

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



Lebensmittel

- Rückblick** – 30 Jahre SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
- Durchblick** – Aktiver Umgang mit Rosacea
- Ausblick** – Barrierefreiheit in der Nahverkehrsplanung



Verstehen ist einfach.



Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

www.ksk-tuebingen.de



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
Tübingen**



Liebe Leserinnen und Leser,

Lebensmittel ernähren unseren Körper und sichern unser Überleben. Unser Leben ist aber viel mehr als das: Um lebendig zu sein, brauchen wir direkte soziale Bezüge und Beziehungen. Sie sind im erweiterten Sinn genauso Mittel zum Leben und Teil unseres aktuellen Themas.

Für den Schwerpunkt sprach unsere Redakteurin mit den beiden Organisatorinnen der Gruppe für Angehörige essgestörter Kinder und Jugendlicher – ergänzend dazu Informationen zur Beratungsstelle „Lebenshunger“. Franziska Zander hat selbst Rosacea und berät weitere Betroffene. Im Interview plädiert sie für einen aktiven Umgang mit der Krankheit. Was das Kulturmodell der Zwiebel über uns verrät, steht in einem weiteren Beitrag. Ebenso erfahren Sie Wissenswertes über den neuen Ernährungsrat für die Region Tübingen / Rottenburg. Der Allgemeinmediziner Martin Kaiser – auch bei der Tübinger Patientenberatung aktiv – spricht darüber, was wir von den Menschen in Papua-Neuguinea über Ernährung lernen können. Motive des Fotostammtischs Tübingen und Zitate rund um Essen und Genuss runden den Schwerpunkt ab.

In „Soziale Initiativen“ berichten wir über den Umzug des VSP-Gartenprojekts ins Ammertal und geben eine Übersicht über Gemeinschaftsgärten in Tübingen. In „Sozialforum aktuell“ geht es um ein barrierefreies Bürgeramt. Ein Gespräch dazu fand mit der Stadt Tübingen nach einer Demonstration im letzten Oktober statt. 30 Jahre alt wird das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. in diesem Jahr, und wir möchten dieses Jubiläum feiern. Was davon umsetzbar ist, wird die weitere Pandemie-Situation zeigen.

Unter „Selbsthilfe aktiv“ geht es um die aktuellen Bedingungen in der Suchthilfe und die Kooperation mit der Sucht-Tagesklinik. Zudem erhalten Sie einen Eindruck, wie Kinder und Jugendliche unter den Kontaktbeschränkungen leiden. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe ruft zu einer Gesprächsgruppe auf. Bei Sorgen um einen psychisch erkrankten Menschen helfen die Telefonnummern auf Seite 7.

„Leben mit Behinderung“ stellt die neue Kreisbehindertenbeauftragte Silvia Pflumm als Nachfolgerin von Willi Rudolf vor. Zudem lernen Sie die Sonderausstellung „Hölderlin liebt“ im Hölderlinturm in Einfacher Sprache und Gebärdensprache kennen. Einen Kommentar lesen Sie zum neuen „Bedarfsermittlungsinstrument“. Das Thema „Mobilität verbindet – barrierefreie Mobilität als Voraussetzung für Teilhabe“ beleuchten die Beiträge zum Umbau des Zentralen Omnibusbahnhofs sowie zur Nahverkehrsplanung.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 „Bürgeramt barrierefrei“; Impressum
- 3 30 Jahre SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und Kontaktstelle für Selbsthilfe

SELBSTHILFE AKTIV

- 4 Kolumne, Sucht-(Selbst)hilfe
- 5 Kinder und Jugendliche in der Pandemie
- 6 MBSR-Workshop, Buch-Tipp „Heißhunger-Kur“
- 7 Notfall-Telefonnummern; Angehörigengruppe

SOZIALE INITIATIVEN

- 8 Gartenprojekt des VSP Tübingen
- 9 Gemeinschaftsgärten in Tübingen

SCHWERPUNKT: „Lebensmittel“

- 10 Aktiver Umgang mit Rosacea
- 12 Gedanken zum Zwiebel-Kulturmodell
- 13 Beratungsstelle „Lebenshunger“
- 14 Selbsthilfe für Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher
- 16 Fotos zu Essen & Genuss
- 18 Ernährungsrat Region Tübingen und Rottenburg
- 20 Was ein Mediziner zum Thema rät

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 22 Kommentar zum „Bedarfsermittlungsinstrument“
- 23 Sonderausstellung im Hölderlinturm
- 24 Kurzmeldungen zum Leben mit Behinderung
- 25 Neue Kreisbehindertenbeauftragte Silvia Pflumm

INKLUSION KONKRET

- 26 Mobilität verbindet: Barrierefreier ÖPNV
- 27 Barrierefreiheit am neuen ZOB

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Wie wollen wir gesund leben?
- 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

Barrierefrei erst nach Corona

Nach Kundgebung Treffen mit Leiter des Bürgeramts

Von Dietmar Töpfer

Die Kundgebung „Barrierefrei statt bürger*innenfern“ fand Ende Oktober 2020 vor dem Tübinger Bürgeramt in der Fruchtschranne statt. 80 Menschen demonstrierten dafür, dass das Amt auch in Zeiten von Corona für Menschen zugänglich bleibt, die nicht online ihre Termine vereinbaren können. Elisabeth Stauber, die Leiterin des städtischen Fachbereichs Soziales, nahm das zum Anlass einzuladen zu einem informellen Treffen zwischen Kritikerinnen und Kritikern und Richard Heß, dem Leiter des Fachbereichs Bürgerdienste, Sicherheit und Ordnung. Das Bürgeramt gehört zu seinem Fachbereich und ist eine von fünf Abteilungen. „Bei den 22 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bürgeramt gibt es

Ängste vor einer Ansteckung“, erklärte Heß. „Diese können wir nicht einfach übergehen.“ Die Räume, die vor noch gar nicht so langer Zeit komplett umgebaut worden waren, hätten auch keine gute Lüftung. Solange die Pandemie anhalte, sehe er keine Möglichkeit, das Bürgeramt zu öffnen.

Heß führte auch die Gesamtsituation an: „Tübingen wächst.“ 90.000 Einwohner habe die Stadt heute. Vor 20 Jahren seien es nur 75.000 gewesen, also 20 Prozent weniger. Der Anteil an Menschen ausländischer Herkunft, die im Bürgeramt zusätzliche Arbeitsprozesse erforderten, habe in dieser Zeit um 50 Prozent zugenommen. Die Anzahl an Angestellten habe sich dagegen kaum erhöht. „Wir können daher nur eine Grund-

leistung anbieten und haben keine personelle Ausstattung für eine Spitzenauslastung.“ Besonders viel Arbeit gäbe es bei Semesterstart im April und Oktober.

Entlastung erst „nach Corona“

Für die Zeit nach der Pandemie stellte Heß mehrere Zugangskanäle zu den Diensten des Bürgeramts in Aussicht. Neben der Vereinbarung von Terminen per Telefon oder online soll es in Zukunft eine Info-Theke und ein Info-Terminal geben, an dem vor Ort ein Termin gebucht werden kann. Für kleinere Anliegen soll ein Express-Schalter kommen, außerdem ein Abholschalter. Auch an ein automatisiertes Abholterminal ist gedacht, über das standardisierbare Unterlagen ausgegeben werden. Dies sei

Fortsetzung nächste Seite >>

Impressum

Herausgeber SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

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

Titel

Foto: Barbara Herzog

Druck

Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

Geschäftsführung, CeBeeF, Service für Sozialvereine,

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

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

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

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

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

Vorstand

Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

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.

zum Beispiel bei den 6.000 bis 7000 Ummeldungen jährlich möglich und werde derzeit erprobt. Eine weitere Entspannung sei auch zu erwarten, wenn der städtische Fachbereich Soziales nach Derendingen umziehe. „Dann gibt es mehr Raum fürs Bürgeramt.“ Bei dem Gespräch waren Vertreterinnen und Vertreter der KIT Jugendhilfe, des Asylzentrums und

des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. anwesend. Sie unterstrichen noch einmal, dass das Bürgeramt Dienste anbietet, auf die wir alle angewiesen sind und

die auch für alle erreichbar sein müssen: eine Herausforderung, die es mit dem Schutz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter einen Hut zu bringen gilt. <

Aktuelle Informationen zum Bürgerbüro finden Sie unter

https://www.tuebingen.de/verwaltung/dienststellen#buergerbuero_stadtmitte

Weitere Räume ab Sommer 2021

30-jähriges Bestehen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Von Birgit Jaschke

Am 7. Mai 1991 erfolgte die Gründung des „SOZIALFORUM TÜBINGEN“: Der Gesamtverein und der Arbeitsbereich Kontaktstelle für Selbsthilfe können 2021 daher bereits auf 30 ereignisreiche Jahre zurückblicken. Damals wie heute fördert das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement und vertritt die Interessen von Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Zudem tritt der Gesamtverein für Barrierefreiheit, umfassende gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderung ein. Umgesetzt werden diese Aufgaben in den Arbeitsbereichen. Die jeweiligen Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2.



Der **Service für Sozialvereine** informiert, berät und unterstützt Tübinger Vereine aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich. Zudem organisiert er deren gemeinsame Interessenvertretung.



Der **Club für Behinderte und Ihre Freunde** setzt sich für Barrierefreiheit, Selbstbestimmung und Teilhabe ein.



Seit 2013 ist der Verein am Europaplatz 3 zu finden. Foto: privat

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. arbeitet parteipolitisch sowie weltanschaulich unabhängig. Gefördert wird es von der Stadt Tübingen, dem Sozialministerium Baden-Württemberg, den gesetzlichen Krankenkassen und durch private Spenden.

Pläne ab Sommer 2021

Mit der Geschichte des Vereins seit den Anfängen ließe sich ein ganzes Buch füllen. Wer mehr erfahren will, findet eine Übersicht in der Ausgabe 2/2016 zum 25-jährigen Jubiläum. Bei Interesse sind noch Exemplare über die Redaktion erhältlich (Kontakt siehe Impressum). Wegen der äußeren Umstände sind größere Veranstaltungen derzeit nicht denkbar. Zudem wurden bereits 25 Jahre damals gebührend in der Mensa Uhlandstraße gefeiert. Das jetzige Jubiläum wird daher in kleinem Rahmen begangen, sofern das die aktuell gültigen Bestimmun-

gen zulassen. Es sind für Herbst 2021 mehrere Aktionen geplant. Zum Beispiel soll die für 2020 geplante Kino-Premiere des neuen Films „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ nachgeholt werden. Am 8. Oktober findet außerdem ein „SoFa“ (= Sozialpolitisches Fachforum) in Kooperation mit dem Paritätischen Baden-Württemberg statt.

Weitere Räume im 2. Stock

Zudem wird sich das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ab Sommer diesen Jahres räumlich vergrößern. In den Räumen der Schülerhilfe Tübingen – ebenfalls am Europaplatz, jedoch im 2. Stock angesiedelt – stehen dann zusätzliche Räume für Gruppentreffen zur Verfügung. Über die genauen Details zu den geplanten Jubiläumsaktionen wie auch zu den neuen Räumlichkeiten wird der Verein noch gesondert informieren. <



Die **Kontaktstelle für Selbsthilfe** fördert die Selbsthilfe in Stadt und Kreis Tübingen. Sie informiert, berät und vermittelt Interessierte rund um das Thema Selbsthilfe.



FORUM & Fachstelle INKLUSION tritt für die Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in der Stadt und im Kreis Tübingen ein.

Kolumne

Was braucht der Mensch zum Leben?



Von Barbara Herzog

Seit vielen Jahren wird in unserer Gesellschaft darum gerungen, ob das Fortschreiten der Digitalisierung nun gut für die Menschen ist oder nicht. Wenn ich mich gegen Online-Formate, gegen Chatten oder Twittern aussprach, hieß es schon mal: „Du bist wohl von vorgestern“.

Ein Blick zurück in die vergangenen eineinhalb Jahre gibt einen ganz neuen Eindruck: Viele Menschen machte es traurig und krank, im Homeoffice zu sitzen, mit sich oder der Mattscheibe zu reden, ohne warme Berührung eines lieben Menschen zu sein. Kinder und Jugendliche im Homeschooling saßen einsam beim Lernen ohne echten Kontakt zur Bezugsperson. Manche fingen an zu rauchen oder entwickelten Essstörungen in ihrer Verzweiflung. Wie oft waren Besucher und Besucherinnen der Kontaktstelle froh über jegliche Möglichkeit sich persönlich zu treffen – von Angesicht zu Angesicht ohne Bildschirm dazwischen. Auch für uns war es oft eine Gratwanderung, was wir noch verantworten konnten. Aber ich glaube heute, dass es sich gelohnt hat, die „Orte der Sozialen Fürsorge“ extensiv zu pflegen. Echte Begegnungen – das ist es, was Menschen zum Leben brauchen. Und ich sehe es als eine Aufgabe der Kontaktstelle, diese auch in schwierigen Zeiten zu ermöglichen. <

Wohin nach der Klinik?

Sucht-(Selbst)hilfe unter erschwerten Bedingungen

Von Barbara Herzog

Gemeinsam mit Menschen aus Gruppen arbeitet die Kontaktstelle für Selbsthilfe seit den 90er Jahren an verlässlichen Kooperationen mit Kliniken. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten bereits während ihres Aufenthaltes mit den Möglichkeiten der Selbsthilfe vertraut zu machen. Eine solch langjährige Zusammenarbeit besteht mit der Sucht-Tagesklinik am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen. „Wir bieten eine tagesklinische Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen an. Dabei kann es auch um Glücksspiel- oder Computerspielsucht und begleitende psychische Erkrankungen gehen“, erklärt Daniel Müller, Stellvertretende Bereichsleitung Sucht. Er ergänzt: „In der Regel erfolgt die Behandlung über die Dauer von 3 Wochen und dient der Entgiftung sowie der Motivierung zu einer Anschlussbehandlung. Geeignet ist der Aufenthalt auch zur Stabilisierung nach einer stationären Entgiftung.“ Während des Aufenthaltes geht es besonders um die Ursachen der eigenen Sucht, die Entscheidung für ein abstinentes weiteres Leben und wie dies gelingen kann.

Kooperation seit 2009

In der Regel alle 3 Wochen ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe zu Besuch in der Sucht-Tagesklinik. Eine Person aus einer Sucht-Selbsthilfegruppe erzählt von ihrem persönlichen Weg zu und mit der Gruppe. Die Vertretung der Kontaktstelle stellt deren Angebote und das allgemeine Prinzip der Selbsthilfe vor. Höhepunkt der Kooperation zwischen Professionellen und Selbsthilfegruppen war ein Workshop bei den Suchttherapietagen 2019. Mit einem Sketch und Erzählungen von

Aktiven aus der Suchtselbsthilfe gab es eine angeregte Diskussion, in der so mancher Vorbehalt gegenüber Selbsthilfegruppen ausgeräumt werden konnte. Was bei all diesen Präsentationsformen wirkt, ist der Mensch, der authentisch aus seinem Leben, und die Beraterin, die aus ihrer Praxis erzählt. Wenn dann die „Chemie stimmt“, fällt es später leichter, eine Selbsthilfegruppe oder die Beratung aufzusuchen. Viele ehemalige Patientinnen und Patienten der Sucht-Tagesklinik haben auf diese Weise Begleitung auf dem Weg der Genesung gefunden.



Bei den Suchttherapie-Tagen 2019
Foto: privat

Momentan ist alles anders

All diese Kontaktmöglichkeiten sind seit Beginn der Pandemie im März 2020 extrem beschnitten worden. Inzwischen sind sie unter Einhaltung von Hygienevorschriften zwar wieder möglich. Für viele Menschen wurden Lebensprobleme mit Corona jedoch unüberwindbar. So schildert eine Patientin: „Mein Konsum wurde durch Corona wieder aktiviert. Meine depressive Stimmung führte dazu. Es kamen Suizidgedanken auf! Mit digitalen Medien verzettelte ich mich nur.“ „In der Suchtambulanz besteht die Möglichkeit, ambulante Termine auch über Video wahrzunehmen“, erklärt Daniel Müller. „Nicht jeder Patient ist je-

Fortsetzung nächste Seite >>

doch mit diesen Medien vertraut oder im elektronisch basierten Kontakt unbefangen. Manchen fehlt auch die technische Ausstattung, um dies umsetzen zu können. Insofern haben die realen Kontakte das größere Gewicht.“ Zudem sei die Gefahr von Rückfällen bei begleitenden psychischen Erkrankungen durch die pandemiebedingte Isolation verstärkt, so der Suchthilfe-Profi weiter. Erschwerend hinzu kommt, dass stabilisierende Aktivitäten wie beispielsweise das Ausüben eigener Hobbys aktuell nur schwer umsetzbar sind.

Systemrelevante Selbsthilfe

Seit Pandemie-Beginn wurde in der Kontaktstelle für Selbsthilfe deutlich: Viele Betroffene neh-

men bisher bekannte Hilfesysteme nach wie vor – wenn überhaupt – als nur eingeschränkt erreichbar wahr. Umso wichtiger ist daher besonders bei seelischen Themen der Besuch der Selbsthilfegruppe. Im Mai 2020 meldete sich die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen mit einer Stellungnahme zu Wort: „Sucht-Selbsthilfe ist systemrelevant und Rückfall-vorbeugend.“

Dies scheint jedoch nicht überall bekannt zu sein. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe erlebt oft, dass gerade große Institutionen ihre Räume für Gruppentreffen einfach schließen. Oft wird erst nach Hinweisen auf die Corona-Verordnung anerkannt, dass – nicht nur – Sucht-Selbsthilfegruppen als „Orte der sozialen Fürsorge“ zu betrachten und damit zulässig sind. <

Sucht-Tagesklinik des Universitätsklinikum Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 29 – 8 39 33

E-Mail: Psych.Stk@med.uni-tuebingen.de

Beratung und Information zu Alkohol- und Tabakkonsum

www.iris-plattform.de

www.konsumkontrolle.de

Kostbare „echte“ Kontakte für Jugendliche

Wie Heranwachsende unter den Einschränkungen leiden

Von Barbara Herzog

Bisher kamen in der Kontaktstelle für Selbsthilfe besonders die Nöte von Menschen ab Mitte 20 an, die teilweise schwer unter den Kontaktbeschränkungen leiden. Inzwischen melden sich auch Eltern und Schulbegleiterinnen und Schulbegleiter. Kinder und Jugendliche werden ihnen fremd und nicht mehr erreicht. Sie beschreiben die Situation so: „Ich muss zusehen, wie meine Kinder komisch werden.“ „Mein Kind erträgt die Zoomerei nicht mehr und verweigert sich.“ „Viele Kinder machen nur noch Quatsch, drehen auf und reagieren nicht auf Ermahnungen. Die sonst eher ruhigen Kinder sitzen da wie welke Pflanzen. Viele leiden unter Kopfschmerzen.“

Alarmierende Entwicklungen

Diese Sätze vermitteln eine kleine Ahnung davon, wie es aktuell um unsere nächste Generation steht: Sie verlieren Neugier und Motivation zum Lernen,

werden aggressiv, depressiv oder ängstlich. Das Chatangebot auf www.jugendnotmail.de wurde 2020 um 30% mehr genutzt als vor der Pandemie. Derzeit sind Kinder und Jugendliche mit großen psychischen Belastungen konfrontiert. Als mögliche Folge können vermehrt Zukunftsängste auftreten. Gleichzeitig nehmen familiäre Probleme oft deutlich zu, weil nun mehr Personen als sonst ständig zu Hause sind. Heranwachsende haben in der Pubertät ein großes Autonomiebedürfnis. Momentan haben sie allerdings kaum Gelegenheiten, der

häuslichen Situation zu entfliehen und sich genügend Ausgleich zu verschaffen. Alle diese Faktoren begünstigen das Entstehen von Suchtproblemen.

Für reale Begegnungen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe unterstützt Eltern bei der Suche nach realen Begegnungen mit Gleichaltrigen für ihre Kinder. Räume und Angebote in Tübingen werden vermittelt oder auf die Beine gestellt. Kontakt: Barbara Herzog, Telefon 0 70 71/ 3 83 63 oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de.

Weitere Information und Online-Beratung für Jugendliche

<https://krisenchat.de/>

<https://www.corona-und-du.info/>

<https://www.youth-life-line.de/>

<https://bluprevent.de/>

Weitere Information und Online-Beratung für Eltern

<https://www.elternberatung-sucht.de> <https://www.drugcom.de/>

<https://www.werhilftweiter.de/> (Soziale Hilfen im Landkreis Tübingen)

Sich selbst mehr Lebensfreude schenken

Achtsamkeits-Workshop für Selbsthilfegruppen am 12. November

Von Birgit Jaschke

„Wollen wir in Frieden leben, muss der Frieden aus uns selbst kommen“, soll einst der französische Schriftsteller Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) gesagt haben. Doch wie sollen wir innerlich zur Ruhe kommen, wenn die Welt draußen immer hektischer zu werden scheint? Eine Möglichkeit ist MBSR: Die Abkürzung steht für **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction. Gemeint ist damit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Im Hier und Jetzt sein

Achtsam sein – das heißt nicht nur körperlich in der Gegenwart zu sein, sondern auch geistig. Im hektischen Alltag mit vielen Aufgaben und Herausforderun-

gen ist dies oft leichter gesagt als getan. Es geht darum zu lernen, Situationen mit allen Sinnen und vor allem ohne Bewertung wahrzunehmen.

Viele Menschen haben gelernt, ihre Bedürfnisse hinter beruflichen und familiären Anforderungen anzustellen. Freundlichkeit und Selbst-Mitgefühl zählen zu den Eigenschaften, die untrennbar mit der Achtsamkeitspraxis verbunden sind. Sie lässt den Menschen sensibler werden für die Signale des eigenen Körpers. Ziel ist es, gewohnheitsmäßige Muster in Gedanken und Gefühlen, die oft daran hindern, fürsorglich mit sich umzugehen, bewusster wahrzunehmen und erste Schritte zu gehen, sich freundlich besser abzugrenzen.

Infos und praktische Übungen

In seinem 90-minütigen Workshop zeigt der erfahrene MBSR-Lehrer Ronny Egerter, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie sich in den Alltag integrieren lässt. Die Anwesenden erfahren, wie sie Stressauslöser erkennen und lernen können, gut für sich selbst zu sorgen.

Der Termin findet am Freitag, 12. November 2021, von 18.00 bis 20.30 Uhr im Gruppenraum des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Die kostenfreie Veranstaltung ist für Selbsthilfegruppen gedacht. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Kontakt für Interessierte: Barbara Herzog, Tel.: 0 70 71/ 3 83 63, E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de. <



Buchtipp: „Die Heisshunger-Kur“



Foto: Verlag

„Die Heisshunger-Kur“
Autorin: Julia Ross
Verlag: Klett-Cotta
ISBN: 978-3-351-03798-7
560 Seiten / 22,00 €

Von Birgit Jaschke

Wer einen „leicht verdaulichen“ Selbsthilfe-Ratgeber sucht, wird mit der „Heisshunger-Kur“ vermutlich nicht glücklich. Anders sieht es aus, wenn man sich eingehend mit dem Thema auseinandersetzen möchte und sich für die biologischen Zusammenhänge interessiert. Die Autorin Julia Ross ist eine der weltweit führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Ernährungspsychologie. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie in Kalifornien eine Fachklinik für Ess-, Sucht- und Stimmungsprobleme.

Ursachen und Wirkung

Das Buch gibt zunächst einen Überblick, wie sich die Ernährungsgewohnheiten des Menschen in den letzten Jahrzehnten verändert haben. Es wird ausführlich beleuchtet, welche

Rolle die Lebensmittelindustrie bei dieser Entwicklung gespielt hat und bis heute spielt.

Selbsttest und 5 Suchttypen

Doch was lässt sich nun konkret dagegen tun, wenn der eigene Hunger die Oberhand gewinnt und die Lebensqualität sinkt? Das Buch bietet hierfür unter anderem einen Selbsttest an. Mit dessen Hilfe soll man dem eigenen Heisshunger auf die Spur kommen. Wer den eigenen „Sucht-Typ“ ermittelt hat, erhält konkrete Empfehlungen, wie er den Gelüsten am besten begegnen kann. Sehr kurz gefasst geht es um die unterstützende Einnahme bestimmter Aminosäuren in Kombination mit einer stabilisierenden Ernährungsweise und der Rückkehr zu einer gesunden Stress- und Schlafhygiene. <

Wenn die Situation ausweglos scheint ...

Anlaufstellen für Betroffene, Angehörige und nahestehende Menschen

Von Birgit Jaschke

Es kann Momente im Leben geben, an denen nichts mehr Sinn zu machen scheint. Dann ist es wichtig zu wissen, wo man sich hinwenden kann, um professionelle Hilfe zu bekommen. Dies gilt auch, wenn Sie sich große Sorgen um einen anderen Menschen machen. Der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen bietet mit den Krisenberatungsstellen und weiteren Angeboten suizidgefährdeten Menschen, Menschen in Lebenskrisen und deren Umfeld Hilfe und Unterstützung an. Die Sprechzeiten und Kontaktdaten für solche Fälle können Sie der rechtsstehenden Übersicht entnehmen. Online ist der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen unter <https://www.akl-krisenberatung.de> zu finden.

Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)

Krisenberatungsstelle Tübingen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen

Krisentelefon: 07071 / 19298
Sprechzeiten:
Di, Do, Fr 10–13 Uhr
Mi 15–17 Uhr
und nach Vereinbarung

Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28
72764 Reutlingen

Krisentelefon: 07121 / 19298
Sprechzeiten:
Mo, Mi 10–13 Uhr
Di, Do 15–18 Uhr
und nach Vereinbarung

Online-Hilfe für Jugendliche
und junge Menschen unter 25:
www.youth-life-line.de

Telefonseelsorge

0800 / 1110111
und 0800 / 1110222
Rund um die Uhr erreichbar

auch online unter
<https://online.telefonseelsorge.de>

Bei Krankheit oder Gefahr im Verzug

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
(an Wochenenden und nach
Feierabend):
Telefon: 116 117

oder

Allgemeine Psychiatrie und
Psychotherapie mit Poliklinik
Calwerstraße 14
72076 Tübingen
Telefon: 07071 / 29-82311

Seit 30 Jahren engagiert

Für Angehörige psychisch Erkrankter

Von Birgit Jaschke

Die Allgemeine Angehörigengruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen ist bereits seit 30 Jahren aktiv. Sie ist ein Angebot der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen an Eltern, enge Familienangehörige, Lebenspartner oder auch enge Freunde von psychisch erkrankten Menschen. Bei den 14-tägigen Treffen in der Tagesklinik Wildermuthstraße geht es um einen gleichberechtigten Informations- und Erfahrungsaustausch. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe gratuliert zum 30-jährigen Bestehen und wünscht alles Gute. <

Allgemeine Angehörigengruppe für Angehörige von psychisch Kranken

Telefon: 0 70 71 / 2 98 26 71
E-Mail: angehoerigengruppe@med.uni-tuebingen.de

Die Angehörigen-Sprechstunden erreichen Sie unter Telefon 0 70 71 / 6 71 54.



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

Information und Anmeldung:

Mo–Do: 09:00–17:00 Uhr

Fr: 09:00–14:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Garten-Projekt freut sich über jeden Euro

VSP-Verein für Sozialpsychiatrie e.V. ist auf Spenden angewiesen



VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V.
Hügelstraße 18
72072 Tübingen

Tel. Gärtnerei: 0 70 71 / 7 95 33 30

E-Mail: gutergrund@vsp-net.de

Internet: www.vsp-net.de



Im Projekt wird Vielfalt von Beginn an großgeschrieben. Foto: VSP

Von Birgit Jaschke

„To plant a garden is to believe in tomorrow“, soll die Schauspielerin Audrey Hepburn einst gesagt haben: „Einen Garten zu pflanzen, heißt an die Zukunft zu glauben.“ Mit der Gärtnerei „Guter Grund“ macht der VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V. genau das: Gemeinsam mit Menschen mit psychischen Erkrankungen setzt er sich für deren Zukunft ein. Nun muss das Projekt umziehen. Um den Neuaufbau stemmen zu können, ist der gemeinnützige Verein auf Spenden angewiesen.

Über den VSP

Seit der Gründung im Jahr 1972 setzt sich der VSP für eine Verbesserung des Hilfeangebots für Menschen mit psychischen Erkrankungen im außerklinischen Bereich ein. Dazu zählen verschiedene Einrichtungen in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen und Esslingen. Ins Leben gerufen wurde der Verein von Betroffenen, Angehörigen, engagierten Bürgerinnen und Bür-

„Durch sinnvolle Beschäftigung kann die Erkrankung einerseits mal vergessen werden. Andererseits hilft der Austausch mit anderen, den Themen auf den Grund zu gehen. Man lernt sich selbst und die eigenen Fähigkeiten kennen und schätzen.“

Anna Frei*

gern sowie Fachkräften. Das Besondere daran: Durch das Mitwirken von Menschen mit Psychiatrieerfahrung kann der gemeinnützige Verein bedarfsgerechte Angebote entwickeln. In der bisherigen Form existiert die Gärtnerei bereits seit mehr als 9 Jahren und liegt in der Gartenstraße am Neckar. Die Arbeit an der frischen Luft und das Gärtnern als Form der Therapie wird von den Betroffenen als heilsam empfunden. Angst- und Stress-Symptome nehmen ab. Depressionen lassen nach. Mit der Leistungsfähigkeit steigt meist auch die Lebenszufriedenheit wieder an. Viele Erkrankte erleben in der Gärtnerei Übergangsweise oder auch längerfristig eine sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeit in naturnaher Umgebung. Bei Bedarf unterstützen die VSP-Fachkräfte sie individuell bei ihrer Tätigkeit. Das Angebot des Arbeitsbereichs Gärtnerei richtet sich an alle Interessierten, die eine Tätigkeit im geschützten Rahmen suchen und Grundsicherung, Erwerbsminderungsrente oder Arbeitslosengeld 2 erhalten.

Umzug ins Ammertal

Wegen der geplanten Neckar-Renaturierung muss das gesamte Projekt nun an einen neuen Standort weiterziehen. Als Alternative hat die Stadt Tübingen dem Verein ein Grundstück im Ammertal angeboten.

„Die Möglichkeit, offen mit meiner Erkrankung umzugehen und auf Verständnis zu treffen, empfinde ich als sehr stabilisierend.“

Johanna Bauer*

Auf diese Weise hat die Gärtnerei „Guter Grund“ auf einem stadtnahen Acker in der Tübinger Weststadt – direkt am Ammertalradweg – ihre neue Heimat gefunden. Seit März ist der Umzug in vollem Gange, da der alte Standort bis Ende September geräumt sein muss.

Mehr Platz, viele Aufgaben

Das neue Gelände ist deutlich größer als die alte Fläche. So können in Zukunft auch mehr Menschen dort mitarbeiten, als es bisher aufgrund der begrenzten Flächen möglich war. Seit dem Frühjahr wird am neuen Standort bereits fleißig gegärtnert. Der Start des Gemüseverkaufs ist für den Frühsommer 2021 vorgesehen. Genau wie bisher werden arbeitsintensive Kulturen wie zum Beispiel Tomaten und Salate angebaut. Großer Wert wird auf eine ökologische und regional angepasste Bewirtschaftung gelegt. Für die Zukunft sind auch Veranstaltungen wie zum Beispiel ein Adventsbasar und ein Ostermarkt geplant. Die Gärtnerei will ein Ort des Austauschs und der Begegnung

*Name von der Redaktion geändert

Fortsetzung nächste Seite >>



Der neue Standort des Projekts im Ammertal. Foto: VSP

sein. Dazu gibt es bereits viele Ideen, die sich am alten Standort teils aus Platzmangel nicht realisieren ließen. Dazu zählen unter anderem Kooperationen mit Einrichtungen des benachbarten Stadtteils, der Anbau von Teekräutern sowie der Erhalt

„In einer Zeit des Wandels und der Verluste fand ich sofort Sinn und Halt dort dank der achtsamen und respektvollen Arbeit mit unseren beiden Betreuerinnen.“

Eva Green*

Möchten Sie das Projekt unterstützen?

Mit Ihrer Spende helfen Sie einem gemeinnützigen Träger, der sich seit über 48 Jahren für Menschen mit einer psychischen Erkrankung einsetzt.

Bankverbindung: BW-Bank Reutlingen / Stichwort „Garten“

IBAN: DE27 6005 0101 0004 6001 83 / **BIC:** SOLADEST600

alter, samenfester Gemüsesorten. Menschen, die sich ehrenamtlich in der neuen Gärtnerei einbringen wollen, können sich gerne melden (siehe S. 8).

Für die Zukunft des Projekts

Im Zusammenhang mit dem Umzug und dem dortigen Aufbau fallen einmalig sehr hohe Kosten an. Die Summe beläuft sich auf rund 280.000 Euro. Zu etwa einem Drittel wird das Projekt von der Stadt, dem Land-

kreis und dem Regierungspräsidium Tübingen bezuschusst. Für den Rest ist der Verein auf die Unterstützung durch Spenden angewiesen. Wer das Projekt unterstützen möchte, findet die Bankverbindung im Kasten oben auf dieser Seite. <

„Ich wünsche mir für den neuen Standort auch wie in unserer alten Gärtnerei so eine bunte Vielfalt an Pflanzen und Vielfalt an Obst und Gemüse.“

Susanne Zeller*

Gemeinsam gärtnern ist gut für die Seele

Tübinger Gemeinschaftsgärten kurz vorgestellt

Von Birgit Jaschke

„Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann leg' einen Garten an!“, sagt ein Sprichwort. Doch was tun, wenn zu Hause keine Grünfläche verfügbar ist? Hier kann ein Gemeinschaftsgarten Abhilfe schaffen. Dabei wächst neben Obst und Gemüse auch der Teamgeist der Gruppe. Dort wird zusammen gesät, geerntet und gepflegt. Wir stellen Ihnen ein paar Projekte exemplarisch vor.

Blühende Weberei e.V.

Das Gelände „**Blühende Weberei**“ befindet sich am Rand von Tübingen, an der Grenze zu Alter Weberei und Lustnau. Der gemeinnützige Verein hat sogar ein eigenes „Gartenwerkelwerk“ verfasst, in dem die wichtigsten Regeln für das Miteinander festgehalten sind. Mehr Infos, Bilder und Kontakt: <https://www.bluehende-weberei.de>.

Gemeinschaftsgarten Wanne

Ins Leben gerufen wurde der **Gemeinschaftsgarten Wanne** 2019 durch die Zusammenarbeit vom Obst- und Gartenbauverein Tübingen und dem Stadtteiltreff Wanne e.V. Er liegt fußläufig zum Stadtteiltreff. Neben der Arbeit auf der Magerwiese und an den Hochbeeten bleibt auch Raum für Erholung, Austausch und ein gemeinsames Vesper. Kontakt unter ulrich.m.mack@t-online.de.

Klimagarten auf dem Sand

Der **Klimagarten** wurde 2012 auf Grund eines Forschungsprojektes gegründet. Er liegt an der Südseite des großen universitären Sandgebäudes. Der Name stammt vom Klimafarming, einem Konzept für eine klimaschonendere und nachhaltigere Landwirtschaft.

Hier ist Jeder eingeladen, der Spaß und Freude am Gärtnern, Experimentieren und eventuelles Interesse an Permakultur in Gemeinschaft hat. Informationen und Bilder gibt es im Internet auf:

<https://www.klimagarten.uni-tuebingen.de/> Kontakt per E-Mail unter klimagarten@ifg.uni-tuebingen.de.

Wilde Linde & Grüner Tilsiter

Das Werkstadthaus Tübingen hat gleich zwei Gemeinschaftsgärten ins Leben gerufen: Die „**Wilde Linde Tübingen**“ besteht seit 2015 und befindet sich am alten Wildermuth-Brunnen an der Lindenallee, unterhalb der Gleise der Ammertalbahn. Der „**Grüne Tilsiter**“ existiert seit 2017 und liegt in der Gartenanlage am Tilsiter Weg.

Kontakt jeweils: info@werkstadthaus.de. <

*Name von der Redaktion geändert

„Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle!“

Interview mit Autorin Franziska Ring zur Erkrankung Rosacea

Von Birgit Jaschke

Rosacea ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die vor allem im Gesicht auftritt. Wie es sich damit lebt, weiß Franziska Ring. Die Autorin ist selbst betroffen und gibt ihr Wissen in Büchern und auf www.rosacea-selbsthilfe.de an andere Erkrankte weiter. HANDELN & HELFEN sprach mit der 37-Jährigen unter anderem darüber, wie sich die Symptome durch eine geeignete Ernährung mildern lassen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Franziska Ring
Foto: privat

Wie kam es, dass Sie einen Ratgeber geschrieben haben?

Die Masse an Informationen erschlug mich damals. Mir wurde klar, dass dies ein umfangreicheres Vorhaben war, das man strukturiert angehen musste. Durch meinen journalistischen Hintergrund hatte ich daraufhin bald eine Gliederung erstellt, nach der ich die Informationen sortieren konnte. Ich wollte andere Erkrankte an meinen Erkenntnissen teilhaben lassen. Ich weiß, wie Betroffene unter der Hilflosigkeit leiden, die viele gegenüber der Krankheit empfinden. So entstand die Idee zum Buch. Die gleichzeitig eintretenden Erfolge in Bezug auf meinen eigenen Hautzustand bekräftigten mich in meinem Vorhaben.

Ihr erstes Buch handelt von der „3-Raum-Methode“. Können Sie diese kurz skizzieren?

Nachdem ich bei der Recherche zu meinem Buch alle bis dato relevanten Studien gesichtet und meine Erfahrungen gesammelt hatte, erkannte ich: Die Informationen, die ich weitergeben wollte, passen alle in die Bereiche Pflege (Badezimmer), Ernährung (Küche) und allgemeine Lebensweise (Wohnzimmer). Daraus entstand die Idee der „3-Raum-Methode“.

Inwieweit hilft Ihnen Ihr Engagement beim Umgang mit der eigenen Erkrankung?

Durch mein Buch, die Hautberatungen, den Blog und die Kommunikation mit Betroffenen habe ich neue Erkenntnisse über die Krankheit und den Umgang mit ihr gewonnen. Zudem habe ich sehr liebe Menschen kennenlernen dürfen, mit denen fast sofort eine Verbindung da war.

Fortsetzung nächste Seite >>

Welche drei Begriffe beschreiben Rosacea am besten?

Am treffendsten finde ich Überreaktion (der Haut), Belastung und Selbstverantwortung.

Was ist aus medizinischer Sicht, Stand heute, über die Erkrankung bekannt?

Es gibt bestimmte Erkenntnisse über das Krankheitsgeschehen. Die Ursache wurde bislang noch nicht abschließend geklärt. Derzeit geht man von verschiedenen Faktoren aus, die zur Entstehung beitragen und sie in Gang halten. Sehr grob gesagt lassen sie sich als Überreaktion der Haut zusammenfassen. Im Detail geht man davon aus, dass eine Fehlregulation des angeborenen und erworbenen Immunsystems, neuroinflammatorische Mechanismen, ultraviolette (UV-)Strahlung, lokale Entzündungsreaktionen auf Mikroorganismen, wie die Demodexmilbe und damit verbundene Bakterien, sowie Veränderungen der Gefäß- und Lymphgefäßregulation eine Rolle spielen.

Wie viele Menschen sind in Deutschland betroffen?

Das lässt sich nicht genau sagen. Zum einen gibt es verschiedene Studien, die zu unter-

schiedlichen Ergebnissen kommen. Zum anderen ist es so, dass man von einer hohen Dunkelziffer ausgeht. So gehen nicht alle zum Hautarzt und erhalten eine Diagnose. Ob die Gründe Scham über die Symptome oder ein Nicht-ernst-Nehmen der Krankheit sind, darüber lässt sich nur spekulieren. Eine neuere Studie berichtet von einem Vorkommen der Rosacea von 12,3 %. Die „Rosacea erythematosae teleangiectatica“ (auch als erstes Stadium bekannt) kommt häufiger vor als das zweite Stadium, der „Rosacea papulopustulosa“: Hier gesellen sich noch Pusteln zu den Rötungen.

Seit wann sind Sie in der Selbsthilfe aktiv?

Ich habe begonnen, intensiv zu diesem Thema zu recherchieren. Das war um 2017. Damals wollte nach mehreren Jahren mit meiner Rosacea im zweiten Stadium und zahlreichen Arztbesuchen sowie hunderten verborgenen Kosmetikprodukten keine Verbesserung meines Hautbildes eintreten. Ich habe mir vorgenommen, die Krankheit so gut zu verstehen, wie es nach derzeitigem Wissensstand geht, und meine eigenen Schlüsse aus den Erkenntnissen zu ziehen.

Was empfehlen Sie, wenn jemand die Diagnose Rosacea vor kurzem erhalten hat?

Vor allem erstmal Ruhe zu bewahren. Die Aussicht auf eine Krankheit, die einen lebenslang begleiten soll und durchaus massive Symptome mit sich bringen kann, macht vielen Angst. Stress ist jedoch einer der Haupt-Faktoren, der die Rosacea verschlechtert. Aus der Ruhe heraus kann man besonnener agieren als in Panik die verschiedensten (meist kontraproduktiven) Dinge auszuprobieren. Die gute Nachricht ist: Man kann etwas tun und die Symptome mindern. Die Voraussetzung dafür ist zum einen das Wissen darüber, was zu tun ist (und was nicht) und zum anderen die Selbstverantwortung sowie das Engagement, dieses Wissen in die Tat umzusetzen.

Was lässt sich zum Beispiel konkret tun?

Die Umstellung der Pflege auf reizarme Produkte. Das sind meist nicht die, die der Hersteller als „mild“ oder gar „für die Rosacea geeignet“ ausweist. Es sollte auf extreme Temperaturen, wie im Bad, unter der Dusche oder in der Sauna verzichtet werden. Zudem reagieren die meisten Betroffenen negativ auf starkes Schwitzen oder die verstärkte Durchblutung des Kopfes bei intensivem Workout. Es müssen also verschiedene Maßnahmen in den Bereichen Pflege, Ernährung und der allgemeinen Lebensweise unternommen werden. Das lockt sicher so manchen aus der Komfortzone, aber es lohnt sich! Die Haut wird stabiler, resilienter und die Symptome lassen deutlich nach.

Wo besteht Verbesserungspotenzial in Bezug auf den Umgang mit der Erkrankung?

Zunächst einmal würde es helfen, wenn das Leiden der Betroffenen von ärztlicher Seite

anerkannt wird. Viele Erkrankte erleben eine erhebliche psychische Beeinträchtigung durch die Symptome. Wünschenswert wäre es, wenn sie von medizinischer Seite zu eigenverantwortlichem Handeln ermutigt würden, um die Symptome gut in den Griff zu bekommen.

Das ist oft nicht der Fall?

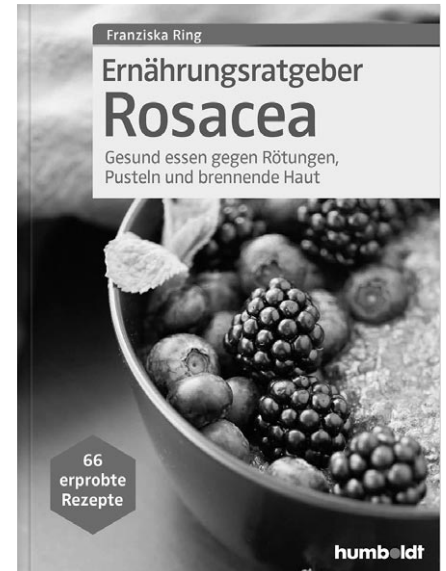
Leider ja. Stattdessen bekommen sie häufig gesagt: „Tja, damit müssen Sie leben.“ Solche Kommentare habe ich leider schon oft im Gespräch mit Betroffenen gehört. Der Dermatologe oder die Dermatologin sind zwar selbst meist nicht betroffen und müssen das Leid sicher auch nicht zu einhundert Prozent nachvollziehen können – aber respektieren sollten sie es. Es wäre zudem schön, wenn in der dermatologischen Praxis ein etwas offeneres, ganzheitlicheres Verständnis für die Behandlung von Rosacea herrschen würde. So wird zum Beispiel gerade die Ernährung oftmals vernachlässigt. Es wird meist nur der Tipp gegeben, Heißes und Scharfes zu vermeiden. Das ist zwar nicht falsch, aber eben nicht die komplette Bandbreite an Möglichkeiten.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Rosacea?

Eine so große, dass selbst ich manchmal noch erstaunt darüber bin, wie stark sich eine „rosacea-gesunde“ Ernährung auf die Symptome auswirkt. „Rosacea-gesund“ ist übrigens nicht gleichzusetzen mit einer allgemeinen „gesunden Ernährung“. Viele Betroffene denken, dass allgemeingültige Ratschläge zu einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise auch auf die Rosacea anzuwenden sind. Das ist leider nicht der Fall.

Was erwartet Interessierte in Ihrem neuen Kochbuch?

Es erscheint im August diesen Jahres (siehe Foto) und bietet



Das neue Kochbuch erscheint im August 2021. Foto: Verlag

vertiefte Informationen zum Thema Ernährung sowie über 60 Rezepte. Ich wollte Betroffenen eine Anleitung für ihren Ernährungsalltag bieten. Gleichzeitig habe ich mir selbst damit einen riesengroßen Gefallen getan. Ich liebe die Rezepte und bin froh, sie niedergeschrieben und in Papierform vor mir zu haben, da ich nun jede Woche immer wieder viele von ihnen nachkoche. Das hat meine sowieso sehr ruhige Haut zusätzlich nochmal stabilisiert.

Worauf sollten Erkrankte bei der Ernährung achten?

Sie sollte individuell angepasst werden. Grob zusammengefasst lässt sich sagen: histaminarm, zuckerfrei (wobei es verträgliche Süßungsmittel gibt) und wie bereits erwähnt, nichts Scharfes oder zu Heißes. Wenn man weiß, worauf zu achten ist und dies – zunächst konsequenter, dann lockerer – in den Alltag integriert, dann kann man eine deutliche Verbesserung der Symptome erwarten. Dabei hilft es, dass die Rezepte in meinem Kochbuch alles andere als eine Diätkost sind. Meine rosaceagesunde Ernährung kann nämlich beides: Gut schmecken und die Rosacea-Haut beruhigen. <

Danke für das Gespräch!

„Was eine Zwiebel über uns verrät“

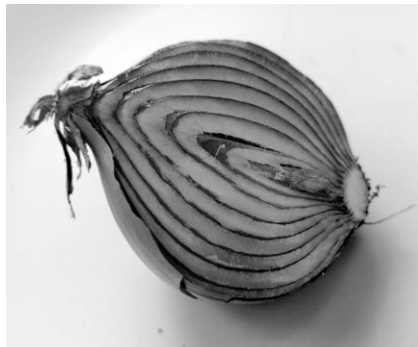
Gedanken zum „Kulturzwiebel“-Modell nach Geert Hofstede

Von Irmela Franjković

Wir sind mit anderen Menschen – auch bei den momentanen Einschränkungen – am häufigsten über Worte verbunden. Wir reagieren und agieren, verschlüsseln und entschlüsseln Gesagtes. Unser Gehirn arbeitet dabei auf Hochtouren, ohne dass wir es merken. Genauso unbewusst fließen kulturelle Prägungen in die Kommunikation ein. Sie entscheiden mit, wie gut wir uns mit dem Gegenüber verstehen.

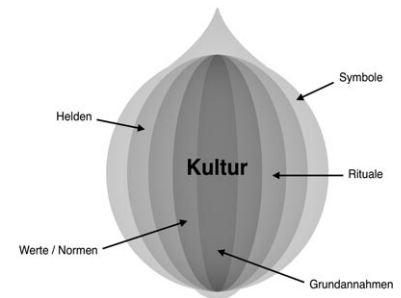
Viele Faktoren beteiligt

Was hat das alles mit einer Zwiebel zu tun? Die „Kulturzwiebel“ will „Kultur“ bildhaft darstellen. Entwickelt wurde sie vom niederländischen Kulturwissenschaftler und Sozialpsychologen Geert Hofstede. Im Modell beschreibt er „Kultur“ als ein Gebilde, welches aus verschiedenen Schichten besteht. Dabei spielen unter anderem subjektive Wertvorstellungen sowie das eigene Weltbild eine Rolle, wenn es darum geht, die Botschaft des Gegenübers zu interpretieren. Das „Zwiebelmodell“ zeigt auf, wie komplex und vielseitig unsere Kulturmuster sind. Die äußere Schicht beinhaltet Rituale und Verhaltensweisen sowie die Artefakte und Produkte einer Kultur. Hierzu zählen zum Beispiel Flaggen, Kleidung oder die landestypische Architektur. Dabei fallen mir sehr viele Besonderheiten ein: Ein typisches Beispiel wären die Essenszeiten in verschiedenen Ländern. Eine Frühstückspause ist in meiner Heimat üblich. Sie findet zwischen 10.30 und 11.30 statt. Eine Mittagspause gibt es dann eben nicht. Anders in meiner zweiten Heimat Deutschland. Hier beginnt die Mittagspause meist zwischen 11.30 und 12.30 Uhr. Interessant, aber manchmal auch irritierend.



Wie die echte Zwiebel hat die „Kulturzwiebel“ mehrere Schichten. Das Modell geht zurück auf einen niederländischen Kulturwissenschaftler.

Foto: Rößler



Grafik: hyperkulturell.de

Die nächste Schicht bilden die Systeme und Institutionen einer Gesellschaft. Gemeint sind hiermit unter anderem soziale, ökonomische, politische sowie gesetzgebende Systeme. Sie beeinflussen die äußerste Schicht. Ein Beispiel im Alltag wäre die Tatsache, dass es verboten ist, im Bus zu essen. In manchen Regionen ist das nicht verboten und man könnte sich wundern, warum die Menschen hier im Bus nicht essen.

Schichten beeinflussen sich

Eine Schicht darunter befinden sich die Normen, Einstellungen und Grundsätze, aber auch allgemeine Werte und Wertvorstellungen. Das eigentliche Zentrum einer Kultur finden wir in der Mitte des Modells. Hier sind alle Grundwerte und fundamentalen Annahmen einer Kultur angesiedelt. Diese Schicht ist die wichtigste Schicht des Kulturmodells, da alle anderen Schichten sich direkt oder indirekt aus ihr ableiten. Ein nur kleiner Unter-

schied in dieser Schicht kann massive Konsequenzen in einer oder mehreren der oberen Schichten nach sich ziehen.

Gemeinsamkeiten verbinden

In den letzten 20 Jahren durfte ich die deutsche Sprache an Zugewanderte vermitteln. Dabei beobachte ich immer wieder, dass im Herzen aller Kulturen – wenn man über Werte spricht – eine Art „Top 5“ schlummern: Dazu gehören neben Familie, Beruf / Arbeit / Schule, auch die Hobbys und Gewohnheiten. So verschieden wie wir in unseren Essgewohnheiten und Kleidung sein können – so gleich sind wir, wenn es darum geht, was und wen wir lieben. M Hilfe dieser wunderbaren Gemeinsamkeiten heißt es, nach Wegen zu suchen: Das gilt natürlich für die Kommunikation und somit für die Gestaltung unserer Gesellschaft. So schaffen wir es trotz aller (vermeintlichen) Grenzen und Unterschiede gemeinsam vereint zu leben. <

Weitere Informationen und Materialien zum Thema finden Sie online zum Beispiel bei:

„Hyperkulturell – Portal für Interkulturelle Kommunikation“
<https://www.hyperkulturell.de/>

„Lebenshunger“ – Hilfe bei Essstörungen

Eine Fachstelle der Tübinger Initiative für Mädchen*arbeit e.V.

Von Birgit Jaschke

Entdecken Angehörige oder Bezugspersonen bei einem Kind oder Jugendlichen ein außergewöhnliches Ess-Verhalten, ist guter Rat teuer. Was sind die Symptome einer Ess-Störung? Wie kann ich den Heranwachsenden in dieser Situation am besten unterstützen? Fragen rund um Prävention und Beratung bei Ess-Störungen beantwortet die Fachstelle „Lebenshunger“. Ess-Störungen zählen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter.

Eine von zwei Fachstellen

„Lebenshunger“ ist angesiedelt bei der Tübinger Initiative für Mädchen*arbeit e.V. (tima e.V.). Der gemeinnützige Verein mit Sitz in der Weststadt bietet ein umfangreiches Angebot für Heranwachsende, Angehörige, die Schulen, andere pädagogische Einrichtungen und deren Fachkräfte. Er betreibt zudem zwei Beratungsstellen, an die sich Ratsuchende wenden können. Neben „Lebenshunger“ gibt es die Fachstelle mädchen*stärkende Gewaltprävention, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Gewalt und sexuellen Übergriffen entgegenzuwirken. Dies geschieht unter anderem durch die



Wenn Essen zum Problem wird, weiß „Lebenshunger“ Rat. Foto: privat



„Lebenshunger“ – Präventions- & Beratungsstelle bei Ess-Störungen
tima e.V.

Weberstraße 8
72070 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 76 30 06
Di + Do 9:30-11:30 Uhr
Mi 15:00-16:00 Uhr

Beratungshandy: 01573 - 441 6803

E-Mail: lebenshunger@tima-ev.de

Internet: <https://www.tima-ev.de/essstoerungen-lebenshunger>

Spenden: Bankverbindung: KSK Tübingen
IBAN: DE85 6415 0020 0000 8290 30
BIC: SOLADES1TUB

Vermittlung von Möglichkeiten zur Selbstbehauptung sowie dem Aufzeigen von Handlungskompetenzen. Die Jugendlichen sollen lernen, ihre Beziehungen wertschätzend zu gestalten. Für Angehörige und Fachkräfte gibt es Beratungs- und Fortbildungsangebote zu diesen Themen. Die Beratungsangebote sind vor allem für Betroffene und Angehörige aus dem Landkreis Tübingen.

Warnzeichen früh erkennen

Wird Essen mehr und mehr zum Problem, versuchen die Heranwachsenden meist Kummer zu bewältigen. Mit ihrer Arbeit verfolgt die Fachstelle „Lebenshunger“ ein Ziel: Möglichst frühzeitig für das Thema zu sensibilisieren, bevor eine Essstörung entstehen und weiterwachsen kann. Dies geschieht durch Angebote, die sich nicht nur an die Jugendlichen, sondern auch an deren Umfeld richten.

So kann ein riskantes Essverhalten des Kindes schnell zu einer Belastungsprobe für die ganze Familie werden. Hilfreich ist es in dem Fall, sich so gut wie

möglich zu informieren, wenn das Thema neu am Horizont auftaucht. Für Mütter und Väter, die den Austausch mit anderen Eltern suchen, ist die Gruppe „Schritt für Schritt“ gedacht. Unter der Leitung der Pädagogin, systemischen Beraterin und Supervisorin Regine Kottmann können sich die Eltern mit der Situation auseinandersetzen. Für die Teilnahme ist ein kostenfreies Vorgespräch Voraussetzung. Mehr Informationen sowie die Termine gibt es in der Rubrik „Angebote für Angehörige“.

Anlaufstelle für Fachkräfte

Auch pädagogische Fachkräfte können sich an „Lebenshunger“ wenden, um sich beraten zu lassen oder Materialien wie den „Koffer voller Sehnsucht“ zu erhalten. In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Jungen- und Männerarbeit Tübingen "Pfunzkerle e.V." werden zudem Projekte und Kurse zu unterschiedlichen Themen der Gewaltprävention und Gesundheitsförderung auf die Beine gestellt. Mehr Details zu allen Angeboten unter <https://www.tima-ev.de/>. <

„Sich selbst nicht zu verlieren ist wichtig!“

Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher

Von Birgit Jaschke

Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating – eine Essstörung bei Heranwachsenden bringt meist Nebenwirkungen für deren Umfeld mit sich. Die Selbsthilfegruppe „Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher“ geht diesen Weg gemeinsam. Wie das in der Praxis funktioniert, darüber hat HANDELN & HELFEN mit den Organisatorinnen Adelheid Pfaff und Gisa Ehlers gesprochen.

Seit über 15 Jahren aktiv

Die Selbsthilfegruppe besteht bereits seit 2005. Mittlerweile hat bei den Teilnehmenden ein kompletter Generationenwechsel stattgefunden. Gisa Ehlers erinnert sich: „Ich bin im Frühjahr 2012 neu dazugekommen. Von damals sind nur noch zwei Leute mit dabei.“ „Immer mal wieder probiert es ein Mann. Manche kommen auch zu zweit. In der Regel sind es aber die Mütter, die den Kontakt suchen“, beschreibt Adelheid Pfaff die Zusammensetzung der Gruppe. Sie seien jedoch prinzipiell offen für alle den Betroffenen nahestehenden Menschen, die Interesse haben und unter der Situation leiden, versichern beide Frauen. Normalerweise trifft sich die Gruppe einmal im Monat in einer Tübinger Gaststätte. Beim Treffen wird dann der neue Termin vereinbart und allen schriftlich mitgeteilt. „Die aktuelle Situation in den Familien ist ganz unterschiedlich“, weiß Gisa Ehlers. „Bei den einen ist die Belastung gerade akut, bei anderen nicht.“ Innerhalb der Gruppe wird sich geduzt. Gisa Ehlers dazu: „Ich fand das eher angenehm. Ein Sie schafft Distanz und wir sitzen ja – trotz unterschiedlicher Konstellationen – letzten Endes alle im gleichen Boot. Das Du und die ähnliche Situation schaffen Vertrauen.“

„Wenn jemand Neues zu uns stößt, werden zunächst die Regeln für unser Miteinander erklärt“, so Adelheid Pfaff. Sie fügt lächelnd hinzu: „Hin und wieder kann es auch so nicht schaden, diese Regeln wieder ins Gespräch zu bringen.“

Meistens sind es Mädchen und junge Frauen, die eine Essstörung entwickelt haben. Der Anteil der betroffenen Jungen liegt laut den Organisatorinnen bei weniger als 10 Prozent. Um das jeweilige Kind geht es bei den Treffen jedoch nur am Rand. Gesprochen wird in erster Linie über das eigene Befinden. Gestartet wird mit einer „Blitzlichtrunde“, in der alle kurz über ihre aktuelle Lage berichten.



Essstörungen fordern oft die ganze Familie heraus. Foto: Jaschke

Persönliche Erfahrungswerte

„Bei meiner Tochter hat die Krankheit damals bereits mit 11 Jahren begonnen. Für mich war die Selbsthilfe ein Rettungsanker“, erinnert sich Gisa Ehlers und ergänzt: „Wir haben sehr viele Ängste ausgestanden. Das Wichtige: Das Kind wird älter und mit den Jahren verändert sich auch der Blickwinkel auf die Krankheit.“ Sie selbst habe besonders durch die Gruppe gemerkt, wie wichtig es ist, auch gut für sich selbst zu sorgen und zu lernen, ein Stück weit loszu-

lassen. Adelheid Pfaff führt dazu erklärend aus: „Unsere oberste Devise ist, dass wir für uns selbst verantwortlich sind. Das bedeutet, dass wir unseren Kindern auch etwas zutrauen sollten beziehungsweise zu lernen, dies zu tun.“ „Das geht meist nicht von heute auf morgen“, weiß Gisa Ehlers aus eigener Erfahrung zu berichten. „Die Gruppe ist ein Übungsfeld für diesen jahrelangen Prozess.“ Dabei kann es helfen zu hören, dass sich die Jugendlichen in unterschiedlichen Stadien befinden. „Es gibt Familien, die finden auch wieder ganz raus“, sagt Adelheid Pfaff. Die Krankheit könne chronisch verlaufen, müsse es aber nicht. „Das tut gut zu hören“, fügt sie hinzu.

Einander ernstnehmen

„Ich habe noch nie ein Geheimnis daraus gemacht, dass ich auch Aggressionen empfunden habe“, schildert Adelheid Pfaff mit Blick auf ihre eigene Geschichte. „Die zeigen ja auch, dass ich mein Kind ernstnehme. Man muss mit den Jahren lernen, dem Kind schrittweise die Verantwortung fürs eigene Leben zu übergeben“, pflichtet ihr Gisa Ehlers bei. Sie empfiehlt: „Ganz wichtig ist es, dass ich mir selbst als Elternteil bei Bedarf auch professionelle Unterstützung suche, die mir hilft, einen Umgang mit der Situation zu finden.“ Manche Angehörige entwickelten nämlich eine Co-Abhängigkeit, berichten die Frauen. Darunter ist zu verstehen, wenn die Bezugsperson eines Suchtkranken die Sucht durch ihr Verhalten zusätzlich fördert oder selbst in besonderer Form darunter leidet.

„Für mich persönlich spielt die damalige Erkrankung meiner Tochter heute keine große Rolle mehr“, erklärt Adelheid Pfaff und ergänzt: „Ich bemühe mich je-

Fortsetzung nächste Seite >>

doch weiterhin um die Gruppe, um anderen zu helfen. Zudem schadet eine gewisse Organisation nicht.“ Diese Arbeit teilt sie sich mittlerweile mit Gisa Ehlers, nachdem ihre damalige Mitbegründerin sich inzwischen aus der Gruppe verabschiedet hat.

Loslassen lässt sich lernen

Meistens sind es Mütter, die Rat und Unterstützung suchen. „Das bedeutet nicht, dass sich die Väter nicht für die Erkrankung interessieren“, stellt Gisa Ehlers klar. „Ich habe jedoch bisher oft erlebt, dass Männer eher praktische Tipps für den Umgang mit dem Kind suchen.“ Sie seien jedoch keine Beratungsstelle oder therapeutische Einrichtung. Sie fährt fort: „Was wir tun können, ist unsere Erfahrungen weiterzugeben. Es geht primär darum, sich als Angehöriger nicht selbst zu verlieren.“ Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen zum

Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher

Adelheid Pfaff: **Telefon:** 0 70 71 / 72 6 74

Gisa Ehlers: **Telefon:** 0 70 71 / 87 23 2

regelmäßigen Austausch. Dabei hilft es oft schon, offen sprechen zu können und sich nicht rechtfertigen zu müssen. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass dies in Freundschaften schwierig werden kann“, erzählt Gisa Ehlers. „Gerade Magersucht ist für viele Leute mit einem Makel behaftet. Sie vermuten automatisch familiäre Umstände wie körperliche oder sexuelle Gewalt, oder Eltern, die nicht loslassen können, als Ursache.“ Darauf erwidert Adelheid Pfaff: „Das ist spannend. Wenn zum Beispiel ein Mann alkoholkrank ist, beschuldigt in der Regel niemand seine Frau, dass sie für seine Sucht verantwortlich sei.“

„Frühzeitig das Kind oder den Jugendlichen auf sein Essverhalten ansprechen und nicht in Panik verfallen“, empfiehlt Gisa Ehlers, wenn jemand neu mit dem Thema konfrontiert ist. Ähnlich sieht es Adelheid Pfaff: „Viele Eltern wollen die Essstörung zunächst nicht wahrhaben. Dabei ist es wichtig, sobald wie möglich Hilfe zu bekommen.“ Sie fährt fort: „Es gibt aber auch das andere Extrem. Dann besteht das Leben der Familie auf einmal nur noch aus dem Kopfkino „Essstörung“.“ Das gemeinsame Fazit der beiden Frauen lautet daher: „Am besten achtsam hinschauen und trotzdem auf dem Teppich bleiben!“ <

insiva
 Professionell und inklusiv.

GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



Unsere Leistungen:

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

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

Insiva GmbH

Gert Bauer

☎ 07121 629-260

gert.bauer@

insiva-gmbh.de

Anzeige

Lebensmittel



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Christine Stumpf



Foto: Dr. Gernot Ehrmann



Foto: Jürgen Braun



Foto: Christina Nüßle



Foto: Christian Tomaschek



Foto: Nenad Varga



Foto: Hartmut Reiber

Essen und Genuss

„Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.“ So heißt ein Sprichwort aus Tadschikistan. Auf den Seiten 16 und 17 finden Sie Bilder rund ums Thema Lebensmittel, Essen und Genuss. Alle Beiträge zum aktuellen Schwerpunkt-Thema sind vom Fotoammtisch Tübingen. Die Mitglieder tauschen sich seit 2014 regelmäßig über Technik, Fotografie, Bildgestaltung und -bearbeitung aus und realisieren gemeinsame Ausstellungen. Interessierte sind willkommen.

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



Foto: Jürgen Braun



Foto: Dr. Gernot Ehrmann



Foto: Fritz Nüßle

Was macht eigentlich ein Ernährungsrat?

Im Gespräch mit Mitbegründerin Dr. Birgit Hoinle

Von Birgit Jaschke

Als „Plattform zur Mitgestaltung der Ernährungspolitik auf lokaler Ebene“ beschreibt ein Online-Lexikon den Ernährungsrat. Ein solcher hat sich vor kurzem für die Region Tübingen und Rottenburg neu gegründet. Seit März 2020 traf sich eine kontinuierliche Runde, um die Idee weiterzuentwickeln. Dabei sind unter anderem Aktive aus zivilgesellschaftlichen Initiativen (u.a. Foodsharing, Umweltzentrum Tübingen e.V.) und landwirtschaftlichen Netzwerken (u.a. Solawi, Streuobst-Solawi). Über die Ziele und nächsten Schritte sprach HANDELN & HELFEN mit Mitgründerin Dr. Birgit Hoinle vom Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen. Interessierte finden die Kontaktdaten des Ernährungsrates im Kasten auf Seite 19. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Dr. Birgit Hoinle
Foto: privat

Wie kann ein Ernährungsrat große politische Fragen auf eine kommunale Ebene herunterbrechen?

Ein großes Thema ist die Außer-Haus-Verpflegung. Bei uns hat sich bereits eine Arbeitsgruppe „Nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung“ gegründet. Ziel ist es, dass zum Beispiel in Schulmensen Kriterien der ökologischen Erzeugung, Regionalität und Saisonalität eine stärkere Berücksichtigung finden. Gesunde und nachhaltige Ernährung sollte keine Frage des Geldbeutels sein. Damit werden auch größere politische Fragen wie der ökologische Fußabdruck des derzeitigen Landwirtschafts-systems und Werte wie soziale Gerechtigkeit berührt. Ein weiteres Thema für viele Ernährungsräte ist es, regionale Wertschöpfungsketten zu stärken.



Der Ernährungsrat macht sich unter anderem für den Erhalt regionaler Sortenvielfalt stark. Foto: Engelke

Wie kann ein Ernährungsrat in der Praxis wirken?

Wir haben uns unter anderem darangemacht, den Prozess der Ausschreibung für das Schulmittagessen an den Tübinger Schulen zu begleiten. Dazu wurde zusammen mit der Hochschule Rottenburg und dem Gesamtelternbeirat eine Umfrage gestartet, um zuerst den Bedarf und die Wünsche der Schülerschaft im Hinblick auf ihr Mittagessen zu erfragen und auch, welche Rolle für sie Nachhaltigkeit beim Mensaessen spielt.

Hatte die Pandemie einen Einfluss auf die Entstehung?

Der zeitweilige Eindruck leerer Supermarktregale hat offensichtlich gemacht, wie sehr unsere derzeitige Lebens- und Ernährungsweise von globalen Ketten abhängt. Ernährungsräte versuchen, die Netzwerke zwischen den Produzierenden und Konsumierenden wieder enger zu verknüpfen. Wichtig ist in diesem Kontext auch, das Lebensmittelhandwerk zu stärken, wie etwa Getreidemühlen.

Welche Rolle spielt die europäische Agrarpolitik dabei?

Im Kontext der EU-Agrarpolitik werden eher großmaßstäbige Einheiten gefördert. Viele kleine

regionale Betriebe mussten bereits aufgeben. Umso wichtiger wird der Erhalt der verbleibenden lokalen Infrastruktur. Regionale Erzeugung und Wertschöpfungsketten transparent und erfahrbar zu machen, möchten wir zum Beispiel mit Formaten wie einem „Tag der offenen Höfe“ erreichen.

Wird der hiesige Ernährungsrat als Verein auftreten?

Die Vereinsgründung ist unser Ziel. Fast alle Ernährungsräte im deutschsprachigen Raum haben eine Vereinsstruktur als Basis, um eine hohe Beteiligung durch Aktive zu ermöglichen und Projekte sowie feste Stellen zu beantragen. Wir haben vor, bei der „Nacht der Nachhaltigkeit“ am 23. Juli die Gründung öffentlich zu machen und die Mitglieder des Fachbeirats zu wählen. Dieses Gremium berät den Ernährungsrat und vertritt ihn nach außen. Die so gewählten zwölf Mitglieder repräsentieren die Bereiche Produktion, Handel und Verarbeitung, Politik und Verwaltung sowie Zivilgesellschaft.

Was werden nach der Gründung die ersten konkreten Aktionen sein?

Ein wesentlicher Schritt ist die Ausarbeitung einer Ernährungsstrategie für die Region Tübingen.

Fortsetzung nächste Seite >>

gen und Rottenburg unter breiter zivilgesellschaftlicher Beteiligung. Die Kernelemente für eine Ernährungswende auf kommunaler Ebene sollen darin festgeschrieben und wesentliche Ziele und Maßnahmen erarbeitet werden. Derzeit haben bereits die Arbeitsgruppen Bildung, nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung und Essbare Stadt ihre Arbeit aufgenommen. So plant zum Beispiel die Arbeitsgruppe Bildung für den 24. Juli 2021 einen Erlebnistag für eine zukunftsfähige Ernährung. Solche Veranstaltungen möchten wir jährlich organisieren und damit Akteuren, die bereits jetzt in der Ernährungsbildung aktiv sind, Raum geben und sie stärker miteinander vernetzen.

Welche Resonanz haben Sie bisher von den verschiedenen Seiten auf die Gründung des Ernährungsrates erlebt?

Bislang eine ganz positive. Bei der Kick-off-Veranstaltung im Oktober 2020 waren 40 Teilnehmende, unter anderem auch aus landwirtschaftlichen Betrieben, vor Ort. Das Live-Streaming erhielt zudem 107 Klicks. Auch die drei Vernetzungstreffen, die wir im Anschluss an die Kick-off-Veranstaltung organisiert haben, waren mit etwa 20-30 Teilnehmenden gut besucht. Gerade mit der Umfrage zum Schulmittagessen ist es uns auch gelungen, dass in der Presse über die Initiative berichtet wird.

Welche Herausforderungen bestehen für die Initiative?

Eine Herausforderung ist es, die vielen Interessierten sinnvoll einzubinden, während wir uns gleichzeitig im Koordinationskreis noch mit Strukturfragen und Vereinsgründung beschäftigen. Eine weitere Herausforderung wird es auch langfristig sein, Interessierte von landwirtschaftlichen Betrieben und aus der Verarbeitung gut integrieren zu können, die, wie etwa bei Vollerwerbsbetrieben, oft nur

Ernährungsrat Region Tübingen und Rottenburg
E-Mail: ernaehrungsrat@posteo.de
Internet: <https://ernaehrungsrat-tuebingen.de/>

geringe Zeitfenster haben, um sich nebenher ehrenamtlich zu engagieren. Dafür braucht es geeignete Beteiligungsformate, die den Kontext der Akteure berücksichtigen. Wir hoffen jedoch, dass sich mit der offiziellen Gründung die Resonanz bei allen Seiten erhöht, da wir dann als ernstzunehmender politischer Akteur auftreten können, der die Interessen hinsichtlich einer regionalen, nachhaltigen Ernährung vertritt und in den sie sich auch einbringen können.

Existieren bestimmte Voraussetzungen, wenn sich jemand einbringen möchte?

Nein. Natürlich ist es gut, wenn die Personen ein gewisses Interesse für das Thema nachhaltige Ernährung mitbringen. Wir haben ein Konzeptpapier erarbeitet, in dem wir unsere Werte, Ziele und Visionen verschriftlicht haben. Darin steht unter anderem, was wir unter einer weltoffenen Regionalität und Ernährungsgerechtigkeit verstehen und wie wir uns für die Förderung einer regionalen, global gerechten Landwirtschaft und einer demokratischen Mitgestaltung der Ernährungspolitik vor Ort engagieren möchten. Wer sich damit verbunden fühlt, ist herzlich eingeladen bei uns mitzumachen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Rates?

Ich wünsche mir, dass unser Ernährungsrat als ein relevanter politischer Akteur wahrgenommen wird, der sich als Teil der Bewegung für eine Ernährungswende kritisch in aktuelle Debatten einbringt und Veränderungen anstößt.

Gibt es weitere Anliegen?

Wir wollen eine offene Plattform sein, die gleichzeitig der Diversität der Landschaft und der Bevölkerung Rechnung trägt. Ein damit verbundenes wesentliches Ziel ist es, dass der Ernährungsrat nicht nur die „üblichen Verdächtigen“ anspricht, sondern auch offen etwa für migrantische Gruppen ist. Beispielsweise versuchen wir gerade ein Veranstaltungsformat beim Erlebnistag für eine zukunftsfähige Ernährung am 24. Juli zu entwerfen. Dort soll es am Beispiel verschiedener Kräuter und Gewürze um die Verbindung von Migration und Ernährungswissen gehen. Wir wünschen uns einen möglichst diversen und politisch relevanten Ernährungsrat! <

Vielen Dank für das Gespräch!



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

Anzeige

Mikrobiom, kleines Wort mit großer Wirkung

Was der Mediziner Dr. Martin Kaiser in Sachen Ernährung rät

Von Birgit Jaschke

Es gibt Menschen, die können mit ihrer Lebenserfahrung ganze Bücher füllen. Dr. Martin Kaiser ist einer von ihnen. Der Allgemeinmediziner verstärkt seit kurzem das Team der Unabhängigen Patientenberatung e.V. In den 70er Jahren zog es ihn mit seiner Familie nach Papua-Neuguinea. Dort vermittelte er unter anderem im Zuge einer Dorfgesundheitsarbeit medizinisches Basiswissen an Einheimische. Was wir vom Lebensmittelkonsum der Urvölker lernen können und was er in puncto Ernährung empfiehlt, darüber hat der 74-Jährige mit HANDELN & HELFEN gesprochen.

Mit 32 nach Papua-Neuguinea

„Meine Frau und ich sind mit drei Kleinkindern dorthin gegangen, da war ich 32“, erinnert sich Dr. Martin Kaiser. Die Familie blieb sechs Jahre. Dorthin geführt hat sie seine Arbeit für das in Tübingen ansässige Deutsche Institut für Ärztliche Mission e.V. (Difäm). Die ersten drei Jahre praktizierte er in einem Krankenhaus fernab der Zivilisation. Dann entwickelte Dr. Martin Kaiser eine Dorfgesundheitsarbeit, die abgelegene Dörfer erreichte. Seine Aufgabe war es, in sechs 2-Wochen-Kursen mit vom Dorf ausgewählten Dorfhelfern zu lernen, was an medizinischem Wissen für ein Urwalddorf wesentlich ist. Damit konnten diese häufige und oft tödliche Erkrankungen wie z.B. Malaria, Lungenentzündungen, Durchfälle, Nachgeburtsblutungen und Verletzungen behandeln. Zwischen den Kursen besuchte der Mediziner die Dorfhelfer in ihren weit im Urwald verstreuten, 1-3 Gehstunden voneinander entfernten Dörfern. Sie stopften damit die großen „Löcher“ im sehr dünnen Netz der staatlich bezahlten Gesundheitsmitarbeiter,

die für ca. 1.500 Menschen aus 5 bis 10 Dörfern verantwortlich waren.

Viel praktisch geübt

Wie dosiert man Medikamente, wenn es keine Waagen gibt und niemand weiß, wie alt das Kind ist? Mit einer Messlatte. In Rollenspielen wurden Krankheitsbilder gelernt, Tafelunterricht war hingegen Gift. „Da sind mir die Leute reihenweise eingeschlafen“, schmunzelt der 74-Jährige. „Die Dorfleute trauten ihren eigenen Leuten anfangs nicht viel zu. Am Ende waren sie sehr stolz auf deren Können“, so Dr. Martin Kaiser weiter. Während des Programms mussten sich seine „Azubis“ selbst versorgen. Entlohnt wurden die Dorfhelfer dann in der Regel mit Feuerholz oder Lebensmitteln als Ausgleich für die investierte Zeit.

Begegnung zweier Welten

Apropos Lebensmittel: „Was die Ernährung angeht, schwammen wir damals ideologisch auf der ‘Vollkorn-Welle‘“, beschreibt der Mediziner die damaligen Essgewohnheiten seiner Familie bei der Ankunft in Papua-Neuguinea. Vor Ort gab es „nicht ein Korn“, sondern eine Ernährung, deren Basis aus Süßkartoffeln, Taro und Yam, also Knollenfrüchten bestand. „Wir lernten, dass es nicht eine richtige Ernährung gab. Jeder Kultur- und Klimaraum entwickelt seine meist optimal angepasste Ernährung. Hier, bei unseren wechselnden kommerziell gepushten Ernährungsideologien, sieht man ja oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.“ Als Beispiel nennt der Arzt Kokosfett. Aufgrund der ausschließlich gesättigten Fettsäuren waren sie hier lange verpönt. Heute seien sie wegen der kurzkettigen Fettsäuren im Trend.



Dr. Martin Kaiser

Foto: privat

Zur Person:

Dr. Martin Kaiser leistet bei seiner Mitarbeit in einer Gemeinschaftspraxis unter anderem Ernährungsberatung, vor allem bei Diabetes und Übergewicht. Der Allgemeinmediziner verstärkt seit kurzem die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. Dort wird er sich hauptsächlich für „Was fehlt mir?“ engagieren. Das Projekt übersetzt medizinische Unterlagen in gut verständliches Deutsch. Eine Aufgabe, die für den „Erklärdoktor“ – wie er sich nennt – wie gemacht scheint. Die Kontaktdaten finden Sie im Kasten auf Seite 21.

Was dem jungen Mediziner auf fiel: Zivilisationskrankheiten wie Blinddarmentzündungen, Übergewicht oder Diabetes gab es nicht. Wie konnte das sein? Hierfür war in erster Linie die Ernährung verantwortlich. Knollenfrüchte wie Süßkartoffeln haben viel resistente Stärke und reichlich Ballaststoffe. „Wir wissen heute, dass Ballaststoffe hochessentiell sind, da sie unseren Darm stabilisieren“, erläutert Dr. Martin Kaiser. Kokosnüsse gab es nur an der Küste, im Hochland wachsen sie nicht. Dort lebte man von einer fett- und eiweißarmen Kost. Es existierte kaum jagbares Wild. Der Fleischkonsum war minimal. An der Küste gab es Fisch und Ko-

Fortsetzung nächste Seite >>



In den 70er-Jahren bei der Arbeit in Papua-Neuguinea. Foto: privat

kosfett. Darum waren die Leute an der Küste größer als die in den Bergen. Auf dem einheimischen Speiseplan stand viel frisches, vitaminreiches grünes Blattgemüse wie Kürbisblätter und weitere Sorten, die bei uns nicht vorkommen. Das Essen wurde auf offenem Feuer als Eintopf gekocht und einmal am Tag abends verzehrt. In der noch heißen Asche wurden Knollenfrüchte wie Taro, Yam und Süßkartoffeln gegart, als Snack für den folgenden Tag. Beliebt waren neben Koch-Bananen auch Obst wie Bananen, Ananas, Papaya, Passionsfrüchte oder Mango. Die Ernährung dort war immer frisch, da sich in dem heißen Klima nichts lange aufbewahren ließ.

Bewegung als weiterer Faktor

In der Steinzeit sei der Mensch noch bis zu 20 Kilometer pro Tag im Durchschnitt gelaufen, sagt Dr. Martin Kaiser. Die Gärten in Papua-Neuguinea sind weit im Urwald verstreut, sodass die Einheimischen heute noch auf ähnliche Strecken pro Tag kommen. Ihn als „weißen Mann“ hätten sich die Leute meist am Schreibtisch arbeitend vorgestellt. Dies trifft auf die meisten Berufstätigen in unserer hiesigen Gesellschaft zu, so der Allgemeinmediziner. Die Folge sei ein gravierender Bewegungsmangel, der die Entstehung von Zivilisationskrankheiten begünstige. „Jede Kultur hat ihre Lebensmittel und ihr Darm-Mikrobiom“, lei-

tet Dr. Martin Kaiser zur heutigen Ernährung über. Als Darm-Mikrobiom wird die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Verdauungstrakt bezeichnet. Der Begriff geht auf den 2008 verstorbenen US-Molekularbiologen Joshua Lederberg zurück. Die Erforschung des Mikrobioms ist aktuell ins zentrale Interesse der Medizin gerückt. Es spielt eine wesentliche Rolle bei Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Entzündungsprozessen und Autoimmunerkrankungen, oft Folge der „Misshandlung“ unseres Mikrobioms.

Im Wandel der Zeit

„In den 50er-Jahren aß ein Erwachsener durchschnittlich 4 kg Zucker pro Jahr. Heute sind es 50 bis 70 kg“, führt der Allgemeinmediziner mit einem Kopfschütteln aus und fügt hinzu: „Heute bietet der Handel sehr stark verarbeitete Lebensmittel an, die fast ausnahmslos Geschmacksverstärker enthalten, welche so deklariert sind, dass der Laie sie nicht erkennt. Darüber hinaus sind sie geschmacklich mit „natürlichen Aromen“ aufgepeppt, die über Schimmelpilzkulturen hergestellt werden und damit eventuell noch Schimmelallergene enthalten.“

„Wir haben unsere Esskultur verlassen, auf die unser Mikrobiom eingestellt ist“, fasst Dr. Martin Kaiser das Problem zusammen. Was man dagegen tun kann? Der 74-Jährige rät, sich mit der Ernährungsweise unserer Großeltern zu befassen. Als Grundausstattung des Mikrobioms dienen Milchsäurebakterien. Sie halten die Darmbakterien im Gleichgewicht. Heute werden Sauerkraut, Joghurt und Milchprodukte pasteurisiert, um sie

lange haltbar zu machen. Durch ein kurzzeitiges Erhitzen auf 60 Grad werden die „guten“ essentiellen Bakterien zerstört. Der Rat des Arztes dazu: „Impfen Sie zum Beispiel Ihre Milch mit Sauermilch aus dem Reformhaus oder Sauermilchkulturen. Essen Sie nicht pasteurisiertes, milchsauer Eingelegtes oder besorgen sich unnötig teure Probiotika.“ Damit bekommen die eigenen „guten“ Darmbakterien Verstärkung. Der Darm hat so die Chance, sein Gleichgewicht wiederzuerlangen.

So erzeugernah wie möglich

Orientierungshilfen, wie die Lebensmittelampel, weisen lediglich auf hohen Fett-, Zucker- und Salzgehalt hin. Dr. Martin Kaiser hält sie als grobe Orientierung für besser als nichts – sie zeigen zumindest, was „totaler Schrott“ ist. Die Ampelkennzeichnung auf der Verpackung sollte auch bewerten, ob wesentliche Nährstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Spurenelemente und natürliche Vitamine enthalten sind. Sein einfacher Tipp für eine gesunde Ernährung: „So erzeugernah wie möglich einkaufen und gleichzeitig tatkräftig kleinere Betriebe unterstützen.“ Dazu verweist er auf Möglichkeiten wie „Solawi“. Hinter der Abkürzung steckt die „Solidarische Landwirtschaft“. Bei dem Konzept teilen sich mehrere private Haushalte die Kosten eines regionalen landwirtschaftlichen Betriebs. Als Gegenleistung erhalten sie dessen Erntertrag. Die abschließende Empfehlung des Mediziners lautet: „Stecken Sie Ihr Geld statt in teure Küchen und Nahrungsergänzungsmittel lieber in hochwertige biologisch angebaute Lebensmittel!“ <



Kontakt zu Dr. Martin Kaiser erhalten Sie über die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

Internet: www.patientenberatung-tuebingen.de

„Änderungen sind dringend notwendig!“

Brigitte Duffner über das neue „Bedarfsermittlungsinstrument“

Von Brigitte Duffner

In der Kommunalpolitischen Gesprächsrunde haben wir das Thema „Selbstbestimmt Leben“ besprochen (Bundesteilhabe-gesetz). Mit dem neuen „Bedarfsermittlungsinstrument“ sollte die Lebenssituation für die Betroffenen besser werden. Leider ist dies nicht Fall. Man muss noch immer alles von sich offen legen. Personen, die einen Hilfebedarf haben und ihr Leben selbstbestimmt gestalten wollen, haben ein großes Problem. Der neue Hilfeplan enthält wieder sensible Fragen, die nur einen selbst angehen. Aber man muss sie beantworten, wenn man Assistenz benötigt und die dafür erforderlichen Geldmittel bei den Behörden beantragen muss. Neben intimen Einblicken ins persönliche Leben müssen umfassende medizinische, psychologische und therapeutische Berichte offengelegt werden. Der Schutz der Privatsphäre wird hier nicht gewahrt.

Selbstbestimmung erhalten

Das Amt möchte zudem einen Entwicklungsbericht haben, in dem festgestellt wird, welche Fortschritte gemacht wurden. Erwachsene Menschen ohne Beeinträchtigungen müssen bei keiner Stelle solche Berichte abgeben. Ein normaler Arbeiter, der jahrzehntelang in seiner Firma immer die gleiche Tätigkeit macht, wird auch nicht gefragt, ob er in seiner Freizeit etwas Sinnvolles macht und vor allem, welche Fortschritte er erzielt hat. Bei vielen Menschen mit Behinderung wird es darum gehen, die Möglichkeit des selbstbestimmten Lebens möglichst lange zu erhalten, sicherlich auch mit einem steigenden Hilfebedarf.

Ein weiterer Aspekt: Körperbehinderte Menschen können wegen ihrer Einschränkung ver-

schiedene Dinge nicht selbst erledigen. Zum Beispiel einen Text zwar zu verfassen, aber nicht selbständig schreiben zu können, oder das Lieblingsgericht zu kochen, aber keine Zwiebeln schälen zu können. Dafür brauchen sie Unterstützung von Assistenten, die ihre Angelegenheiten so erledigen, wie sie es möchten. Viele Menschen mit körperlichen Behinderungen sind in der Lage, selbständig ihren Tag zu strukturieren. Bei verschiedenen Handlungen, Vorhaben und Plänen wird jedoch die Unterstützung durch eine Assistenz benötigt.

Nicht alle in eine Schublade

Es werden noch immer alle behinderten Menschen in eine Schublade gesteckt. Dabei gibt es ganz unterschiedlichen Assistenzbedarf und unterschiedliche Bedürfnisse. Leider wird auch oft nicht berücksichtigt, dass Menschen mit Behinderungen ganz unterschiedliche Bedarfe haben. Während die einen überwiegend pflegerische Hilfestellungen benötigen, brauchen andere Unterstützung zur Strukturierung ihres Tages, und wieder andere Assistenz bei der Ausübung verschiedener Handlungen. Ich fordere daher eine Änderung des Bedarfsermittlungsinstruments, damit zukünftig die Privatsphäre von Menschen mit Behinderung beachtet wird, und die Streichung von erzieherisch anmutenden Punkten im Entwicklungsbericht. <



Brigitte Duffner

Foto: Jaschke

Brigitte Duffner ist Ansprechpartnerin für den Club für Behinderte und ihre Freunde im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (CeBeeF). Der CeBeeF setzt sich für Barrierefreiheit und ein selbstbestimmtes Leben ein. Er lädt Menschen mit und ohne Behinderung zum Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten ein.

Zu Fuß mitwirken?!

„Auf heißen Reifen“ heißt die Aktion, die der CeBeeF im Sommerferienprogramm der Stadt Tübingen anbietet. Dabei erkunden Kinder von 8 bis 13 Jahren die Altstadt mit dem Rollstuhl. Für den 6., 9. und 13. August werden weitere Freiwillige gesucht, welche die Aktion zu Fuß begleiten und unterstützen. Sie können auch nur an einem oder zwei Tagen teilnehmen. Interessiert? Dann wenden Sie sich an Brigitte Duffner (siehe Kasten).



Club für Behinderte und ihre Freunde
im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Kontakt:
Telefon:
E-Mail:

Brigitte Duffner
07071 / 15 15 69 (über die Geschäftsführung)
cebeef@tuebingen-barrierefrei.de

Hölderlin inklusiv? Hölderlin inklusiv!

Sonderausstellung bis 14.3.2022 im Museum Hölderlinturm

Von Elvira Martin

Im Museum Hölderlinturm ist vom 9.5.2021 bis 14.3.2022 die Sonderausstellung „Hölderlin liebt...“ zu sehen. Die Ausstellung kann auch digital auf der Website www.hoelderlinturm.de besucht werden. Die Ausstellung lädt dazu ein, Friedrich Hölderlin und seine Gedichte in Einfacher Sprache und Deutscher Gebärdensprache kennenzulernen – und einem Dichter von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Die Besucherinnen und Besucher erwartet unter anderem ein Bällebad mit Hölderlins Lieblingswörtern, eine Station mit Düften von Pflanzen aus seinen Gedichten und ein magnetisches Bilderpuzzle zu Hölderlins Gedicht „Hälfte des Lebens“, das auch in die digitale Ausstellung übertragen wurde. Darüber hinaus gibt es in der digitalen Ausstellung viele Bilder, Videos in Deutscher Gebärdensprache, ein Dichterlocken-Rätsel und einiges mehr zu entdecken.

Viele beteiligt

Zur digitalen Vernissage erschien ein Ausstellungsfilm mit Übersetzungen in Deutsche Gebärdensprache unter www.hoelderlinturm.de. Er enthält einen Beitrag von Dr. Daniela Harsch (Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur der Universitätsstadt Tübingen) und Beiträge von Stephanie Jaeckel (Autorin für Einfache Sprache), Jette von Bodecker (Illustratorin und Gestalterin der Ausstellung) und der gehörlosen Gebärdensprach-Dolmetscherin Dr. Daniela Happ. Alle berichten anschaulich und eindrucksvoll von ihrer Mitarbeit an der Ausstellung. Außerdem enthält der Film eine Kurzführung durch die Ausstellung mit der Museumsleiterin Dr. Sandra Potsch. Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit mit der Bruder-



Ausschnitt des Plakats zur Sonderausstellung
Grafik: Museum Hölderlinturm



Die Gebärdensprach-Dolmetscherin Dr. Daniela Happ
Foto: Museum Hölderlinturm

haus-Diakonie, der Lebenshilfe, der Kirnbachschule und dem Büro für Leichte Sprache in Tübingen entwickelt. Die Übersetzungen in Gebärdensprache entstanden unter anderem in zwei inklusiven Workshops mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen und mit einem Team aus gehörlosen und hörenden Gebärdensprach-Dolmetscherinnen. Das Projekt „Hölderlin in Einfacher Sprache“ wurde ermöglicht

durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Die Übersetzungen in Deutsche Gebärdensprache wurden gefördert durch die Arbeitsstelle für literarische Museen, Archive und Gedenkstätten in Baden-Württemberg. Getragen wurde es von der unbedingten Unterstützung des Kulturamtes der Stadt Tübingen und dem Herzblut und der großen Zugewandtheit der Museumsleiterin Dr. Sandra Potsch. <



Hölderlinturm Tübingen
Bursagasse 6
72070 Tübingen
Telefon: 07071/204-1862
E-Mail: hoelderlinturm@tuebingen.de

Öffnungszeiten: siehe <https://hoelderlinturm.de/>

Barrierefreiheit im Museum Hölderlinturm:

Der Zugang zum Hölderlinturm ist nur über Treppenanlagen zu erreichen. Dies ist aufgrund der Lage und dem Denkmalschutz nicht anders möglich.

Zur Dauerausstellung gibt es einen Mediaguide mit:

- Aufnahmen und Texten in leichter Sprache
- Videos in Deutscher Gebärdensprache
- Audiodeskriptionen und Navigationshilfen für blinde Menschen und Menschen mit Sehbeeinträchtigung

... und wer noch mehr wissen will:

Hölderlin leuchtet. Ein Lese-Buch über Friedrich Hölderlin in Einfacher Sprache von Autorin Stephanie Jaeckel
Umfang: 116 Seiten, Preis: 14,50 Euro
Passanten Verlag, ISBN 978-3-945653-26-5

Rezepte in Einfacher Sprache

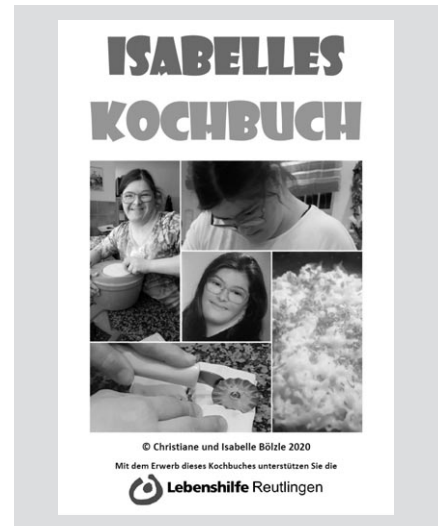
Lernen für ein selbstbestimmtes Leben

Von Elvira Martin

In den eigenen vier Wänden gut für sich sorgen: Mit Hilfe des Kochbuches in einfacher Sprache gelingt es Menschen mit Lernschwierigkeiten, neue Gerichte auszuprobieren. In dem Kochbuch stehen 18 Rezepte für einfache Kleinigkeiten und Leibgerichte. Vegetarische Gerichte haben eine grüne Über-

schrift. Erhältlich ist das Kochbuch bei: Lebenshilfe Reutlingen, Kaffeehäusle, Alteburger Straße 15, 72762 Reutlingen, Telefon: 0 71 21/ 203 80 83 oder direkt bei boelzle@t-online.de. Es kostet 10 Euro.

Mehr Informationen und ein Blick ins Kochbuch unter <https://www.lebenshilfe-reutlingen.de/news.html> <



Weniger Steuern für Schwerbehinderte

Schwerbehinderten-Pauschbetrag zum 1.1.2021 erhöht

Von Elvira Martin

Zum 1.1.2021 trat das „Gesetz zur Erhöhung der Behinderten-Pauschbeträge und zur Anpassung weiterer steuerlicher Regelungen“ in Kraft. Ab diesem Jahr können nun diejenigen behinderten Menschen, die Geld von ihren Steuerzahlungen absetzen können, höhere Pauschbeträge für ihre behinderungsbedingten Mehraufwendungen absetzen. Durch das neue Gesetz werden die Pauschbeträge in den einzelnen GdB-Stufen (GdB = Grad

der Behinderung) verdoppelt. Bei einem GdB von 100 sind das zum Beispiel 2.840 Euro statt bisher 1.420 Euro Pauschbetrag. Für blinde Menschen sowie Menschen, die rechtlich als „hilflos“ eingestuft sind, erhöht sich der Pauschbetrag auf 7.400 Euro. Taubblinde werden im Gesetz nun blinden Menschen gleichgestellt und haben ebenfalls Anspruch auf die entsprechenden Pauschbeträge. Weiterhin wird eine behinderungsbedingte Fahrtkosten-Pau-

schale eingeführt. Von der Anpassung der Pauschbeträge profitieren alle Menschen mit Behinderungen, die Einkommensteuer zahlen – dazu zählen unter anderem auch Eltern von Kindern mit Behinderungen sowie ihre Ehe- und Lebenspartner. Die Pauschbeträge waren seit 45 Jahren nicht angepasst worden. Weitere Informationen unter <https://www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/nachteilsausgleiche/steuerfreibetraege.php> <

Förderprogramm #1BarriereWeniger

AKTION MENSCH startet neue Förderaktion mit Partnersuche



Logo: Aktion Mensch

Von Elvira Martin

Überall mitmachen, dabei sein, den Alltag selbst bestimmen und planen können – dieser Leitgedanke liegt der neuen Förderaktion #1BarriereWeniger zugrunde. Seit 1. März unterstützt die Aktion Mensch mit jeweils bis zu 5.000 Euro Aktions-Ideen, die zu weniger Barrieren und damit zu mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben führen.

Ziel der neuen Förderaktion ist es, in einem Jahr 2.000 Barrieren abzubauen. Für dieses Vorhaben stellt die Aktion Mensch insgesamt zehn Millionen Euro bereit. Das Besondere: Von der Förderung können auch privat-gewerbliche und öffentlich-rechtliche Einrichtungen profitieren. Dazu schließen sie eine Partnerschaft mit einem antragsberechtigten gemeinnützigen Projekt-Partner ab. Beide sorgen

dann vor Ort gemeinsam für mehr Barrierefreiheit. Beispiele dafür sind:

- eine Rampe vor der Bäckerei
- ein Farbkonzept in Behördenräumen
- Übersetzungen von Behördensprache in Leichte Sprache

Über eine Karte auf der Internetseite macht die AKTION MENSCH den Erfolg mit Vorher-Nachher-Bildern sichtbar. <

Ausführliche Informationen zu #1BarriereWeniger und weitere Beispiele finden Sie hier: <https://www.aktion-mensch.de/foerderung/foerderprogramme/1barriereweniger.html>

„Inklusion ist kein Expertenthema ...“

Die neue Kreisbehindertenbeauftragte Silvia Pflumm

Von Elvira Martin

„Inklusion ist kein Expertenthema, sondern ist überall dort präsent, wo Menschen sich begegnen“, sagt Silvia Pflumm, die neue Kreisbehindertenbeauftragte im Landkreis Tübingen. Sie trat ihr Amt am 1.12.2020 an. Sie übernahm es von Willi Rudolf, der in dieser Funktion zunächst ab 2008 ehrenamtlich, ab 2015 im Hauptamt tätig war. Die 52-Jährige 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. Sie verfügt über vielfältige Erfahrungen mit Barrieren: Von Geburt lebt sie mit einer Gehbehinderung.

Gleichwohl ist viel Expertenwissen gefordert, um Barrieren abzubauen und Wege für Inklusion zu ebnen. Die kommunalen Behindertenbeauftragten sind unabhängig und weisungsunge-



Silvia Pflumm
Foto: privat

Kontakt

Behindertenbeauftragte des Landkreises
Silvia Pflumm
Landratsamt Tübingen
Wilhelm-Keil-Str. 50, Raum: A2 16
72072 Tübingen



Tel.: 07071 / 207-6181
Fax: 07071 / 207-96181
E-Mail: kbb@kreis-tuebingen.de

Weitere Informationen unter:
<https://www.kreis-tuebingen.de/308950.html>

bunden. Ihre Aufgaben sind im Landesbehindertengleichstellungsgesetz geregelt. Sie beraten die Stadt- und Landkreise in Fragen der Politik für Menschen mit Behinderung. Sie sind bei den wesentlichen Vorhaben, die diese Zielgruppe betreffen, mitbeteiligt. Sie sind Ansprechstelle für alle Menschen mit Behinderung im Landkreis und deren Erfahrungen und Anliegen. Dazu ist selbstverständlich Fachwissen notwendig, um geeignete Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Und um Hürden abzu-

bauen für diejenigen, die Lösungen finden wollen, wie Teilhabe gelingt im Verein, in der Schule, in der Arbeitswelt und im ganz normalen Alltag.

Erste Aktivitäten

Der Start der neuen Behindertenbeauftragten mitten in der Corona-Situation erschwerte auch Silvia Pflumm das Wichtigste zu tun, um diese Aufgaben wahrzunehmen: Menschen zu treffen, sich miteinander bekannt zu machen, Anliegen und Themen kennenzulernen und Gelegenheiten zu nutzen, Beziehungen innerhalb und außerhalb der Kreisverwaltung aufzubauen. Im Dezember stand gleich eine Begehung des damals neu aufgebauten Impfzentrums in der Paul-Horn-Arena in Tübingen auf dem Programm. In der ersten Jahreshälfte bringt der Landkreis die Fortschreibung des Nahverkehrsplans auf den Weg. Die barrierefreie Weiterentwicklung des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) steht dabei an zentraler Stelle. Denn laut Personenbeförderungsgesetz muss im ÖPNV bis 1.1.2022 eine vollständige Barrierefreiheit erreicht sein. Dies gilt es auch für den Landkreis Tübingen abzusichern. Dazu braucht es starke Netzwerke – und das Expertenwis-



Silvia Pflumm (stehend) bei der Überprüfung einer barrierefreien Haltestelle mit Stilian Hatzianidou (kniend) von der Abteilung Verkehr und Straße / Landratsamt Tübingen.
Foto: privat

sen Betroffener. Dies soll nach dem Willen von Silvia Pflumm mit der Reaktivierung des Arbeitskreis Teilhabe wieder direkt in Kreisverwaltung und Kreispolitik einfließen. Im Arbeitskreis Teilhabe tauschen sich seit 2008 Menschen mit Behinderung aus dem ganzen Landkreis aus. Sie besprechen in den Sitzungen, mit welchen Maßnahmen die Teilhabe im Landkreis verbessert werden kann und verschaffen sich in Verwaltung und Politik damit Gehör. Silvia Plumm dazu: „Inklusion ist kein Expertenthema, aber wir brauchen die starken Stimmen und die Erfahrungen der Menschen mit Behinderung im Landkreis, um Inklusion zu verwirklichen.“ <



Mobilität verbindet

Auf der Zielgeraden: Barrierefreier ÖPNV bis 1.1.2022?

Von Elvira Martin

Im § 8 des Personenbeförderungsgesetzes heißt es: „Der Nahverkehrsplan hat die Belange der in ihrer Mobilität oder sensorisch eingeschränkten Menschen mit dem Ziel zu berücksichtigen, für die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs bis zum 1. Januar 2022 eine vollständige Barrierefreiheit zu erreichen.“ Das ist nicht mehr lange hin.

Barrierefreie „Transportkette“

Wie sieht es mit dem barrierefreien öffentlichen Personennahverkehr in Stadt und Landkreis Tübingen aus? Welche Fortschritte wurden in den letzten Jahren erzielt? Welche Hürden sind noch zu nehmen? Werden im Landkreis Tübingen Ausnahmen von diesem Ziel benannt und begründet? Bis zum 15. Juni dieses Jahres lief das Anhörungsverfahren zur Fortschreibung des Nahverkehrsplan im Landkreis. Vorgesehen ist unter anderem ein neues Ka-



Cornelia Huth (links) testet die Klapprampe mit Hans Zeuschel (rechts), Bereichsleiter ÖPNV beim TüBus. Foto: Stadtwerke Tübingen

pitel zu Barrierefreiheit. Verabschiedet wird der fortgeschriebene Nahverkehrsplan im Herbst durch den Kreistag. Auch das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V./FORUM & Fachstelle INKLUSION sind an der Anhörung beteiligt.

Öffentlicher Personennahverkehr ist eine komplexe Angelegenheit. Aus Sicht der Fahrgäste sind dabei wesentliche Elemente:

- Wege von und zur Haltestelle sind barrierefrei
- gute Orientierung und Leit-

Fortsetzung nächste Seite >>



Alle TüBusse verfügen über eine Zielbandanzeige mit Symbol.

Foto: Stadtwerke Tübingen

systeme im Bereich der Haltestelle sowie verständliche Aushangfahrpläne, an stark genutzten und angefahrenen Haltestellen gekoppelt mit digitalen Anzeigen

- der Aufenthalt an der Haltestelle bietet im Idealfall Wetterschutz, Sitzgelegenheit und eine Sicherheit vermittelnde Ausleuchtung
- barrierefreie Informationssysteme bieten gut bedienbare Fahrplanauskünfte und aktuelle Hinweise
- und vieles mehr.

Die Sicherstellung der gesamten „Transportkette“ liegt dabei nicht in einer Hand. Die Zuständigkeiten sind vielfältig. Für Bau und Instandhaltung der Haltestellen ist dies die Gemeinde. Die eingesetzten Fahrzeuge richten sich nach den Vorgaben der Auftraggeber und der Betreiber. Diese verantworten auch die Fahrplanauskünfte und die Aushangfahrpläne. Das alles macht die Sache nicht einfacher – insbesondere, wenn alle Beteiligten Barrierefreiheit umzusetzen haben.

Neuer Nahverkehrsplan

Hier ist für den Öffentlichen Personennahverkehr im Landkreis Tübingen die Fortschreibung des Nahverkehrsplans die zentrale Weichenstellung für die nächsten Jahre. Darin werden Aussagen über die erforderlichen Maßnahmen und die zeitlichen Vorgaben für alle Bereiche

der Weiterentwicklung des ÖPNV im Landkreis getroffen, insbesondere aber auch für dessen Barrierefreiheit.

Mit dem Förderprogramm „Barrierefreie Haltestellen“ hat der Landkreis bereits seit einigen Jahren den Gemeinden einen deutlichen Anreiz gesetzt, die Haltestellen in ihrem Zuständigkeitsbereich auf diesen Standard zu bringen.

Im Tübinger Stadtverkehr hat TüBus seit mehr als zehn Jahren Schritt für Schritt Barrierefreiheit umfassend und erfolgreich umgesetzt:

- Die Zielanzeigen der Busse vorne, hinten und an den Seiten sind gut lesbar und kontrastreich gestaltet.
- Alle Linien im Stadtverkehr haben neben der Liniennummer eine Symbolkennzeichnung und ermöglichen damit Orientierung auch ohne sichere Lesefähigkeiten.
- Alle eingesetzten Busse sind Niederflerbusse und an der Mitteltür mit einer Klapprampe ausgestattet.
- In den Fahrzeugen befinden sich geräumige „Mehrzweckbereiche“. Dort ist auch für Rollstuhlnutzende ein gut er-

reichbarer Halteknopf. Dort befinden sich auch ausreichend und einfach zu bedienende Sicherungs- und Festhaltungsmöglichkeiten.

- Die Haltestellenansage und -anzeige erfolgt nach dem Zwei-Sinne-Prinzip.
- Große Bildschirme sorgen für gute Lesbarkeit.
- Die Innengestaltung der Fahrzeuge ist kontrastreich, z.B. Haltegriffe, Knöpfe „Haltewunsch“ sowie Glasflächen sind markiert.
- Bei Treppen und Absätzen im Fahrzeug sind Stufen kontrastreich markiert.
- Bei den Ticketautomaten ist Höhe und Bedienbarkeit beachtet.
- Sitzplätze für schwerbehinderte Menschen sind ausgewiesen.

Fester Bestandteil dieses Prozesses ist dabei auch das Jahresgespräch zwischen den Verantwortlichen der Stadtwerke Tübingen/TüBus und Vertretungen aus FORUM INKLUSION, MOVE/Fahrtrainings beim Freundeskreis Mensch e.V. und Stadt seniorenrat Tübingen e.V. Hier können Erfahrungen ausgetauscht und Anregungen formuliert werden.

Die Stadt Tübingen nutzt zum barrierefreien Umbau der Haltestellen mit den erhöhten Kasseten Borden und Blindenleitsystem intensiv das Förderprogramm des Landkreises: Etwa 180 Haltestellen von insgesamt 425 im Stadtgebiet entsprechen bereits diesem Standard. Beim derzeit laufenden Umbau des Zentralen Omnibusbahnhofs (ZOB) am Europaplatz hat das Thema Barrierefreiheit einen hohen Stellenwert. Mehr dazu ist nachzulesen auf Seite 28.

Mehr nachzulesen zu Barrierefreiheit im TüBus unter <https://www.swtue.de/oePNV/fahrgastinformationen/barrierefreiheit.html>

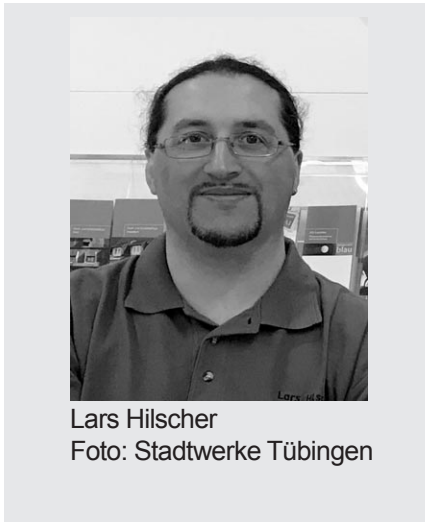


Kontakt TüBus:

Telefon: 07071 / 157-157

E-Mail: tuebus@swtue.de

Interview mit Lars Hilscher, Verkehrsplaner beim TüBus



Seit wann ist der TüBus barrierefrei unterwegs?

Der Weg hin zur Barrierefreiheit ist ein laufender Prozess. Bereits seit mehr als einem Jahrzehnt sind die Fahrzeuge des TüBus barrierefrei im Hinblick auf die Zugänglichkeit für Rollstuhlfahrer und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste. Ein gutes Stück Weg liegt noch bei den Haltestellen und der Barrierefreiheit der Fahrgastinformationen vor uns. Erste Schritte auf diesem Weg sind bereits gemacht: zum Beispiel mit der zusätzlichen Kennzeichnung aller Linien mit einfach merkbaren Symbolen.

Was sind wichtige Merkmale?

Wichtigste Merkmale der Fahrzeuge sind deren durchgehende Niederflrigkeit, die Zugänglichkeit per Klapprampe und das im Fahrzeug bereits umgesetzte Zwei-Sinne-Prinzip bei den Fahrgastinformationen. Die Haltestellen werden nach und nach durch Umbau mit Kasseler Sonderborden und Blindenleitsystemen barrierefrei gestaltet.

Was steht noch an?

Der Umbau der Haltestellen geht weiter. Ein wichtiger Meilenstein wird dabei der 2020 gestartete Umbau des Zentralen Omnibusbahnhofs am Europaplatz. Auch bei wichtigen Haltestellen – dort wo dynamische Abfahrtsanzeiger vorhanden sind – soll das Zwei-Sinne-Prinzip durch Nachrüstung von Text-to-Speech-Systemen Einzug halten. Bei einem möglichen Relaunch der Stadtwerke-Webseite haben wir auch deren barrierefreie Gestaltung im Blick.

Was befördert das Thema?

Durch unser Engagement als Kooperationspartner bei MOVE

und der Teilnahme an den Jahresgesprächen ÖPNV des Landkreises haben wir einen regelmäßig direkten Kontakt zu unseren Kunden mit Handicap sowie deren Interessenvertretern. Das ist für uns eine wertvolle Basis und bringt Erkenntnisse, um deren Bedürfnisse besser einschätzen und berücksichtigen zu können. Denn: Barrierefreiheit nutzt letztlich allen Fahrgästen und macht den ÖPNV insgesamt attraktiver und effektiver.

Hat der TüBus am 1.1.2022 vollständige Barrierefreiheit erreicht?

Wir sind schon ganz schön weit gekommen, aber die Zeit bis Ende 2022 ist nicht mehr lang. Sicherlich werden nicht alle Haltestellen umgebaut sein, bei den wichtigsten und meistgenutzten Haltestellen sollte dies jedoch gelingen. Bei den TüBus-Fahrzeugen sind wir sehr nah am Ziel und auch auf dem Gebiet der Fahrgastinfos arbeiten wir auch in den nächsten 1,5 Jahren weiter an Verbesserungen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Elvira Martin. <

Barrierefreiheit zentral

Einsteigen, Aussteigen, Umsteigen am neuen ZOB

Von Elvira Martin

Seit Herbst 2019 werden am Europaplatz der Zentrale Omnibusbahnhof (ZOB) und das Bahnhofsumfeld neugestaltet. Dieser wichtigste Verkehrsknotenpunkt für den Öffentlichen Personennahverkehr in Tübingen wird übersichtlicher, sicherer und barrierefrei gestaltet. Seit Beginn der Bauphase treffen sich die Fachleute aus der

Stadtverwaltung und die beteiligten Planungsbüros regelmäßig alle paar Wochen in ausführlichen Sitzungen mit einer Planungsbegleitgruppe. In dem Gremium werden verschiedene Planungsvarianten vorgestellt und erörtert, Rückmeldungen und Anregungen aus der Runde eingeholt. Der Planungsbegleitgruppe gehören neben interessierten Bürgerinnen und Bür-

gern auch Mitglieder des Gemeinderats sowie Vertreter der Schulen und verschiedener Verbände (Handel- und Gewerbeverein, Bürger- und Verkehrsverein, diverse Verkehrsvereine) an. Mit vertreten sind auch Gernot Hörtdörfer und Elvira Martin vom FORUM INKLUSION. Geleitet werden die Sitzungen von Baubürgermeister Cord Soehlke und der Projektleiterin Dr. Katrin

Fortsetzung nächste Seite >>

Korth. Die Fertigstellung des neuen ZOB ist vorgesehen für 2023. Was tut sich also am Europaplatz in Sachen Barrierefreiheit? Ein Überblick.

Die Verbindung vom Hauptbahnhof zum ZOB wird zukünftig barrierefrei sein. Dazu wird der Bahnhofplatz angehoben und mit einem leichten Gefälle von 2 % Richtung ZOB verlaufen. Alle Ein- und Ausgänge des Bahnhofsgebäudes sind damit barrierefrei nutzbar. Und: Gespräche der Stadt mit der Deutschen Bahn geben Anlass zur Hoffnung, dass die Deutsche Bahn auch innerhalb ihres Gebäudes bauliche Maßnahmen zur Modernisierung – auch zur Weiterentwicklung der Barrierefreiheit – vornehmen wird.

vor dem Bahnhof. Alle Bussteige sind unabhängig voneinander an- und abfahrbar über eine in der Mitte verlaufenden Busspur. Die einzelnen Bussteige südlich und nördlich der Busdurchfahrt sind für die Fahrgäste von allen Seiten aus barrierefrei erreichbar. Das gilt auch für die Bussteige im westlichen Bereich, die für den Überlandverkehr, die Touristikbusse und die Fernbusse vorgesehen sind.

Der gesamte Platz wird in einem hellen Stein gepflastert. Darin hebt sich kontrastreich das Blindenleitsystem ab. Das System ermöglicht eine sichere Führung vom Bahnhof bis hin zu den einzelnen Bussteigen, zu den dortigen elektronischen Anzeigetafeln mit den nächsten Bus-Ab-

verbindet den ZOB entlang des Europaplatzes mit dem System in der Karlstraße und beim Zinzer-Dreieck. Die Abgänge zur Tiefgarage und zur unterirdischen Fahrradgarage erfolgen über Treppen und einen geräumigen Aufzug.

Auf dem gesamten Platz geben Informationsstelen gut lesbar und kontrastreich sowie ergänzt durch Piktogramme Orientierung auf dem Platz. Spezielle Stelen kennzeichnen die jeweiligen Bussteige. Auf ihnen ist die Bezeichnung des Bussteiges deutlich erkennbar. Sie verfügen außerdem auf etwa 1 Meter Höhe über einen tastbaren Buchstaben des jeweiligen Bussteiges. Und sie informieren, welche Busse dort mit welchen Zielen abfahren.

Symbole durchgängig

Die Symbole für die einzelnen Buslinien erscheinen durchgängig in den Zielanzeigen der Busse selber, auf der Stele des jeweiligen Bussteiges, auf der elektronischen Fahrgastinformation am Bussteig sowie in den Aushangfahrplänen. Zwei tastbare Pläne des gesamten Platzes ergänzen das Informationsangebot. Für die dunklen Tageszeiten und insbesondere auch in den Wartebereichen der Bussteige ist ein blendfreies und Sicherheit gebendes Beleuchtungssystem vorgesehen.

Der bisherige Planungsprozess zeichnet sich bei allen Beteiligten der Planungsbegleitgruppe und insbesondere bei den verschiedenen Planungsbüros und der Stadtverwaltung durch ein hohes Maß an Konzentration, Sensibilität und Detailverständnis gegenüber dem gesamten Themenspektrum einer umfassenden Barrierefreiheit aus.

Ab 2023 kann es dann vermutlich heißen: Barrierefrei Einsteigen, Aussteigen und Umsteigen am neuen ZOB.

Ausführliche Informationen zum Umbau des Europaplatzes unter <https://www.tuebingen.de/europaplatz/>



Beispiel für einen Bussteig am neuen ZOB, ein tastbares „B“ wird im unteren Teil der Stele noch ergänzt. Grafik: Braun & Engels/bhm

In dem Bereich des ZOB wird es keine Durchfahrt mehr für den motorisierten Individualverkehr geben. Dennoch bleibt es eine Herausforderung für Busse, Fußgänger und Fahrradfahrende sichere Wegeführungen auszuweisen. Zwei Schwerbehindertenparkplätze sind im westlichen Teil des Platzes vorgesehen, ein weiterer in der Tiefgarage.

Die räumliche Anordnung der Bussteige verläuft zukünftig in westöstlicher Ausrichtung direkt

fahrten sowie zum Einstiegsbereich. Die elektronischen Anzeigen sind mit einem Taster ausgestattet, über den die Ansage der Anzeige angefordert werden kann. Alle Bussteige verfügen über einen wettergeschützten Wartebereich mit Sitzmöglichkeit. Die Weiterführung des Leitsystems läuft über die Seeterrasse bis in den Anlagenpark und zum dortigen barrierefreien Café mit den Toilettenanlagen samt „Toilette für alle“. Ein weiterer Arm des Leitsystems

Wie wollen wir gesund leben?

Neues vom Arbeitskreis Gesunde und soziale Stadt (AK GusS)

Von Ulla Kaspar-Kroymann

Der Arbeitskreis Gesunde und soziale Stadt besteht nun seit über einem Jahr. Wir haben trotz der erschwerenden Pandemiebedingungen viele Gespräche führen können, mit Angestellten der Stadtverwaltung im Sozialbereich, mit Gemeinderatsmitgliedern, mit Parteien, mit Initiativen ... Dabei ist unser Anliegen in der Regel positiv aufgenommen worden. Es sind auch schon einige Projekte entstanden, andere sind in Planung.

Unsere Thesen

- Gesundheit gehört zur Daseinsvorsorge der Gemeinde.
- Gesundheit ist eine Querschnittsaufgabe der Gemeinde.
- Gesunderhaltung geht vor Gesundung.

Unsere Herangehensweise

Gesunde Lebensbedingungen sorgen dafür, dass Bürger*innen länger gesund bleiben, später krank werden, nicht so schwer erkranken. Mit gesunden Lebensbedingungen können auch Alte und Kranke in ihrem angestammten Lebensumfeld bleiben. Statt für Erkrankte immer größere und aufwendigere Therapieeinrichtungen vorhalten zu müssen, sind präventive Maßnahmen in den Lebenswelten der Bürger eine sinnvolle Maßnahme. Das sehen, hören und spüren wir ja immer öfter auch am eigenen Leib. Der Reparaturbetrieb professionelles Gesundheitssystem stößt an Grenzen. Corona hat auch hier Versorgungslücken und Mängel offensichtlich werden lassen. Dem pathogenetischen Verständnis des heutigen Reparatursystems möchten wir gerne eine salutogenetische Sichtweise von Gesundheit zur Seite stellen. Bürgerinnen und Bürger sollten möglichst gar nicht krank wer-



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

Internet: www.patientenberatung-tuebingen.de

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

den, später und nicht so schwer erkranken. Menschen in einem gesunden Umfeld sehen, was ihnen noch fehlt. Das können fehlende professionelle Hilfsangebote sein, aber auch nachbarschaftliche Projekte. Ihre aktive Teilhabe ermöglicht es, bei Stadtverwaltungen und Institutionen Abhilfe einzufordern. Sie werden selbstwirksam.

Unser Anspruch

Wir wollen für ein gesundes Leben in Stadt und Landkreis gute Bedingungen fördern und verstärken. Im Mittelpunkt stehen dabei die Wünsche der Bürger*innen. Die Gesundheits- und Sozialsysteme sollen ja ihnen dienen. Bürger*innen sollen bei allen Planungen beteiligt werden. Chancengleichheit und gesundheitliche Gerechtigkeit spielen dabei eine wesentliche Rolle. So ist es wichtig, dass alle Bevölkerungsgruppen Zugang zu Planungen und Angeboten haben. Die Sozialraumorientierung, der Ausbau der städtischen Quartiere bietet die Möglichkeit, gesundheitliche und soziale Lebensbedingungen miteinander zu verknüpfen.

Salutogenese verknüpft gesundheitliche Bedingungen mit sozialen. Die Voraussetzungen in der Stadtgesellschaft dafür sind:

- Die Kommune ist zur gesundheitlichen Daseinsvorsorge verpflichtet.
- Innerhalb der Verwaltung sollte Gesundheit als Querschnittsaufgabe angesehen werden.
- Wünschenswert fänden wir den Beitritt zum **Gesunde Städte Netzwerk**. Er böte einen (schon in vielen Gemeinden und Regionen) erprobten Rahmen, Tübinger *gesünder* zu machen.

Im neuen Haushalt ist für die Implementierung ein erster Posten von 200 Euro vorgesehen, eingebracht von der Fraktion der Linken. Ebenso fordern die Grünen den Beitritt zum Gesunde Städte Netzwerk in ihrem neuen AK Gesundheit. Und wer hätte das gedacht: War doch schon im Leitbild für eine nachhaltige Stadtentwicklung von 2003 eine der Forderungen im Leitbild Gesundheit der Beitritt zum Gesunde Städte Netzwerk! <



Gesunde und soziale Stadt – Wer sind wir?

Ein Arbeitskreis des Patientenforums. Mitglieder sind: Unabhängige Patientenberatung e.V., HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V., SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Sozialverband VdK, Stadtseniorenrat, Volkshochschule Tübingen



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

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

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

Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

- **Borderline**
- **Freizeitgruppe für erwachsene Autismus-Betroffene**
- **Osteoporose**
- **Familie & Corona**
- **Humane Papillomviren**
- **Psychische Folgen bei Herzerkrankungen**

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)** – Betroffene Erwachsene tauschen sich aus und unterstützen sich rund um die Themenbereiche Alltagsbewältigung, Wohnen und Ausbildung. Zu den 14-tägigen Terminen werden bei Bedarf auch externe Fachleute eingeladen.

■ **Eierstockkrebs** – Derzeit finden die Treffen ausschließlich online statt. Mehr Informationen und Kontakt über die Seite des

Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. <https://www.ovarsh.de>.

■ **Junge Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Krankheiten** – Die Teilnehmenden wollen sich im Umgang mit der eigenen Situation unterstützen und dabei gemeinsam neue Wege gehen. Die Treffen finden samstags im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Kontakt: jungedepressive-tue@web.de.

■ **Post-Covid** – Wie habe ich meine Corona-Infektion erlebt? Mit welchen (Langzeit-)Folgen bin ich eventuell nach einer Ge-

nesung konfrontiert? Um diese und andere Fragen rund um das Leben „nach Corona“ geht es in einer neuen Gruppe für Betroffene, die sich seit dem Frühjahr regelmäßig alle 14 Tage trifft.

■ **Rückenmarksverletzung** – Wer sich eine Verletzung des Rückenmarks zuzieht, muss oft mit großen Veränderungen im Leben zurechtkommen. In der neuen Gruppe wollen sich die Betroffenen Mut machen, Lebensfreude wiederentdecken und über Therapiemöglichkeiten austauschen. Die Treffen finden einmal im Monat nach vorheriger Vereinbarung statt. <

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende November 2021. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Chronische Erkrankungen“ 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

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen für betroffene Menschen, Angehörige und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, besuchen Sie www.sozialforum-tuebingen.de oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, Tel.: 0 70 71 / 3 83 63, E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

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

Behinderte Menschen
Beziehungsprobleme
Bipolar
Blutsystemerkrankungen
Borderline
Burnout

Chromosomal Geschädigte
Chronische Schmerzen

Demenz
Depression
Diabetes
Dialyse
Drogenabhängigkeit
Dystonie

Emotionale Gesundheit
Endometriose
Epilepsie
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)
Ess-Störungen
Ex-Adula

Fibromyalgie
Frühgeborene
Frauen zwischen den Welten (türkisch-deutsch)

Gesunde Selbstannahme

Hämophilie
Herzkrankte
Hochbegabung
Hochsensibilität
Hörgeschädigte

Inkontinenz
Inneres Kind

Junge Selbsthilfe

Kehlkopflose
Kontrolliertes Trinken
Körperbehinderte Menschen
Krebserkrankungen
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankungen
Leukämie
Lupus Erythematodes
Lymphom

Männer
Mastzellaktivierungssyndrom
Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiples Myelom
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Narkolepsie
Nahrungsmittelintoleranz
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

One- und Videospiel-Sucht
Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

Parkinson
Pflegeeltern
Polyneuropathie
Post-Covid
Post-Polio-Syndrom
Psychische Erkrankungen
Psychose-Erfahrene
Psychosomatische Erkrankungen

Rheuma
Rückenmarksverletzung

Sarkoidose
Säuglingstod
Schlaganfall
Schnarchen
Sehgeschädigte
Sex- und Liebessucht
Sexueller Missbrauch
Sklerodermie
Spina Bifida
Spielsucht
Stotterer
Suchterkrankungen

Tinnitus
Trauer
Trauma
Trennung/Scheidung

Uveitis
Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen
Unerfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/Sprue
Zwang

- 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

Kostet nicht die Welt.

Für jeden neuen
TüStrom Natur-Tarif
bis 31. Dezember 2021
pflanzen wir im Stadtwald
Tübingen einen Baum.

tuestrom-natur.de

Jetzt zu unserem Ökostrom-Tarif wechseln
und **100% Natur einstecken!**

