenum. Seit Frühjahr läuft aufgrund der Situation viel über eine Online-Meeting-Plattform ab. „Das funktioniert sehr gut“, lässt Ulla Graeßner die vergangenen Monate Revue passieren. „Trotzdem freuen wir uns auch sehr, wenn wir wieder offline richtig loslegen können.“ Das Medinetz Tübingen e.V. bestand früher bereits einmal. In

Fortsetzung nächste Seite >>

# Soziale Initiativen

seiner jetzigen Form wurde der Verein 2017 erneut gegründet. Deutschlandweit gibt es derzeit 39 solcher Medinetze.

## Nachfrage steigt deutlich

„Momentan erreichen uns im Monat zwei bis drei Anfragen nach medizinischer Hilfe“, sagt Ulla Graeßner. „Die Tendenz ist jedoch deutlich steigend, je mehr Leute von uns erfahren.“ Verglichen mit anderen Medinetzen in Deutschland sei dies wenig. Sie hätten jedoch auch ein verhältnismäßig kleines Einzugsgebiet, so die 22-Jährige weiter. Um in Zukunft noch mehr Hilfesuchende zu erreichen, betreibt der Verein eine intensive Öffentlichkeitsarbeit. So nahm man kürzlich zum Beispiel Kontakt zum Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“ auf, zu dem es inhaltlich viele Schnittstellen gibt und der auf Seite 13 in diesem Heft ebenfalls vorgestellt wird.

Zudem besteht bereits eine Online-Kooperation mit der World Citizen School. Mit ihrem Engagement verfolgen die Verantwortlichen längerfristig ein Ziel: „Eigentlich sehen wir unsere Aufgabe längerfristig darin, uns mit unserer Arbeit selbst abzuschaffen“, bringt es Sarah Fetscher auf den Punkt.

## Was dahinter steckt

Wie ist das gemeint? Das Medinetz Tübingen e.V. will, dass in Deutschland flächendeckend ein „Anonymer Krankenschein“ eingeführt wird. Mit den neu zu schaffenden Strukturen soll jeder Mensch – unabhängig von Versicherungs- und Aufenthaltsstatus – Zugang zum Gesundheitssystem bekommen. Dies soll eine medizinische Versorgung ermöglichen, ohne dass rechtliche Folgen wie eine Abschiebung befürchtet werden müssen. In Niedersachsen und Thüringen werden derzeit Modellprojekte in diese Richtung erprobt. Ziel wäre es, sogenannte „Clearing-Stellen“ ins



Sarah Fetscher (links) und Ulla Graeßner (rechts) gehören zum Team des Medinetz Tübingen e.V. Foto: privat

Leben zu rufen, die unabhängig arbeiten und an die sich Hilfesuchende wenden können. Die Medizinerinnen und Mediziner bekämen die Behandlungskosten vom Land erstattet. „Das Land würde dabei sogar Geld einsparen, weil weniger medizinische Notfälle entstehen würden“, fasst Ulla Graeßner zusammen und ergänzt: „Wichtig ist jedoch, dass keine Parallelstrukturen geschaffen werden!“ Eine deutschlandweite Lösung für den „Anonymen Krankenschein“ ist noch nicht in Sicht. Wer jetzt denkt, die fehlende medizinische Versorgung betrifft ausschließlich Menschen ohne Papiere, der irrt.

Ulla Graeßner merkt an: „Auch viele EU-Bürgerinnen und -Bürger sind von der Krankenversicherung abgeschnitten.“ In Deutschland leben offiziellen Schätzungen zufolge bis zu einer Million Menschen ohne Krankenversicherung – Tendenz steigend. Dazu zählen zum Beispiel viele Soloselbstständige

mit geringem Einkommen und zahlreiche Obdachlose. Medizinische Fachleute in Praxen und Kliniken seien ihrer Erfahrung nach meist offen für die Idee des „Anonymen Krankenscheins“, so Ulla Graeßner zuversichtlich.

## Helfende Hände willkommen

„Wir sind offen für alle Menschen, die sich bei uns engagieren möchten“, schildert Sarah Fetscher. Neben Ehrenamtlichen für Themenbereiche wie Öffentlichkeitsarbeit oder Telefondienste freue man sich auch über das Interesse von Medizinerinnen und Medizinern jeder Fachrichtung. „Je mehr Schültern da sind, auf die wir die Anfragen verteilen können, desto besser“, sagt die 20-Jährige. „Am besten ist es, uns einfach eine E-Mail zu schreiben oder anzurufen. Der Rest findet sich dann!“ Wer Medinetz Tübingen e.V. finanziell unterstützen möchte, findet unten das Spendenkonto des Vereins. <

**Sie möchten das Engagement des Vereins unterstützen?  
Spendenkonto des Medinetz Tübingen e.V.**

**IBAN:** DE03 3006 0601 0005 7948 84 / **BIC:** DAAEDEDXXX

Sie wünschen eine Spendenbescheinigung? Dann geben Sie im Verwendungszweck eine Postanschrift an.

# „Widerstandskräfte lassen sich trainieren!“

Im Gespräch mit Therapeutin und Autorin Dr. Doris Wolf



Dr. Doris Wolf  
Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

Dr. Doris Wolf arbeitet seit mehr als 40 Jahren als Psychotherapeutin. Schon immer war sie fasziniert, wie unterschiedlich Menschen reagieren und ihr Leben gestalten. Um möglichst viele Betroffene mit psychischen Problemen zu erreichen, fing sie vor vielen Jahren an, psychologische Ratgeber in leicht verständlicher Form zu verfassen. Seither sind zahlreiche Selbsthilfe-Bücher von ihr erschienen, wie zum Beispiel „Ängste verstehen und überwinden“ oder „Ab heute kränkt mich niemand mehr“. Über das Thema Resilienz und was man selbst für die eigenen Widerstandskräfte tun kann, hat die Autorin nun mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

### Frau Dr. Wolf, was versteht man unter „Resilienz“? Woher kommt der Begriff?

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Die Wurzel des Begriffs liegt im lateinischen Verb „resilire“ und bedeutet „abprallen“. Wer resilient ist, besitzt die Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen, sich erfolgreich anzupassen bzw. sie zu überwinden.

### Was machen resiliente Menschen anders als weniger resiliente? Was ist deren „Geheimnis“?

Resiliente Menschen verfallen nicht in eine Opferrolle, sondern sehen die Krise als Herausforderung. Sie übernehmen Verantwortung für ihre Gefühle, ihr Denken und Handeln und suchen nach einer Lösung. Sie sind überzeugt, dass sie Einfluss haben und das Problem bewältigen können. Sofern nötig, bitten sie um Hilfe bzw. holen sich Unterstützung von außen. Sie tun gleichzeitig alles, was nötig ist, um ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Ein Sinnbild für resiliente Menschen ist die Spielzeugfigur „Stehaufmännchen“.

### Worin besteht der Unterschied zwischen Resilienz und Stressbewältigung?

Stressbewältigung bezieht sich eher auf eine aktuelle Situation, Resilienz ist umfassender. Resilienz umfasst grundlegende Denk- und Verhaltensmuster, mit denen wir den Alltag bewältigen. Stressbewältigungsstrategien gehören jedoch auch zu den Strategien, die unsere Resilienz stärken.

### Kann ich meine Widerstandskräfte trainieren und wenn ja, wie mache ich das?

Ja, wir können und müssen unsere Widerstandskräfte trainieren – am besten schon lange bevor wir in eine Krise geraten. Die Resilienz setzt sich aus vielen unterschiedlichen Teilchen zusammen. Das wichtigste Element ist die Grundeinstellung, die wir gegenüber uns und dem Leben haben. Sie könnte z.B. lauten: ‘Was auch immer auf mich zukommt, ich kann eine Lösung finden’. Diese Einstellung können wir z.B. stärken, indem wir unseren Blick auf die bereits bewältigten Krisen in unserem Leben lenken, indem wir kleine Wagnisse eingehen und erleben, dass wir fähig sind,

Neues zu lernen, oder auch indem wir uns Mut machen und damit beschäftigen, wie Andere Probleme gelöst haben.

### Von wem stammt das Prinzip „7 Säulen der Resilienz“ und was kann ich mir unter den Säulen vorstellen?

Das Modell der 7 Säulen der Resilienz geht auf Dr. Franziska Wiebel zurück. Die 7 Säulen umfassen folgende Bereiche:

- **1. Optimismus**  
Die Fähigkeit, den Blick weg von dem Verlust, den Fehlern oder Problemen hin auf die Suche nach Lösungen zu richten und die Überzeugung, dass eine Lösung möglich ist
- **2. Akzeptanz der Situation**  
Statt zu Hadern, bei der Warum-Nur-Frage, Schuldsuche oder in Selbstmitleid zu verharren, die Situation so anzunehmen, wie sie im Augenblick ist
- **3. Lösungsorientierung**  
Sich zu fragen, welche Möglichkeiten es nun gibt und welche konkreten Schritte zu gehen sind
- **4. Die Opferrolle verlassen**  
Statt sich als Opfer zu sehen, aktiv zu werden und

**Fortsetzung nächste Seite >>**

# Widerstandskräfte

die konkreten Schritte aus Punkt 3 zu gehen

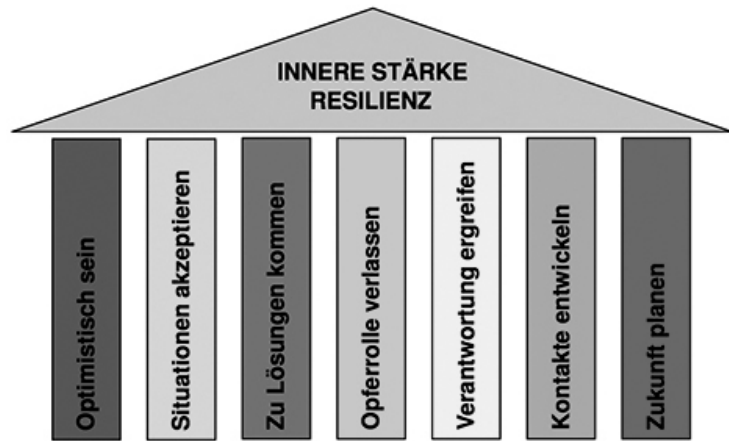
- 5. *Verantwortung übernehmen*  
Sich als Regisseur zu sehen, der sein Leben in die Hand nimmt und Kontrolle hat
- 6. *Netzwerkorientierung*  
Kontakt aufzunehmen, einen Freundeskreis aufzubauen und zu pflegen und diesen gegebenenfalls um Hilfe zu bitten
- 7. *Zukunftsplanung*  
Sich bewusst Gedanken über die Zukunft zu machen und Ziele festzulegen, die den eigenen Bedürfnissen und Begabungen entsprechen

**Welche Bedeutung haben menschliche Kontakte für die eigene Resilienz? Was bedeutet es, wenn diese – wie in der momentanen Situation – drastisch reduziert werden?**

Bei der Bildung der Resilienz in der Kindheit hat eine enge emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt, eine große Bedeutung. Dies gilt aber auch für uns als Erwachsene. Positive Kontakte stärken unser Selbstvertrauen, geben uns Sicherheit und auch Rückmeldung darüber, wie sie uns sehen. Umgekehrt führt der Abbruch oder die starke Einschränkung von Kontakten zu einer Verunsicherung und Schwächung. Hier kommt es dann wieder darauf an, sich an die Situation anzupassen und nach Möglichkeiten zu suchen, den Kontakt auf andere Weise aufrechtzuerhalten.

**Welchen Einfluss haben stabile Strukturen, wie z.B. Freizeit- oder Beratungsangebote, auf die Resilienz? Was bedeutet es, wenn diese – wie in der momentanen Situation – einfach wegfallen?**

Es gilt das Gleiche wie für die Kontakte. Wir müssen danach suchen, wie wir uns nun be-



Zur Resilienz gibt es mehrere Modelle. Hier zu sehen sind die im Interview angesprochenen 7 Säulen. Grafik: [Mensch-im-Wandel.de](http://Mensch-im-Wandel.de)

schäftigen können und wo wir uns alternativ Rat holen können. Viele Menschen haben nun die Nutzung des Internets für sich entdeckt oder sich ein neues Hobby zugelegt. Wer sich bisher schon gut mit sich selbst beschäftigen konnte, ist im Vorteil.

**„Die Krise als Chance“ – Wie sehen Sie das aus psychologischer bzw. psychotherapeutischer Sicht?**

Ich sehe hier durchaus auch Chancen in der Krise. Es ist wichtig, den Blick auf mögliche langfristig positive Auswirkungen der momentanen Situation zu lenken. Zum Beispiel werden wir achtsamer und dankbarer für die kleinen Dinge wie eine schöne Blüte oder Vogelgezwitscher. Wir lernen uns wieder mit uns selbst zu beschäftigen und erfahren dabei, dass es in unserer Gesellschaft auf den Beitrag jedes Einzelnen ankommt.

**Was empfehlen Sie, wenn sich jemand mit der eigenen Resilienz beschäftigen möchte?**

Man sollte lernen, seine Grundeinstellungen zum Leben zu erkennen, zu prüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. Hierzu bietet die Kognitive Verhaltenstherapie gute Strategien. In meinem Ratgeber „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ findet man beispielsweise ganz konkrete Hilfestellungen, wie man seine Gefühle, seinen Körper und sein Verhalten positiv beeinflussen kann, wie man Selbstvertrauen aufbaut, Ängste abbaut und besser mit Krisen umgehen kann. In den „Erste-Hilfe-Koffer“ gehören darüber hinaus Strategien, sich bewusst zu entspannen – etwa durch Meditation, Atem- oder Entspannungstechniken.

**Vielen Dank für das Gespräch!**



Die Bücher von Dr. Doris Wolf sind im PAL-Verlag erschienen. Der Name bedeutet „Praktisch Anwendbare Lebenshilfen“. Eine der Hilfen ist der „Lebensfreude-Kalender“, der seit 1989 jedes Jahr erscheint. Er hält auf vielfältige Weise Anregungen bereit, wie sich der Alltag positiver gestalten lässt.

Format des Wandkalenders: 16,4 x 24,9 cm  
Preis: 8,80 Euro  
ISBN: 978-3-923614-44-8  
Mehr auf [www.pal-verlag.de](http://www.pal-verlag.de)

# Der Arbeitskreis „Gesunde und soziale Stadt“

## Entstehung, Aufgaben und Ziele

### Von Ulrich Hufnagel

Der Arbeitskreis ist zu Beginn des Jahres als ein neues Gremium des PatientenForum Tübingen entstanden. Dieses gibt es seit 2009. Es ist ein Zusammenschluss von Institutionen, die gemeinsam Veranstaltungen durchführen. Diese sollen der Information und Orientierung dienen und zu Verbesserungen im Gesundheitswesen und zur Stärkung der Patienten führen. Mitwirkende sind das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., der Sozialverband VdK, der Stadt-seniorenrat Tübingen e.V., die Unabhängige Patientenberatung e.V., die VHS Tübingen und die HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.. Zusätzlich zu dieser Aufgabe möchte sich das PatientenForum nun auch auf breiterer Basis und mit langem Atem dafür einsetzen, dass die Bereiche der Prävention, Gesundheitsförderung und des sozialen Zusammenhalts in den Kommunen als Teil der Daseinsvorsorge weiterentwickelt und von Verwaltungen zusammen mit der Bürgerschaft gestaltet werden.

Der Arbeitskreis versteht sich als bürgerschaftliches Forum, das die gegebene Situation in diesen Bereichen untersucht und Ideen und Vorschläge zur weiteren Entwicklung formuliert. Diese wollen wir mit den jeweiligen Adressaten in den Verwaltungen und den Gremien diskutieren, um dann auch neue Projekte auf den Weg zu bringen. Der Arbeitskreis hat im Sommer seine Aufgaben und Ziele schriftlich formuliert.

Die anzustrebenden Wege und Ziele einer kommunalen Gesundheitsförderung sind in nach wie vor gültiger Weise in der Ottawa-Charta der WHO von 1986 formuliert. Diese ruft dazu auf, „an einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik mitzuwirken und sich dafür einzusetzen, dass ein



AK Gesunde und soziale Stadt  
c/o Unabhängige Patientenberatung e.V.  
Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36 / E-Mail: [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)  
Internet: <https://www.sozialforum-tuebingen.de/>  
(Menüpunkt „Verein“ – „PatientenForum Tübingen“)

eindeutiges politisches Engagement für Gesundheit und Chancengleichheit in allen Bereichen zustande kommt.“

### Aktive Beteiligung fördern

Unser Blick richtet sich neben dem Gesundheitsbereich auch auf die Entwicklungen im Bereich der Pflege und der Sorgenden Gemeinschaften in den kommunalen Sozialräumen.

Auch hierbei spielt für uns die Förderung der aktiven Beteiligung der Bürger/-innen an der Gestaltung ihres Lebensraums eine zentrale Rolle. Diese Themen wollen wir auf der Ebene der Sozialplanung begleiten und auch konkrete Aktivitäten in den Quartieren anregen. Zu unseren Zielen gehört es auch, dass wir aus den Erfahrungen der Corona-Pandemie lernen und dazu beitragen wollen, dass aus den Einsichten auch Konsequenzen gezogen werden und unsere Gesellschaft und unsere Kommune besser auf mögliche künftige gesundheitsbezogene Ereignisse vorbereitet sind.

Ein längerfristiges Ziel könnte die Schaffung einer bei der Stadt oder dem Landkreis angesiedelten Stelle einer/s Gesundheitsbeauftragten sein, die die Aktivitäten und Entwicklungen im Bereich Gesundheit und Soziales koordiniert und unterstützt. Auch wollen wir prüfen, ob ein Beitritt von Stadt und Landkreis zu dem Gesunde-Städte-Netzwerk sinnvoll ist.

Was bisher geschehen ist: Der AK hat sich der einschlägigen Öffentlichkeit mit einem Rund-

schreiben vorgestellt. Es finden aktuell Gespräche mit Gemeinde- und Kreisrät/-innen und Mitarbeiter/-innen der Verwaltungen und der verschiedenen Initiativen statt. Wir sind im Kontakt mit den Quartieren und Stadtteiltreffs, um kleinere Projekte vor Ort zu initiieren. Dies könnte z. B. „Was habe ich?“ sein, eine Hilfe beim Verstehen von Arztbriefen zur Stärkung der Patientenkompetenz. Auch verfolgen wir die Programme, die das Sozialministerium zur Quartiersentwicklung und die Krankenkassen zu Prävention und Gesundheitsförderung auflegen. Hier können wir als bürgerschaftliches Pendant zu den Verwaltungen fungieren.

### Für die Zukunft lernen

Nach der Corona-Krise kann es eine Aufgabe des Arbeitskreises sein, eine Veranstaltung auf den Weg zu bringen zur Auswertung des kommunalen Umgangs mit der Krise: Was lief gut? Wo sind Defizite zu erkennen? In welchen Bereichen müsste es strukturelle Veränderungen geben? Wie sollte zum Beispiel der Öffentliche Gesundheitsdienst im Landkreis ausgebaut werden, um den immensen Aufgaben einer Pandemiekontrolle gewachsen zu sein? Hierzu sollten die Akteure in den Verwaltungen einschließlich des Gesundheitsamts, die Gemeinde- und Kreisräte und die Bürgerschaft in einem strukturierten Diskussionsprozess gemeinsam nach kurz- und mittelfristigen Lösungen suchen. <

# Vom Leben mit Multipler Sklerose erzählen

Im Gespräch mit Bloggerin und Texterin Gina Doormann

**Frau Doormann, was war Ihr erster Gedanke, als Sie 2017 mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert waren?**

Als erstes war mir klar, dass mir nichts klar war. In meinem Kopf war vor allem ein großes Fragezeichen: MS – was ist das eigentlich? Was muss ich jetzt tun? Wie soll ich weiterleben?

**Wie definieren Sie „gesund“?**

Ich habe einmal im Zusammenhang mit der MS den Begriff „anders gesund“ gelesen. Er gefällt mir sehr gut. Denn während ich anfangs auf Genesungswünsche bei etwa einer Erkältung mit einem unhöflichen: „Danke, aber das Thema ist bei mir schon durch“ reagierte, freue ich mich jetzt darüber, anders gesund zu sein, wenn ich keinen Schub und auch keine Erkältung oder ähnliches habe.

**Wie kamen Sie auf die Idee, einen Blog über Ihr Leben mit MS zu verfassen?**

Durch meine berufliche Tätigkeit als Online-Redakteurin und Texterin ist mir das Thema Bloggen vertraut. Das Lesen anderer MS-Blogs hat mir in der ersten Zeit mit der MS sehr geholfen. Der Wunsch, ebenfalls so einen Blog zu betreiben, entstand schon früh.

**Inwieweit hilft Ihnen der Blog beim Umgang mit der eigenen Erkrankung?**

Einerseits tut es gut, darüber zu schreiben. Da meine Texte öffentlich zugänglich sind, erhalte ich auch viele Rückmeldungen anderer Betroffener. So entste-

**Von Birgit Jaschke**

„Mama. Selbstständig. MS. Das alles zusammen ist gar nicht so einfach, unter einen Hut zu bringen (...)“ schreibt Gina Doormann auf ihrem Blog „Garnichtkrank“: Sie lässt Interessierte an ihrem Alltag mit zwei Kindern, beruflicher Selbstständigkeit und Multipler Sklerose teilhaben. Und sie macht anderen Betroffenen Mut, indem sie von ihren Erfahrungen berichtet. Im Gespräch mit HANDELN & HELFEN erzählt sie, warum sie sich dazu entschieden hat, ihren Weg mit der Erkrankung öffentlich zu gehen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Gina Doormann.

Foto: privat

hen Dialoge und Kontakte, von denen ich und meine Leserschaft profitieren.

**Gibt es auch negative Resonanz auf Ihren Blog?**

Bislang gab es keine Anfeindungen oder Ähnliches – durchaus aber gelegentlich inhaltliche Kritik. Das ist vor allem der Fall, wenn ich strittige Themen aufgreife, wie das Impfen bei MS oder Basistherapien. Drückt ein Leser aus, dass er anderer Meinung ist, werte ich das aber positiv. Immerhin entstehen interessante und kontroverse Diskussionen.

**Wer oder was gibt Ihnen in schwierigen Momenten Kraft?**

Inzwischen habe ich für mich herausgefunden, dass mir persönlich meine Hobbies Reiten und Cellospielen guttun. Denn mit ihren festen Terminen schaffen sie mir Freiräume im Alltag, die ich auch wirklich wahrnehme. Vor allem, wenn ich

mich emotional angeschlagen fühle, sind es aber die Spaziergänge mit meinem Hund, die mich aufbauen.

**Was empfehlen Sie jemandem, der vor kurzem die Diagnose MS erhalten hat?**

Ganz wichtig: Nicht in Panik geraten oder in Hoffnungslosigkeit versinken! Hilfreich ist es, sich ausführlich zu informieren. Was ist das für eine Krankheit? Was bedeutet sie für mich persönlich? Und man sollte sich bewusst machen, dass die MS auch durchaus mild verlaufen kann.

**Wie gut ist die Gesellschaft Ihrer Erfahrung nach über MS informiert? Wo gibt es Wissenslücken?**

Ich bin erstaunt, wie (relativ) viel über MS allgemein bekannt ist. Das Vorurteil „MS = Rollstuhl“ ist aber noch immer zu weit verbreitet. Auf sehr wenig Verständnis stoße ich, sogar im familiären Rahmen, für die unsichtbaren Symptome: die Erschöpfung, die Kraftlosigkeit, die Müdigkeit.

Fortsetzung nächste Seite >>

Ginas Blog finden Sie unter <https://www.garnichtkrank.de/>



## Wo besteht aus Ihrer Sicht Möglichkeit zur Verbesserung in Bezug auf die Versorgung und das Therapieangebot für Menschen mit MS?

Da ich in einer Großstadt wohne, gibt es hier ein sehr großes Angebot, vor allem durch die DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) und die MS-Ambulanz der Uniklinik. Ich weiß aber, dass es in ländlicheren Gegenden oft sogar schon schwierig ist, einen Neurologen zu finden.

## Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir für mich persönlich, dass mein Verlauf noch lange so relativ stabil bleibt, wie er jetzt ist. Und für alle MSler wünsche ich, dass doch noch ein Heilmittel gefunden werden kann.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

## Über die Erkrankung Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Nervenkrankung, welche die Nerven des Gehirns und des Rückenmarks – das Zentrale Nervensystem (ZNS) – betrifft. Entzündungsherde an vielen (vielfach = multiple) Stellen im Körper können dabei zur Narbenbildung (=Sklerose) führen. Wegen ihrer sehr unterschiedlichen Verlaufsformen wird sie auch die „Krankheit mit 1.000 Gesichtern“ genannt.

## Selbsthilfe und Beratung in Baden-Württemberg

Die AMSEL, **Aktion Multiple Sklerose Erkrankter**, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., gibt es bereits seit 1974. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebenssituation der Erkrankten und ihrer Angehörigen nachhaltig zu verbessern. Unter <https://www.amsel.de/> finden Sie zahlreiche Informationen rund um die Erkrankung sowie Selbsthilfe-Kontakmöglichkeiten in Ihrer Nähe.

### amsel Information und Beratung

**Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.**

Beratungsstelle Süd

Michael Hägle (Sozialarbeiter/Sozialpädagoge B.A.)

Tel.: 07 71 / 92 94 99 10

E-Mail: [michael.haegle@amsel-dmsg.de](mailto:michael.haegle@amsel-dmsg.de)



**Bad Sebastiansweiler**

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege

### Ambulante Vorsorgekuren in Bad Sebastiansweiler



#### Vorsorgen und gesund bleiben

Sie sind gestresst und brauchen dringend wieder etwas Erholung?

Ist die Pflege eines Angehörigen eine Doppelbelastung für Sie?

Ist Ihre Gesundheit geschwächt, so dass eine Krankheit droht?

Die med. Vorsorgekur, die auch als offene Badekur bekannt ist, bietet eine optimale Kombination aus med. Vorsorge und Urlaubserholung. Sie können wieder neue Kraft tanken und fit werden.

So einfach können Sie eine ambulante Vorsorgeleistung in Anspruch nehmen!

- Ihr Hausarzt bescheinigt Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer ambulanten Vorsorgemaßnahme.
- Sie reichen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein.  
Die Krankenkasse prüft den Antrag.
- Nach Genehmigung Ihres Antrags erhalten Sie eine Kostenübernahmebescheinigung.
- Sie vereinbaren den Aufenthaltszeitraum mit uns.
- Ihre ambulante Vorsorgekur kann beginnen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen 100 % der Kurarztkosten und 90 % der Heilmittel.

Sie gewähren außerdem einen Zuschuss für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von bis zu 16 € pro Tag.

**Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen · Tel.: 07473/3783-423 · [www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)**

# Widerstandskräfte



Foto: Dr. Gernot Ehrmann

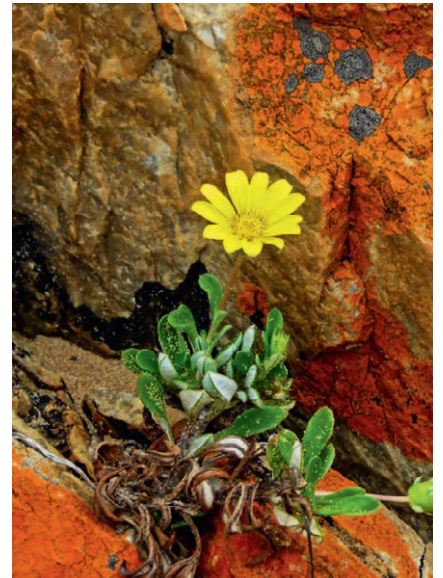


Foto: Christine Stumpf



Foto: Christina Nüßle

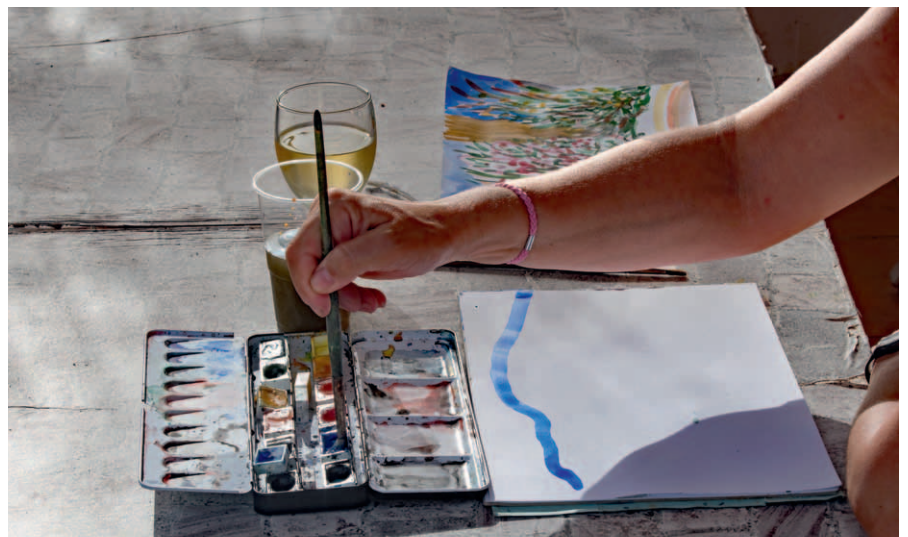


Foto: Jürgen Braun



Foto: Brigitte Gisel



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Friederike Kämpf-Kick



Foto: Christina Nüßle

Nähe, Kreativität, Leichtigkeit, Humor – Viele Aspekte können sich positiv auf die eigenen Widerstandskräfte auswirken. Alle Bilder auf dieser Doppelseite stammen vom Fotostammtisch Tübingen. Die Mitglieder tauschen sich seit 2014 regelmäßig über Technik, Fotografie, Bildgestaltung und -bearbeitung aus und realisieren gemeinsame Ausstellungen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun  
Telefon: 0 70 71 / 56 50 70  
E-Mail: [juergen.br@t-online.de](mailto:juergen.br@t-online.de)



Foto: Christian Tomaschek



Foto: Nenad Varga



Foto: Jürgen Braun

**insiva**  
Professionell und inklusiv.

GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



### Unsere Leistungen:

- ♦ Mäh-/Mulcharbeiten - auch an Hangwiesen/Streuobstwiesen
- ♦ Garten-/Gehölzpflege, 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@

insiva-gmbh.de

## Digitale Selbsthilfe bei „Rettungs-Ring.de“

Im Gespräch mit der Initiatorin Isabell Schick



Isabell Schick.

Foto: privat

### Von Birgit Jaschke

Als „Schwimmkörper, mit dem sich Schiffbrüchige und Ertrinkende über Wasser halten können“ definiert ein bekanntes Internet-Lexikon den Rettungsring. Was hat das mit Selbsthilfe zu tun? Für viele Aktive ist ihre Gruppe wie ein Rettungsring im Alltag. Fällt sie wie bei den massiven Einschränkungen im Frühjahr 2020 einfach weg, droht der seelische Schiffbruch. Isabell Schick – selbst seit vielen Jahren in der Selbsthilfe aktiv – hat etwas dagegen unternommen und die Internetseite „Rettungs-Ring“ ins Leben gerufen. In sogenannten „Gesprächsringen“ können sich seither Interessierte austauschen und gegenseitig unterstützen. Mit HANDELN & HELFEN sprach Isabell Schick darüber, wie das Angebot funktioniert und warum digitale Selbsthilfe ihrer Erfahrung nach mehr ist als eine reine „Notlösung“. Die Plattform finden Sie unter <https://rettungs-ring.de/>. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

**Frau Schick, Sie hatten die Idee zum Projekt. Wer war noch am Aufbau beteiligt?**

Maßgeblich beteiligt war der Programmierer, der die Plattform technisch realisiert hat. Er hatte mich auf die pragmatische Idee mit den Video-Konferenzen gebracht. Etwas später ist noch eine Frau zu uns gestoßen, die sich seit langem in der Angehörigen-Selbsthilfe engagiert. Das Besondere am Rettungs-Ring ist, dass es sich um „Peer-Begleitung“ handelt: Das heißt das Projekt wurde von mir als Betroffener (= Peer) für andere Betroffene ins Leben gerufen. Ich bin ausgebildete Peer-Trainerin und seit vielen Jahren in dem Bereich aktiv.

Fortsetzung nächste Seite >>

## **Wie viel Zeit lag zwischen der Idee und dem ersten Ring?**

Die Idee kam mir am 13. März. Es war auch noch Freitag, der 13. (lacht). Online waren wir am 25. März. Der erste Gesprächsring fand zwei Tage später am 27. März statt. Das heißt von der Idee bis zum Ergebnis vergingen gut zwei Wochen.

## **Wie viele Menschen sind in der Moderation, Technik und Öffentlichkeitsarbeit aktiv?**

Unser Team ist mittlerweile auf rund 20 Leute angewachsen. Die Mehrheit engagiert sich im Bereich Moderation, Administration sowie der Herstellung von Werbemitteln. Wir sind sehr dankbar für alle Ehrenamtlichen, die diese Idee tragen. Aktuell befinden wir uns in der Vereinsgründung. Anfangs war mir nicht bewusst, wie schnell das Ganze wachsen wird.

## **Können Sie erläutern, wie ein „Gesprächsring“ abläuft?**

Hinter den „Gesprächsringen“ verbergen sich virtuelle Konferenzen zu festen Zeiten. Es gibt einen Link, über den Sie sich einwählen können. Zunächst werden die Datenschutzbestimmungen verlesen und die Regeln, die für das digitale Miteinander gelten. Zudem erfolgt ein Hinweis, dass keine Bild- und Tonmitschnitte erlaubt sind. Wir arbeiten „ressourcenorientiert“. Das heißt, es wird geschaut „Was ist trotz der Einschränkungen möglich?“

## **Welche Aufgaben verfolgt die Moderation?**

Die Moderation besteht in der Regel aus zwei Personen – Moderation und Co-Moderation. Sie gibt den Treffen einen Rahmen. Mir war auch wichtig, Panik zu unterbinden, falls diese gezielt geschürt wird. Im Extremfall würde jemand dazu aufgefordert zu gehen. Das war bisher zum Glück noch nicht nötig.



„Rettungs-Ring.de“ gibt in stürmischen Zeiten Halt. Foto: Jaschke

## **Welche Themen liegen den Menschen am Herzen?**

Die „Gesprächsringe“ sind thematisch offen. Am Anfang ging es viel um den Wegfall von Strukturen und Selbstmotivation. Das wandelte sich hin zu der Frage: „Wie kann ich aktiv und bewusst mit der momentanen Situation umgehen?“ So sind die „Themenringe“ entstanden. Hier geht es zum Beispiel um Achtsamkeit. In den „Freizeitringen“ verbringt man eine schöne und möglichst unbeschwerte Zeit: Beim „Quiz-Ring“ zum Beispiel bereitet der Moderator jede Woche akribisch ein neues Quiz vor. Das bringt die Leute aus dem Grübeln raus. Der „Kids-Ring“ wird von Personen angeboten, die für den Umgang mit Kindern geschult sind. Die Idee dazu kam von meiner Tochter.

## **Wie viele Menschen beteiligen sich pro Woche am digitalen Austausch?**

Derzeit bieten wir 9 Gesprächsringe plus 1 bis 2 Themenringe pro Woche. Realistisch nutzen rund 50 Leute pro Woche das Angebot, da manche Leute mehrere Ringe besuchen.

## **Was unterscheidet virtuelle von realer Selbsthilfe? Ist die digitale Form reine „Notlösung“?**

Anfangs dachte ich, es ist eine „Notlösung“. Persönlich habe ich

gemerkt, dass die Menschen sich oft viel schneller öffnen können, wenn sie vor dem eigenen PC in vertrauter Umgebung sitzen. Zudem ermöglicht es die digitale Selbsthilfe, Menschen im ländlichen Raum – wo es oft an „echten Gruppen“ fehlt und das Thema psychische Gesundheit mit viel Scham besetzt ist – überhaupt Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Ich finde, es handelt sich um einen Zugewinn und eine sinnvolle Ergänzung.

## **Welche Bedürfnisse nehmen Sie bei den Leuten wahr?**

Die Menschen sind sehr dankbar, weil es so was in der Art bisher noch nicht gab. Wir waren auch über Ostern aktiv und haben dafür tolles Feedback bekommen. Einsamkeit ist nach wie vor ein großes Thema.

## **Die Plattform erhielt bereits einen „Preis für digitales Miteinander“. Was bedeutet die Auszeichnung für Sie?**

Zu Beginn hörten wir oft „Das geht nicht“. Der Preis ist eine schöne Bestätigung. Er wurde virtuell vom Bundespräsidenten überreicht. Die Auszeichnung verhilft uns natürlich auch zu einer breiteren Öffentlichkeit.

## **Was wünschen Sie für die Zukunft des Projekts?**

Derzeit arbeiten wir an einer gesicherten Finanzierung und suchen nach Räumen für „Hybrid-Sitzungen“, an denen man real und virtuell teilnehmen kann. Allgemein wünsche ich mir mehr Anerkennung für das Potenzial der Selbsthilfe. Ich hoffe, dass der „Rettungs-Ring“ dazu beitragen kann, dass die Selbsthilfe mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt wird.

## **Vielen Dank für das Gespräch!**

<https://rettungs-ring.de/>

# Es hieß: „Wir können nichts mehr für Sie tun!“

## Gleichgesinnte zwecks Gründung einer Gruppe gesucht

### Von Birgit Jaschke

„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen als man umgeworfen wurde,“ soll Staatsmann Winston Churchill gesagt haben. Sich nach Rückschlägen wiederaufrichten und weitermachen – da hat Jana Schneider\* in den letzten Jahren ihre Erfahrungen gesammelt. Mit HANDELN & HELFEN sprach die Mitvierzigerin über ihre Geschichte und den Wunsch, sich mit anderen Menschen in einer ähnlichen Lage austauschen zu können.

### Immer sportlich gewesen

„Oft werde ich ungläubig angeschaut, wenn ich sage, ich habe eine inkomplette Querschnittslähmung“, schildert die junge Frau ihre Situation. „Scheinbar wird erwartet, dass jemand mit einer Querschnittslähmung automatisch im Rollstuhl sitzt.“ Die Diagnose erhielt sie bei einem Kontrolltermin, gemeinsam mit der Aussage: „Wir können nichts mehr für Sie tun!“

Angefangen hat Jana Schneiders Krankheitsgeschichte vor rund drei Jahren. Zuvor war sie immer fit. Die Büroangestellte betrieb viel Sport, achtete auf ihre Ernährung und nahm Vorsorgeuntersuchungen wahr. „Als ich zunehmend Rückenschmerzen bekam, dachte ich zunächst an Alterserscheinungen“, erinnert sich die 43-Jährige. Zu den Beschwerden im Rücken gesellte sich starkes Asthma, welches ihr zunehmend das Leben und vor allem die Nächte schwermachte. Die Kombination aus beidem brachte sie zu ihrer ersten Reha in eine Klinik in Norddeutschland. Dort fand man zwar nicht die Ursache für ihre Schmerzen, schloss aber einen Bandscheibenvorfall im Rücken diagnostisch aus. Dafür bekam sie ärztlicherseits Ratschläge, dass sie es doch mal

mit einem warmen Bier zur Nacht und weniger Sport versuchen sollte. Unmittelbar nach der Reha fing Jana Schneider wieder an zu arbeiten und war beruflich viel Stress ausgesetzt. Ihr Wohlbefinden verschlechterte sich zunehmend.

### Sechsstündige Operation

„Irgendwann stellte ich fest, dass ich nicht mehr richtig gehen konnte,“ beschreibt sie die Abwärtsspirale. Sie landete mit dem Verdacht auf Multiple Sklerose (MS) – einer chro-



Selbsthilfe kann heißen, von nun an den Weg gemeinsam zu gehen.

Foto: Herzog

nisch-entzündlichen Nervenerkrankung – bei ihrer Hausärztin. Mit dem Hinweis, sie sei „zu alt“ für Multiple Sklerose, wurde sie in eine klinische Wirbelsäulen-Ambulanz überwiesen.

Dort schloss man MS sowie einen Bandscheibenvorfall im Rücken erneut aus und schickte sie in die Neurologie. Hier wurde ein Bandscheibenvorfall in der Brustwirbelsäule entdeckt, der sofort mehrere Stunden lang operativ behandelt werden musste. „Anschließend sagte der Arzt zu mir ‘Es ist schön, Sie so zu sehen!’ „Es klang so, als hätte er einen anderen Ausgang der Operation erwartet“, meint Jana Schneider nachdenklich. Nach der Operation hatte sie massive Probleme

mit dem Blasenkatheter und konnte trotz Schmerzmittel nicht schlafen. Ihr linkes Bein versagte seinen Dienst und sie landete zwei Monate im Rollstuhl. Auch die anschließende Reha brachte nicht den gewünschten Erfolg. „Meine Füße brannten vor Schmerzen, so dass ich zeitweise nicht einmal mehr die Bettdecke oder einen Wasserstrahl ertragen konnte,“ gibt die 43-Jährige Einblick in ihre damaligen Erlebnisse. Dank der großen Unterstützung und dem Rückhalt ihrer Familie konnte sie nach und nach den Schritt zurück von der Klinik ins private Umfeld wagen.

### Viel Zeit und Geld gekostet

Seit damals hat Jana Schneider nach wie vor starke Schmerzen im gesamten Skelett an mehreren Stellen, Spastiken und Darmprobleme. Gemeinsam mit ihrer Neurologin hat sie medikamentös vieles versucht – bisher leider ohne einen andauernden Erfolg. So wurde sie als Selbstzahlerin aktiv und setzte ihre Hoffnung in unterschiedliche Ansätze wie zum Beispiel Chiropraktik, Osteopathie, TCM oder Spezialeinlagen. Ihr Weg führte sie dabei sogar bis nach Konstanz. Vor rund anderthalb Jahren landete sie dann in Psycho- und in langwieriger Schmerztherapie. „Wer bei der Schmerztherapie ankommt, hat in der Regel das Ende der Fahnenstange erreicht,“ so Jana Schneider.

Zu ihrem Kampf gegen die Schmerzen gesellt sich auch der mit der Bürokratie. Erfolgreich konnte mithilfe des Sozialverbands VdK gerichtlich und per Gutachten einiges erreicht werden. Themen wie Schwerbehinderung kamen auf. Da die Angestellte kein Krankengeld mehr erhält, muss sie sich mit der Agentur für Arbeit beschäfti-

**Fortsetzung nächste Seite >>**

gen, obwohl sie einen Job hat, zu dem sie zurückkehren kann. Zudem gibt es unterschiedliche ärztliche Gutachten: Einmal heißt es, die Bürokauffrau sei aus arbeitsmedizinischer Sicht bereit für eine stundenweise Wiedereingliederung in den Beruf. Andererseits empfiehlt man ihr aus orthopädischer Perspektive eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen. Den Antrag hat sie gestellt und wartet derzeit auf das Ergebnis. Jede weitere Therapie oder Rezeptgebühr reißt Löcher in die klamme Kasse, die Schwester hilft finanziell aus. Es gibt keine Leistungen mehr vom Jobcenter.

Aufgeben ist für Jana Schneider dennoch keine Option. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten möchte sie – auch sportlich – wieder aktiv werden und Visionen für die Zukunft entwickeln. „Ich habe zum Beispiel angefangen mein Brot selbst zu ba-

cken“, erzählt sie lächelnd und fügt hinzu: „Trotz aller Hindernisse habe ich eine Art Galgenhumor entwickelt und merke, dass die Lebensfreude langsam zurückkehrt und depressive Phasen weniger werden.“

Um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und sich gegenseitig bei der Rückkehr in ein „normaleres“ Leben zu unterstützen, möchte sie nun eine Selbsthilfegruppe gründen. Erkennen Sie sich selbst in Jana Schneiders Geschichte wieder? Haben Sie auch dauerhaft mit Schmerzen zu kämpfen? Oder erleben Sie Hindernisse bei der Rückkehr in den Beruf nach einer längeren krankheitsbedingten Abwesenheit? Wenn Sie sich darüber gerne mit anderen Menschen austauschen möchten, wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Tel.0 70 71 / 3 83 63 oder E-Mail [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) <

## Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

## Für einen Planet mit vielen Bäumen:

- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

## Für eine solidarische Welt:

- Kaffee ahoi - bio + fair - mit dem Segelschiff von Nicaragua nach Hamburg.



Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen  
 offen: Mo.–Sa. 10–18 Uhr  
[www.der-faire-kaeufladen.de](http://www.der-faire-kaeufladen.de)

Anzeige

## Eine Brücke zwischen den Kulturen bilden

### Die neue African Women's Community Tübingen (AWCT)

#### Von Birgit Jaschke

Afrikanischen Frauen helfen, sich hier in Tübingen zurechtzufinden – das wollen Iman Munir Damjanovic und Nantenaina Arivelo Ratovoarison - genannt Nanta - mit der African Women's Community Tübingen (AWCT). Kennengelernt haben sie sich bereits vor mehreren Jahren, als sie gemeinsam in der Altenpflege gearbeitet haben.

#### Beim Ankommen helfen

Wie sie ihre eigenen Erfahrungen durch die Community weitergeben, haben beide Frauen nun im Gespräch mit HANDELN & HELFEN erzählt.

„Anfang Mai hatte ich nachts eine Idee, die mich nicht schlafen ließ“, erinnert sich Iman Munir Damjanovic an die Geburt des Vorhabens. „Ich habe bis morgens überlegt, den Projekt-



Iman Munir Damjanovic (links) und Nantenaina Arivelo Ratovoarison (rechts) haben die Community ins Leben gerufen. Foto: privat

plan geschrieben und mit meiner Familie und Freunden darüber gesprochen.“ Ihr Wunsch war es eigentlich eine „International Women's Community“ zu gründen. „Aber das wäre eine

Nummer zu groß geworden“, so die 40-Jährige lächelnd. Ihre Projektidee hat sie zunächst beim elkiko Familienzentrum Tübingen e.V. vorgestellt. Dort fand man das Vorhaben gut und

Fortsetzung nächste Seite >>

# Widerstandskräfte

erlaubte ihr die Räumlichkeiten zu nutzen. „Anschließend habe ich Nanta gefragt, ob sie mir hilft. Sie hat mir ihre Unterstützung direkt zugesagt.“

## Regelmäßiges Angebot

Seither trifft sich die Gruppe, sofern es Corona-bedingt möglich ist, immer am ersten Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr. „Wir sind nicht auf bestimmte afrikanische Länder begrenzt. Es geht uns um den ganzen Kontinent Afrika“, betont Iman Munir Damjanovic. Ihre Mitstreiterin ergänzt: „Vom Alter her sind wir ganz bunt gemischt. Es gibt Frauen ohne, mit kleinen und bereits erwachsenen Kindern. Jede ist bei uns willkommen.“ Viele Frauen seien anfangs scheu, wenn sie zum ersten Mal kommen und würden erst nach und nach auftauen, so die 29-Jährige weiter. „Momentan laufen unsere Treffen noch sehr spontan ab. Wer möchte, bringt etwas zu Essen aus seinem Land mit. Wir helfen uns gegenseitig. Wenn eine zum Beispiel zum Elternabend muss und niemand für ihre Kinder hat, kann sie mich anrufen.“

Sobald es die allgemeine Situation wieder zulässt, gibt es schon viele Ideen für Veranstaltungen wie ein Streetfood-Festival, Bewegungsangebote oder auch zum Beispiel die Beteiligung am Weltfrauen-Tag und an Demonstrationen.

## Erfahrungen nutzen

„Wir hatten auch selbst Probleme in Deutschland richtig anzukommen und mit der Sprache zurechtzukommen“, so Nantenaina Arivelo Ratovoarison. „Mit unseren gesammelten Erfahrungen in Bereichen wie Schule, Ausbildung und Alltag wollen wir den Frauen das Ankommen erleichtern“, beschreibt die 29-Jährige ihre Motivation. „Eine Beratungsstelle zu einem bestimmten Thema, wie das in Deutschland üblich ist, gibt es in Afrika in der Regel nicht.“ Des-

wegen sei der Plan zunächst zu informieren, welche Anlaufstelle für ein Anliegen die Richtige ist. Neben der Weitergabe von Informationen geht es den Gründerinnen auch um ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. „Die Frauen können oft keine Gegenstände mit hierherbringen, weil sie auf der Flucht sind“, weiß Nantenaina Arivelo Ratovoarison. „Aber was jede im Gepäck hat, sind Kultur und Erinnerungen. Die können wir miteinander teilen und Gemeinschaft leben.“

## Folgende Generation stärken

„Wir werden oft gefragt, warum wir nur die Frauen unterstützen“, erzählt Iman Munir Damjanovic. „Unser Ziel ist es, die Frauen zu stärken, damit sie positiv auf

artikel gesammelt, um sie innerhalb der Gruppe zu verteilen. „Wir sammeln eigentlich alles, was ein Mensch potenziell brauchen kann,“ lächelt Iman Munir Damjanovic. Ihre Kollegin ergänzt schmunzelnd: „Aktuell sind wir vor allem auf der Suche nach warmer Winterkleidung. Wie Sie sich vorstellen können, ist die bei Afrikanerinnen oft eher Mangelware.“ Am Ende sei in der Regel alles weg, was gespendet wurde. Wer selbst Dinge spenden möchte, kann sich mit der Initiative in Verbindung setzen (siehe Kasten).

## Kooperationen in Arbeit

Für zukünftige Treffen ist geplant, verschiedenste Tübinger Einrichtungen und Vereine in die



African Women's Community Tübingen (AWCT)

Telefon: 0 70 71 / 9 91 88 28

E-Mail: [africanwomenscommunity@gmail.com](mailto:africanwomenscommunity@gmail.com)

ihre Kinder einwirken und ihr Wissen an die nächste Generation weitergeben können.“ Zu diesem Bildungsauftrag gehöre es zum Beispiel auch, die Frauen über die Risiken der Genitalverstümmelung aufzuklären, so die 40-Jährige weiter. „Wenn wir sie dafür sensibilisieren und stärken, können sie selbst aktiv werden, damit ihren Kindern nicht das gleiche Schicksal widerfährt.“ Kulturelle Konflikte seien oft ein großes Gesprächsthema innerhalb der Gruppe. Viele Mitglieder hätten mit Sprachbarrieren zu kämpfen, weil sie mit den Kindern zu Hause seien und wenig Gelegenheit hätten die deutsche Kultur wirklich kennenzulernen, berichten die Gründerinnen.

## Kleidung und Spielsachen

Für eine ganzheitliche Unterstützung werden besonders Kleidung, Spielzeug und Haushalts-

Gruppe einzuladen. Dort können sie sich vorstellen und die Frauen lernen die verschiedenen Anlaufstellen und ihre Angebote kennen. Die Devise der Gründerinnen: „Wir begleiten die Menschen bis zu der Stelle, wo sie die benötigte Hilfe bekommen können.“ Bei Bedarf ist auch eine individuelle Unterstützung angedacht. Für ihr Engagement erhalten beide Frauen aus ihrem Umfeld viel positives Feedback, was sie auf ihrem Weg bestärkt. „Die Gruppe zeigt, dass ursprünglich kleine Ideen viel bewirken können“, sagt Iman Munir Damjanovic und fügt hinzu: „Wir sind wie die Musketiere. Bei uns heißt es „Eine für Alle und Alle für Eine!“ Nantenaina Arivelo Ratovoarison meint: „Wir verstehen uns als eine Brücke zwischen der afrikanischen und der deutschen Kultur. Es ist toll zu erleben, dass ich mit meinen Erfahrungen jemandem bei der Integration wirklich helfen kann.“ <



# Plädoyer für barrierefreien Zugang zum Amt

## SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. bei Kundgebung vertreten

**Von Birgit Jaschke**

„1-2-3 Bürgeramt barrierefrei!“ schallte es Ende Oktober vor dem Tübinger Bürgeramt. Drinnen konnte man bisher zu den regulären Öffnungszeiten viele Anliegen erledigen, wie einen neuen Personalausweis beantragen. Pandemie-bedingt ist dort aktuell der Zugang zu den städtischen Dienstleistungen nur nach einer vorherigen Online-Terminvereinbarung möglich.

Die derzeitige Planung der Stadtverwaltung sieht vor, auch nach Ende der aktuellen Ausnahmesituation die Terminpflicht weiterhin beizubehalten. Daraufhin startete die Initiativgruppe „Barrierefrei statt bürger\*innenfern!“ einen Aufruf, sich im Rahmen einer Kundgebung für offene Sprechzeiten einzusetzen. Rund 80 Personen hatten sich dem Appell angeschlossen – darunter auch viele soziale Einrichtungen und Initiativen. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. war ebenfalls vor Ort vertreten. Der Verein mit seinen Arbeitsbereichen engagiert sich für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen.

„Am Rande der historischen Altstadt gelegen ist das Bürgeramt für alle gut zu erreichen und barrierefrei zugänglich,“ so heißt es unter anderem auf der städtischen Website. Was diese Beschreibung nicht bedenkt: Es gibt nicht nur bauliche Barrieren wie Treppenstufen oder schmale Türen, die den Zugang zu den Diensten eines Amtes schwieriger machen. Auch die Pflicht, vorab einen Termin vereinbaren zu müssen, kann ein Hindernis darstellen. Sie bremst zum Beispiel Menschen aus, die über keinen eigenen Internetzugang verfügen und die Online-Terminvereinbarung nicht nutzen können. Auch Personen, die nicht das notwendige Wissen haben, um selbstständig durch das System zu navigieren, werden benachteiligt.

### Alle Zielgruppen im Blick

Die Redebeiträge an diesem Abend hatten eines gemeinsam: Sie machten deutlich, dass die Pflicht, vorher einen Termin zu vereinbaren, für unterschiedliche Personengruppen eine vermeidbare Hürde bedeutet.



Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Foto: Jaschke

Inklusion bedeutet auch, dass Rahmenbedingungen so gestaltet werden, dass jeder Mensch die eigenen Anliegen gleichberechtigt und so selbstbestimmt wie möglich regeln kann. Es bleibt zu wünschen, dass die Stadt dies bei ihrer weiteren Planung nicht aus den Augen verliert. Die gute Nachricht: Mit dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. hat die Verwaltung bereits einen Gesprächstermin vereinbart. <



Foto: Martin

## „Meldehand“ im städtischen Ratssaal erinnert an Gotthilf Lorch

**Von Birgit Jaschke**

„Die von Stadtrat Gotthilf Lorch selbst hergestellte Meldehand, die er in Gemeinderatssitzungen nutzte, um sich trotz seiner Conterganbehinderung bei Ratssitzungen gleichberechtigt melden zu können, ist seit seinem Tod im Jahr 2019 ‘verwaist’. Diese Hand bleibt Symbol für selbstbestimmte Behindertenpolitik.“

Diese Text-Passage stammt aus einem interfraktionellen Antrag, den der Gemeinderat an Oberbürgermeister Boris Palmer gestellt hat. Gefordert wurde damit, die „Meldehand zu Gotthilfs Ehren und zu unserem Gedächtnis entsprechend würdig als Gedankenstütze im Ratssaal anzubringen.“ Gotthilf Lorch engagierte sich unter anderem lange Jahre als Stadtrat und als Vorstandsmitglied des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Der Kämpfer für eine inklusive Welt war im Mai 2019 völlig unerwartet verstorben.

# Hölderlin-Gedicht in Gebärdensprache

Video auf Internetseite des Museums abrufbar

**Von Elvira Martin**

Am 27. Juni 2020 fand im Hölderlinturm der gut besuchte inklusive Workshop „Hölderlin in Gebärdensprache“ statt.

Das gemeinsam in Gebärdensprache übertragene Hölderlin-Gedicht „Aussicht“ steht jetzt als Video auf der Internetseite des Museums Hölderlinturm unter <https://www.hoelderlinturm.digital/dauerausstellung/hoelderlinturmzimmer/> (etwas runterscrollen auf der Seite) – zusammen mit einem kleinen Bericht. <

### **Aussicht.**

Der off'ne Tag ist Menschen hell mit Bildern,  
Wenn sich das Grün aus ebner Ferne zeigt,  
Noch eh' des Abends Licht zur Dämmerung sich neiget,  
Und Schimmer sanft den Glanz des Tages mildern.  
Oft scheint die Innerheit der Welt umwölkt, verschlossen,  
Des Menschen Sinn von Zweifeln voll, verdrossen,  
Die prächtige Natur erheitert seine Tage,  
Und ferne steht des Zweifels dunkle Frage.

Mit Unterthänigkeit d. 24ten März 1671. Scardanelli.

# Tübingens erste „Toilette für alle“ ist fertig

Standort befindet sich in der Clinicumsgasse in der Altstadt

**Von Elvira Martin**

In der Clinicumsgasse in Tübingen gibt es jetzt eine „Toilette für alle“. Das bedeutet, dass die WC-Anlage von allen Menschen unabhängig vom Geschlecht und vom Grad der Behinderung benutzt werden kann.

Neben WC und Waschbecken gibt es eine Pflegeliege und einen Personenlifter. Die Tür lässt sich mit einem „Euro-WC-Schlüssel“ öffnen. Von der Clinicumsgasse führt eine neue Treppe zu weiteren Toiletten im oberen Teil der Stützmauer. Dort ist die Damentoilette mit sechs WC-Kabinen und einem Wickelplatz ausgestattet. Die Herrentoi-

lette hat drei WC-Kabinen, drei Urinale und ebenfalls einen Wickelplatz. Außerdem gibt es je einen Vorraum mit Waschtischen, Spiegel und Händetrocknern sowie einen Putzraum.

Seit den 1950ern befindet sich in der Stützmauer der Stiftskirche in der Clinicumsgasse eine WC-Anlage. Zuletzt war sie aufgrund baulicher Mängel einige Jahre stillgelegt. Jetzt wurde die gesamte Anlage denkmalgerecht saniert und modernisiert und zum ersten Standort einer „Toilette für alle“ in Tübingen. Die gesamte Baumaßnahme kostete rund 570.000 Euro. Davon entfallen auf die Toilette für alle



Logo: [toiletten-fuer-alle-bw.de/](https://toiletten-fuer-alle-bw.de/)

150.000 Euro. Die Stadt erhält für diese Ausstattung einen Zuschuss vom Land in Höhe von rund 11.000 Euro. Eine weitere „Toilette für alle“ ist im Zusammenhang mit dem Umbau des Zentralen Omnibusbahnhofs in der Fahrradstation im Anlagenpark vorgesehen. <

Details zur „Toilette für alle“ in der Clinicumsgasse finden Sie unter: <https://toiletten-fuer-alle-bw.de/standorte.php>

Allgemeine Informationen zur „Toilette für alle“ unter <https://toiletten-fuer-alle-bw.de/>

Informationen zum „Euro-WC-Schlüssel“ unter [https://www.bsk-ev.org/mitglieder-spender/hilfe-und-service/euro-wc-schluesel/?gclid=EAlaI-QobChMI99jVlc\\_h7AIVh6Z3Ch0oAAZuEAAAYASAAEgJ6gvD\\_BwE](https://www.bsk-ev.org/mitglieder-spender/hilfe-und-service/euro-wc-schluesel/?gclid=EAlaI-QobChMI99jVlc_h7AIVh6Z3Ch0oAAZuEAAAYASAAEgJ6gvD_BwE)

Der Euro-WC-Schlüssel öffnet beinahe alle Autobahn-Raststätten- und Bahnhofstoiletten sowie öffentliche Toiletten in Fußgängerzonen, Museen oder Behörden vieler Städte in Deutschland, Österreich, Schweiz und in weiteren europäischen Ländern. Der Schlüssel wird nur an Menschen mit Behinderung verschickt, die auf barrierefreie Toiletten angewiesen sind.

## Tübingen inklusiv und barrierefrei

### Fortschreibung Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen

**Von Elvira Martin**

Am 1. Februar 2010 trat die Universitätsstadt Tübingen der Erklärung von Barcelona bei. Grundlage dafür war ein gemeinsam mit Menschen mit Behinderung, älteren Menschen und Interessenvertretungen erarbeitetes "Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen". Das Handlungskonzept umfasst rund 140 Vorschläge für Barrierefreiheit, Teilhabe und Inklusion in 14 Lebens- und Arbeitsbereichen. Nach mehr als 10 Jahren bedarf das Konzept einer deutlichen Überarbeitung und Aktualisierung. Es gibt zahlreiche Themen, die mit Maßnahmen zu verbinden sind, die damals vor mehr als 10 Jahren noch nicht bekannt waren oder noch nicht abgebildet wurden. Vorgesehen dazu war ein umfangreicher Beteiligungsprozess mit mehreren öffentlichen großen Workshops, siehe dazu auch Informationen in Handeln & Helfen 1-2020.

#### Neue Formen der Beteiligung

Aufgrund der aktuellen Situation konnten diese Beteiligungsformate bis heute nicht angeboten werden. Wie soll stattdessen jetzt vorgegangen werden? Die Stadt Tübingen will für die Beteiligung nun zweigleisig vorgehen. Digitale Beteiligung soll kombiniert werden mit kleineren persönlichen Treffen. Diese können zum Beispiel bestimmte Zielgruppen umfassen oder ein-

zelne Themen in den Mittelpunkt stellen. Dabei sollen Vorschläge für wichtige und notwendige Maßnahmen eingespeist werden können: "Was brennt mir in Tübingen in Sachen Inklusion und Barrierefreiheit unter den Nägeln, welche Barrieren müssen abgebaut werden, welche Visionen habe ich?"

#### Politik verstehen lernen

Es geht aber auch darum, politische Prozesse verstehen zu lernen (Warum dauern viele Dinge manchmal so lange?) und erfolgreiche Strategien für wirksames Handeln kennenzulernen und auszuprobieren.

Und schließlich geht es um gemeinsame Lernprozesse, wie und mit welcher konkreten Unterstützung die Beteiligung mit digitalen Mitteln (z.B. Teilnahme an einem Videotreffen) durchgeführt werden muss. Denn: Es ist aktuell nicht davon auszugehen, dass Interessierte sich durchgängig und selbstverständlich in der digitalen Welt bewegen (Zugang zu entsprechender Hardware und Kenntnisse im Umgang, Zugang zu WLAN usw.). Deshalb gehört zu dem Projekt auch die Sicherstellung und Organisation der digitalen Zugänge als wichtige Aufgabe: Wie und wo kommt man gut ins Netz? Steht die entsprechende Technik zur Verfügung und kann sie bedient werden? Hierzu werden Gebrauchsanweisungen und



Die Tübinger Neckarfront.

Foto: Verkehrsverein Tübingen

Anleitungen entworfen und durchgeführt. Diese neue Vorgehensweise beinhaltet eine große Herausforderung. Es muss ein hohes Maß an Transparenz (Durchschaubarkeit) über den jeweils aktuellen Stand des Prozesses hergestellt werden. Auf diese Weise können die Beteiligungsmöglichkeiten zu jedem Zeitpunkt aufgezeigt und ermöglicht werden. Die städtische Internetseite spielt dabei eine zentrale Rolle. Aber auch Newsletter und Kommunikation über Social-Media-Kanäle, gezielte Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Flyern und Plakate mit einem Logo zum (Wieder-)Erkennen des Prozesses erfüllen hier wichtige Aufgaben. Die Universitätsstadt Tübingen erwartet, dass der beschriebene Prozess zu Beginn des Jahres 2021 so starten kann.

Mitbeteiligt in der Ausgestaltung des Vorhabens sind Mitglieder von FORUM & und Fachstelle INKLUSION. <

#### Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen, Links

- Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen 2009 [http://www.tuebingen.de/Dateien/Broschuere\\_Handlungskonzept\\_LeichteSprache.pdf](http://www.tuebingen.de/Dateien/Broschuere_Handlungskonzept_LeichteSprache.pdf)
- Weiterentwicklung 2015 durch die Stadt Tübingen [https://www.tuebingen.de/Dateien/umsetzung\\_handlungskonzept\\_2015.pdf](https://www.tuebingen.de/Dateien/umsetzung_handlungskonzept_2015.pdf)
- 1. Inklusionsbericht <https://www.tuebingen.de/21132.html#/16452>
- NEU: Erklärung von Barcelona in Leichter Sprache unter <https://www.tuebingen.de/65.html>

# Auf heißen Reifen unterwegs mit Abstand

## Kinder lernen beim Ferien-Programm Barrieren kennen

**Von Brigitte Duffner**

Beim diesjährigen Sommerferienprogramm der Stadtverwaltung – „Auf heißen Reifen“ – hatten die Kinder und Jugendlichen wieder einen Riesenspaß bei der Erkundung Tübingens. Dreimal wurden jeweils sechs Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis dreizehn Jahren in den Räumen vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. von fünf bis sechs – in unterschiedlicher Besetzung – Menschen mit und ohne Behinderung begrüßt und durch unsere schöne Stadt geführt.



Brigitte Duffner (rechts) und Helferin Cornelia Huth.

Foto: privat

### Barrieren hautnah erleben

Ein Tag begann jeweils mit einer Vorstellungsrunde und der Vorstellung der Tagesabläufe. Anschließend gab es ein Reporterspiel. Dabei notierten die Kinder und Jugendlichen Fragen und stellten diese an die Begleitpersonen. Danach ging es gemeinsam zu Fuß und im Rollstuhl durch die Stadt Richtung Sanitätshaus Nusser und Schaal, das freundlicherweise Schieberollstühle für das Sommerferienprogramm zur Verfügung stellte. Dabei erfuhren die Mädchen und Jungen etwas von den Blindenleitlinien, die auf den Straßen zur besseren Orientierung angebracht sind. Bei dieser Gelegenheit sahen die Kinder und Jugendlichen ganz nebenbei, welche Geschäfte und Gaststätten mit den Rollstühlen zugänglich sind. Anschließend hatten sie eine erste Idee, was sie an diesem Tag programmgemäß erwarten könnten.

Nach einem Briefing durch eine Rollstuhlfahrerin ging es Richtung Botanischer Garten mit einem Zwischenstopp bei der Bäckerei im Nonnenhaus, um ein Vesper zu kaufen. Nachdem sich alle gestärkt hatten, war die Herausforderung, unfallfrei durch

den Geschicklichkeitsparcours zu kommen. Dieser wurde extra für diesen Zweck professionell mit PET-Flaschen aufgebaut. Den ganzen Tag über hatten die Mädchen und Jungen viel Freude beim Ausprobieren der Schieberollstühle. Über die Pflastersteine ging es sehr mühsam vom Botanischen Garten zur Stadtbücherei. Hier erholten sich die Kinder und Jugendlichen beim Schmökern ihrer Lieblingsbücher schnell, so dass sich alle wieder gemeinsam auf den weiteren Weg machen konnten. Es ging durch die Gässchen von Tübingen in die Kornhausgasse zum Gummibärchenladen und dort gab es für alle etwas Leckeres zum Naschen.

Nach der süßen Stärkung ging es weiter an das ertastbare Bronze-Modell der Tübinger Altstadt vor dem Stadtmuseum. Nachdem wir uns am Stadtplan für Sehbehinderte einen Überblick verschafft hatten, fuhren wir die Marktgasse zum Rathaus auf der rechten Seite hoch. Weil diese Seite mit kleinen Pflastersteinen gut gepflastert ist, ist sie bei Fußgängern und Fußgängerinnen sehr beliebt, weil die Pflastersteine keine großen Zwi-

schenschritte haben, bei denen man stolpern könnte. Beim Rathaus angekommen, erkundeten die Kinder und Jugendlichen das Tübinger Rathaus. Dann ging es quer über den Marktplatz und den Holzmarkt runter zur Neckargasse und über die Neckarbrücke Richtung Anlagensee zum Piraten-Spielplatz. Zum guten Schluss von den Touren gab es für alle ein Eis und eine Urkunde über eine erfolgreiche Teilnahme.

### Angebot stark nachgefragt

Der Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF) bietet die „Heißen Reifen“ bereits seit vielen Jahren sehr erfolgreich im Kindersommerferienprogramm der Stadt Tübingen an. Aufgrund der großen Nachfrage wurden dieses Jahr drei Touren auf die Beine beziehungsweise auf die Räder gestellt. Der CeBeeF bedankt sich für die zahlreiche Teilnahme, die Unterstützung sowie beim Sanitätshaus Nusser und Schaal für die Leihgabe der Schieberollstühle. Kontakt zum CeBeeF Tübingen bekommen Sie per E-Mail an [cebeef@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:cebeef@tuebingen-barrierefrei.de) <

# „Geht nicht, gibt's nicht!“

## Kreisbehindertenbeauftragter Willi Rudolf geht in Ruhestand

Von Elvira Martin

Am 30.9.2020 endete die Amtszeit des langjährigen Behindertenbeauftragten des Landkreises Tübingen Willi Rudolf.

Willi Rudolf war seit 2008 zunächst ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter im Landkreis Tübingen. Nach der Reform des Landesbehindertengleichstellungsgesetzes im Jahr 2015 übernahm er diese Aufgabe dann im Hauptamt. Willi Rudolf war in dieser Funktion kein Unbekannter im Landkreis. Langjährige kommunalpolitische Erfahrung als Gemeinderat in Mössingen und als Kreisrat hatten ihn zum versierten Kenner von Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung mit guten Kontakten bis in die Landespolitik gemacht. Fest verankert war er seit den 70er Jahren in der Selbstvertretung behinderter Menschen, vor allem im Landesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Baden Württemberg e.V. (LSK), lange Jahre auch als dessen 1. Vorsitzender. Heute ist er dessen Ehrenvorsitzender. Wollte jemand etwas über Barrierefreiheit wissen: Bei Willi Rudolf war er oder sie da immer an der richtigen Adresse. Unzählige Rampen, Aufzüge, Bushaltestellen sind mithilfe seines Sachverständnisses und seines hohen Einsatzes geplant und gebaut worden.

### Mobilität im Blick

Herzensthema war ihm neben der Zugänglichkeit von Gebäuden und öffentlichen Verkehrsflächen immer der barrierefreie öffentliche Personennahverkehr. Dies aus gutem Grunde: Mobilität verbindet und ist ein wichtiges Scharnier für Teilhabe. Gut vernetzt bis in die Landes(verkehrs)politik hinein stritt er für barrierefreie Züge und barrierefreie Ausstattung von Bahnhöfen

### Kurz-Interview mit Willi Rudolf

#### Was waren die größten Erfolge?

Einer meiner größten Erfolge war sicher 2014 die Aktion im Kloster Bebenhausen. Gemeinsam mit Gerd Weimer, dem damaligen Behindertenbeauftragten des Landes Baden-Württemberg, führte ich – unterstützt von weiteren Gästen im Rollstuhl – dem Geschäftsführer der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg Michael Hörrmann die schlechte Situation im Kloster und der Umgebung vor Augen. Der Fußgänger Hörrmann nutzte dabei für den langen und holprigen Weg vom Tor zum Infozentrum des Klosters einen Rollstuhl. Trotz sportlicher Gestalt hatte Hörrmann große Mühe, diese nur 150 Meter zu überwinden. Nicht nur in Bebenhausen hatte diese Selbsterfahrung Auswirkungen, auch landesweit kam seitdem die Barrierefreiheit denkmalgeschützter Objekte voran. Das Kloster Bebenhausen beispielsweise verfügt jetzt über ebene Fußwege, rollstuhlgerechte Toiletten und weitgehend alle Kloster Räume sind über Rampen barrierefrei zugänglich. Regelmäßig stehen im Sommerhalbjahr die Führungen „Kloster ohne Stufen“ immer am vierten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr auf dem Programm.



Foto: privat

#### Was ist wirksames Handwerkszeug, um für Barrierefreiheit zu überzeugen?

Siehe Bebenhausen: Worte sind gerne und oft viele gewechselt. Eine Selbsterfahrung von Zuständigen, die Entscheidungen zu treffen haben, ist häufig hochwirksam. Sie hilft, die häufig langwierigen Veränderungsprozesse anzustoßen und am Laufen zu halten.

Die Fragen stellte Elvira Martin.

in Tübingen und im Landkreis. Der Nahverkehrsplan des Landkreises Tübingen trägt deutlich seine Handschrift. Die Buslinien im Landkreis fahren inzwischen weitgehend barrierefrei. Seine eindringlichen Argumente für Barrierefreiheit („Barrierefreiheit nutzt allen!“) wusste er immer gut zu verbinden: Mit seinen strategischen Kenntnissen bezüglich Politik und Verwaltung, mit seiner Parteilichkeit der eigenen Behinderungserfahrung

sowie mit einem hohen diplomatischen Geschick.

Mit anderen Worten: Willi Rudolf ist von Herzen zu danken als Amtsträger und als Mensch für seine Beharrlichkeit und seinen Humor, seinen genauen Blick auf die Dinge und auf die Befindlichkeiten der Menschen und dies verbunden mit einer unermüdlichen Kraft, all dies neu zusammenzufügen zu guten Lösungen für Barrierefreiheit. Nachfolgerin im Amt wird zum

Fortsetzung nächste Seite >>

1.12.2020 Silvia Pflumm. Silvia Pflumm arbeitete bis zu ihrem Wechsel bei der Stadtverwaltung Mössingen. Sie war dort Vorsitzende der Personalvertretung, Schwerbehindertenvertreterin und Behindertenbeauftragte. Ehrenamtlich ist sie im Vorstand des Landesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter Baden-Württemberg e.V. aktiv. <

Wer Einblicke in die spannende persönliche und politische Lebensgeschichte bekommen möchte, dem sei die Biographie von Willi Rudolf ans Herz gelegt:

**Willi Rudolf: Geht nicht, gibt's nicht – Mein steter Kampf gegen Barrieren im Kopf.** Verlag: Oertel + Spörer, Reutlingen ISBN 978-3-88627-468-0

Auch unter <http://willi-rudolf.de/> gewährt Willi Rudolf Einblicke in sein Leben.

## Schwieriges gut verstehen

### Wie einfache und leichte Sprache dabei helfen

#### Von Elvira Martin

„Leichte Sprache ist eine Varietät der deutschen Sprache, die vor allem auf eine Verbesserung der Verständlichkeit, beispielsweise von Dokumenten, abzielt.“ Haben Sie diesen Satz wirklich verstanden? Wie viel Mal haben Sie ihn gelesen? Haben Sie ihn nach mehrmaligen Lesen verstanden? Macht Ihnen das Spaß, einen Satz mehrmals zu lesen? Damit sind wir gleich mitten im Thema. Auch recht einfache Dinge werden manchmal sehr kompliziert ausgedrückt: Es werden schwierige Wörter verwendet (hier zum Beispiel die Wörter „Varietät“ und „Dokument“). Es ist ein sehr langer Satz, der durch viele Kommas unterbrochen wird.

#### Ursachen und Entwicklung

Was wollen da die Konzepte von Leichter und Einfacher Sprache verändern? Wie unterscheiden sich Leichte und Einfache Sprache? Ziel ist es jeweils sprachliche Hürden abzubauen. Das Gesagte oder Geschriebene soll besser verstanden werden können. Besonders schwer zu verstehen sind häufig „Amtssprache“ oder Texte, die sehr komplexe Dinge beschreiben oder zum Thema haben.

Nicht jeder Mensch in Deutschland kann gut lesen. 6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland gelten als funktionale Analphabeten. Das sind Menschen, die

Buchstaben erkennen können. Sie sind auch in der Lage, ihren Namen und einige wenige Wörter zu schreiben. Aber den Sinn eines längeren Textes können sie entweder gar nicht oder nicht schnell und mühelos genug verstehen. Weitere 13 Millionen Menschen in Deutschland lesen und schreiben fehlerhaft.

Texte in Leichter Sprache wenden sich an Menschen, die fast gar nicht lesen können. Das sind zum Beispiel Menschen mit kognitiven Behinderungen oder Lernschwierigkeiten.

Leichte Sprache hat ein festes Regelwerk. Leichte Sprache erkennt man an sehr einfachen Worten und kurzen Sätzen. Leichte Sprache entspricht „Leseniveau A1“.

Texte in Einfacher Sprache wenden sich an Menschen mit niedrigen Lesefähigkeiten. Das sind zum Beispiel: funktionale Analphabeten, Menschen mit gerin-

ger Bildung, ohne Schulabschluss oder Menschen mit einer anderen Muttersprache als Deutsch. Texte in Einfacher Sprache sind gut verständlich. Sie vermeiden Fremdwörter, oder die Fremdwörter werden erklärt. Die Sätze sind meist nicht länger als 15 Wörter. In einem Satz steht höchstens ein Komma. Einfache Sprache hat Leseniveau A2/B1. Insbesondere Leichte Sprache erleichtert das Verstehen der Texte auch durch eine übersichtliche Form der Gestaltung. Außerdem werden Bilder oder Fotos zur Veranschaulichung eingesetzt.

#### Eine zentrale Forderung

Entstanden ist Leichte Sprache in Zusammenhang mit dem politischen Engagement von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Eine leicht verständliche Sprache war bereits in den 1970er

#### Impulse aus den Regeln für Leichte Sprache

##### Text:

- klare kurze Informationen, keine Schachtelsätze
- eine Information = ein Satz
- keine / wenige Fremdwörter
- Wichtig: Leichte Sprache ist keine Kindersprache!

##### Bilder:

- unterstützen Inhalt des Textes („visualisieren“)

##### Layout:

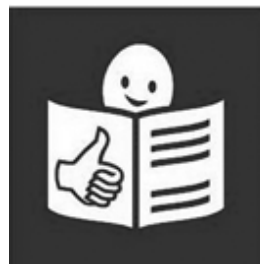
- übersichtlich
- möglichst serifenlose Schrift,
- Schriftgröße mit ausreichender Punkt-Zahl (= 12 Punkt und größer)
- zwischen verschiedenen Schriftgrößen mindestens 4 Punkt Unterschied
- kontrastreich

Fortsetzung nächste Seite >>

Jahren eine der zentralen Forderungen. Nur wer seine Rechte kennt und verstanden hat, kann sich wirksam politisch engagieren. Leichte Sprache ist heute wichtiger Bestandteil der Definition von Barrierefreiheit. Auch hier gilt: Barrierefreiheit nutzt allen! Es geht also beim Verfassen von Texten um Benutzerfreundlichkeit und gute Verstehbarkeit für alle. Das ist inzwischen auch in Gesetzen geregelt: EU-Richtlinien schreiben barrierefreie Kommunikation für Behörden ab 2020 (EU-Richtlinie 2016/2102) und für Unternehmen ab 2025 (EU-Richtlinie 2019/882) vor. Zum Beispiel gibt es auf den Webseiten von Bundesministerien schon viele Texte in Leichter Sprache.

## Viele Netzwerke aktiv

Inzwischen gibt es viele Netzwerke zum Thema Leichte Sprache. Ein wichtiges ist Inclusion Europe. Das ist die europäische Vereinigung von Menschen mit geistiger Behinderung und ihren Familien. Dieses Netzwerk arbeitet seit 1988. Es hat ein Logo (siehe rechts) für Texte in Leichter Sprache entwickelt. <



Logo: Inclusion Europe

Direkter Vergleich (Beispieltext aus [www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de))

### Standardsprache

Das Persönliche Budget bietet Leistungen zur Teilhabe für Menschen mit Behinderungen und Menschen, denen eine Behinderung droht. Das Wunsch- und Wahlrecht steht dabei im Vordergrund. Sie erhalten von den Leistungsträgern deswegen keine festgesetzten Dienst- oder Sachleistungen, sondern Geld, mit dem Sie selbstbestimmt Leistungen einkaufen. Damit können Sie selbst entscheiden, welche Hilfen für Sie am besten sind und welcher Dienst und welche Person zu dem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt eine Leistung erbringen soll.

### Leichte Sprache

Seit Juli 2001 gibt es das Persönliche Budget.

Man sagt auch: Persönliches Geld.

Das Persönliche Budget ist Geld. Dieses Geld bekommen behinderte Menschen.

Mit dem Geld bezahlen behinderte Menschen die Hilfen und Unterstützung, die sie brauchen.

Damit sie selbst über ihr Leben bestimmen können.

Behinderte Menschen können mit dem Persönlichen Geld selbst bestimmen:

- Welche Hilfen sie brauchen.
- Welche Personen sie unterstützen sollen.
- Wie die Hilfen genau sein sollen.

## Wo kann ich mehr über Leichte und Einfache Sprache erfahren?

Im Portal für Leichte Sprache lassen sich Angebote in Leichter Sprache gezielt finden. Die Suchmaschine für Leichte Sprache ist zu erreichen unter <https://hurraki.de/blog/hwelt-such%C2%B7maschine-fuer-leichte-sprache/>. Hurraki ist ein Wörterbuch für Leichte Sprache: <https://hurraki.de>

Inclusion Europe (englische Seite): <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Regeln für Leichte Sprache, Hinweise auf Bücher und Broschüren: [www.leichte-sprache.org](http://www.leichte-sprache.org)

Das Sozialministerium Baden-Württemberg hat eine Handreichung für die Verwaltung herausgebracht: Leichte Sprache in der Verwaltung: [https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Publikationen/Handreichung\\_Leichte-Sprache-in-der-Verwaltung\\_barrierefrei.pdf](https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Publikationen/Handreichung_Leichte-Sprache-in-der-Verwaltung_barrierefrei.pdf)

Die Bundeszentrale für politische Bildung hat in der Reihe „Aus Politik und Zeitgeschichte“ ein Heft „Leichte Sprache“ mit vielen wissenschaftlichen Artikeln veröffentlicht. Es ist leider nur noch online zur Verfügung: <https://www.bpb.de/apuz/179337/leichte-und-einfache-sprache>

Bücher in leichter und einfacher Sprache gibt es zum Beispiel unter <https://einfachebuecher.de>

Einen breiten Überblick über Leichte Sprache, Geschichte, Gesetze und Regelwerke, Gestaltung von Texten und vieles mehr gibt: Krishna-Sara Helmle: Leichte Sprache – Ein Überblick für Übersetzer. BDÜ Fachverlag Berlin 2017, ISBN: 978-3938430-96-5

# Wie viele „Gesundheiten“ gibt es eigentlich?

## Eine Männerrunde macht sich Gedanken

Von Peter Häußler

Unsere lebhaftige Diskussion über Krankheiten und unser Gesundheitswesen kam ins Stocken, als einer sagte: „Jetzt muss ich doch mal ganz grundsätzlich fragen: „Was ist eigentlich 'Gesundheit'?“ Unser Witzbold war der Schnellste: „Gesundheit – das ist, wenn du dich gut fühlst, aber die Ärzte dich noch nicht gründlich untersucht haben.“ Ein anderer erinnerte sich und uns mit seinen Worten an die Definition der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO): „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, also mehr als das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ Er bekam sofort heftigen Widerspruch: „Vollständiges Wohlbefinden - das ist doch überzogen und unrealistisch!“

### Eine Frage der Perspektive

Da gab einer zu bedenken: „Vielleicht gibt es ja mehrere Definitionen von Gesundheit – je nachdem, ob man an den Einzelnen denkt und wie er sich fühlt, ob man die Ergebnisse der Untersuchungen meint oder ob man es politisch sieht wie die WHO.“ Ihr geht es um ein Recht auf Gesundheit für alle „ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen und sozialen Stellung“. Deshalb haben wir einen Schutzanspruch darauf, dass niemand unsere Gesundheit beeinträchtigt. Und das verpflichtet den Staat und die Gesellschaft. Die WHO ist ja nicht weltfremd, sie weiß, dass es zum Menschsein gehört, verletzlich und anfällig für Krankheit zu sein. Aber jeder soll eine faire Chance bekommen, das gesundheitliche Wohl zu erreichen, das ihm persönlich möglich ist. Dahinter steckt auch die Erkenntnis, dass



### Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

**Tel.:** 0 70 71 / 25 44 36

**E-Mail:** [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

**Internet:** [www.patientenberatung-tuebingen.de](http://www.patientenberatung-tuebingen.de)

Sprechzeiten: Montag 16 bis 19 Uhr, Donnerstag 10 bis 13 Uhr

wir durchaus bereit sind, Gesundheitsgefährdungen bei anderen in Kauf zu nehmen und zu dulden – ob aus Gleichgültigkeit, Egoismus oder Gewinnstreben. In unserem Grundgesetz gibt es leider kein Recht auf Gesundheit, aber wir sind den Menschenrechtskonventionen beigetreten. Deshalb kann man zum Beispiel mit gutem Recht fordern, dass die medizinischen Leistungen gerecht verteilt werden. Und diese Frage wird sich hoffentlich bald stellen, wenn ein wirksamer Impfstoff gegen Covid 19 gefunden wurde.

Während „unser Professor“ diesen kleinen Vortrag hielt, war ein anderer ganz unruhig geworden: Mir ist noch was ganz anders eingefallen. „Was haltet ihr davon: Gesundheit – das ist die Kraft, mit Krankheit zu leben!“ „Da ist was dran“, meinte einer nach einer kleinen Pause, aber es gibt doch Situationen, da will man nur eines: „gesund werden!“ „Ja klar“, sagte ein anderer, „aber vielleicht ist das kein strenger Gegensatz: Gesundheit oder Krankheit? Gerade die Erfolge der modernen Medizin haben ja dazu geführt, dass wir manche Krankheiten überwinden, aber auch mit vielen Krankheiten, wenn sie chronisch geworden sind, leben müssen und leben können.“

Ein Dritter stimmte ihm zu: „Wenn man es so sieht, dann könnte ich eher zustimmen,

wenn jemand sagt: Hauptsache gesund! Bisher habe ich da immer einen inneren Widerstand gespürt und gedacht: Schließt das nicht die Menschen aus, die mit Krankheit oder Behinderung leben müssen? Es gibt doch so viele, die sich trotz fehlender Gesundheit durchaus nicht als unglücklich erleben. Viele Menschen gestalten trotz einer erheblichen Krankheit oder Beeinträchtigung ihr Leben überraschend positiv und leisten sogar Außerordentliches.“

### Offen und empfänglich sein

Einer, der bisher geschwiegen hatte, sagte: „Mir fällt da noch was ein. Neulich in einem Vortrag sprach einer von der 'Verborgenheit der Gesundheit'. Und er sah da eine Gemeinsamkeit mit der Liebe und dem Trost, mit dem Schlaf und dem Glück: Man kann einiges tun, um sie erfolgreich zu vertreiben und zu zerstören. Aber sie lassen sich nicht ebenso erfolgreich herstellen. Und wenn wir sie zu sehr wollen, können sie sich entziehen. Er meinte, wir müssten dafür offen und empfänglich sein. Das könnte unserem Bemühen um Gesundheit alles Verbissene und Zwanghafte nehmen, das könnte uns öffnen für das, was er die 'größere Gesundheit' nannte: nämlich genau die Fähigkeit, mit Krankheit zu leben.“





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

Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr  
 Internet: [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingenV/>

## Einzelpersonen suchen Interessierte

- **Angehörige psychisch Kranker (Weitere Gruppe)**
- **Freizeitgruppe für erwachsene Autismus-Betroffene**
- **Borderline**
- **Migräne**
- **Eltern in schwierigen Lebenslagen**
- **Morbus Crohn**

Die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen sucht für die Mitarbeit eine/n Angehörige/n. Kontakt gerne über E-Mail: [ibb@kreistuebingen.de](mailto:ibb@kreistuebingen.de) oder Tel. 0 70 71 / 4 07 84 95.

## Diese Gruppen freuen sich über neue Gesichter

Sofern keine andere Möglichkeit angegeben ist, läuft der Erstkontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben)

■ **Autismus (Beruf, Wohnen, Alltagsbewältigung)** – In der neuen Gruppe tauschen sich betroffene Erwachsene zu Hilfe und Ideen zur Selbsthilfe bei der Alltagsbewältigung aus. Zudem unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig rund um die Themen Wohnen und Ausbildung. Außerdem ist geplant, zu einzelnen Themen auch externe Fachleute einzuladen.

■ **IKA (Inneres Kind Anonymus)** – Der Begriff ‚Inneres Kind‘ steht für den Instinkt, die

Intuition sowie die Gefühle, die ‚aus unserem Bauch kommen‘. Er stammt aus dem Buch ‚Die Aussöhnung mit dem Inneren Kind‘, um die es in der Gruppe geht. Die Treffen finden 14-tägig in den geraden Wochen montags ab 18 Uhr statt. Kontakt: Marion, Telefon 0 71 21 – 1 75 90.

■ **Junge Depressive** – In der neuen Gruppe treffen sich jüngere Menschen, um sich gegenseitig im Umgang mit der eigenen Situation zu unterstützen und dabei neue Wege zu gehen. Die Treffen finden samstags im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Kontakt: [jungedepressive-tue@web.de](mailto:jungedepressive-tue@web.de).

■ **Schwere Geburt** – Haben Sie während der Geburt traumatische Erfahrungen gemacht? Oder fühlten Sie sich während des Geburtsverlaufs allein gelassen und überfordert? Die Gruppe möchte einen heilsamen Ort für das Erlebte bieten und dabei helfen, den inneren Frieden zu finden.

■ **Unerfüllter Kinderwunsch** – Ungewollte Kinderlosigkeit kann für Frauen sehr belastend werden. In der kleinen Gruppe finden die betroffenen Frauen Austausch und vor allem gegenseitige Unterstützung. Die Treffen finden meist ein Mal pro Monat nach vorheriger Absprache statt. <

## Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende Juni 2021. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Lebens-Mittel“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Gruppe 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  
 Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65 oder E-Mail: [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto: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](http://www.sozialforum-tuebingen.de) oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, Tel.: 0 70 71 / 3 83 63, E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

**A**CA Adult Children Anonymous  
ADHS (Kinder und Erwachsene)  
AIDS  
Alkohol  
Alleinerziehende  
Allergien  
Alzheimer  
Angehörigengruppen  
Angst  
Anxiety and depression  
Aphasie  
Arbeitssucht  
Autismus

**B**ehinderte Menschen  
Beziehungsprobleme  
Bipolar  
Blutsystemerkrankungen  
Borderline  
Burnout

**C**hromosomal Geschädigte  
Chronische Schmerzen

**D**emenz  
Depression  
Diabetes  
Dialyse  
Drogenabhängigkeit  
Dystonie

**E**motionale Gesundheit  
Endometriose  
Epilepsie  
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)  
Ess-Störungen

**F**ibromyalgie  
Frühgeborene  
Frauen zwischen den Welten (türkisch-deutsch)

**G**esunde Selbstannahme

**H**ämophilie  
Herzkrankte  
Hochbegabung  
Hochsensibilität  
Hörgeschädigte

**I**nkontinenz  
Inneres Kind

**J**unge Selbsthilfe

**K**ehlkopfloose  
Kontrolliertes Trinken  
Körperbehinderte Menschen  
Krebs  
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

**L**ebererkrankungen  
Leukämie  
Lupus Erythematodes  
Lymphom

**M**änner  
Mastzellaktivierungssyndrom  
Medikamentenabhängigkeit  
Messie-Syndrom  
Mobbing  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Mukoviszidose  
Multiples Myelom  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankungen

**N**arkolepsie  
Nahrungsmittelintoleranz  
Neurologische Erkrankungen  
Nierenerkrankungen

**O**ne- und Videospiel-Sucht  
Osteogenesis imperfecta  
Osteoporose

**P**arkinson  
Pflegeeltern  
Polyneuropathie  
Post-Polio-Syndrom  
Psychische Erkrankungen  
Psychose-Erfahrene  
Psychosomatische Erkrankungen

**R**heuma

**S**arkoidose  
Säuglingstod  
Schlafkrankheiten  
Schlaganfall  
Schleudertrauma  
Schnarchen  
Sehgeschädigte  
Sex- und Liebessucht  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Spina Bifida  
Spielsucht  
Stotterer  
Suchterkrankungen

**T**innitus  
Trauer  
Trauma  
Trennung/Scheidung

**U**veitis  
Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen  
Unerfüllter Kinderwunsch

**Z**öliakie/Sprue  
Zwang

Quelle Hintergrundbild: <http://www-kreis-tuebingen.de/der-landkreis/staedte-gemeinden/kreiskarte/> (Urheber: Lencer)

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitations-Technik
- Home-Care



## DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM für Ihre Gesundheit

### Unser Hauptsitz

Brillinger GmbH & Co. KG  
72070 Tübingen  
Handwerker-Park 25

Tel. 07071 4104-0

**TÜBINGEN**  
**REUTLINGEN**  
**STUTTGART**  
**MÖSSINGEN**  
**ROTTENBURG**  
**ENGEN**



# Gemeinsam für unsere Stadt!

Strom, Erdgas, Wärme, Telekommunikation, Wasser, Bäder, Parkhäuser  
und Stadtverkehr – mit uns sind Sie in allen Lebenslagen sicher versorgt!

**Ihre Stadtwerke Tübingen**