

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



Chronisch krank?

- | | |
|-------------------|--|
| Einblick | – Die Tübinger Stolperstein-Initiative |
| Durchblick | – Leben mit chronischen Erkrankungen |
| Ausblick | – Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe |



Menschen, die kompetent beraten.

Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de

LBEBW

LBS

SV

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leserinnen und Leser,

chronische Krankheit macht im ersten Schritt einsam. Sie wirft einen auf sich selbst zurück. Je nachdem, wie schwer sie ist und wie stark sie das Leben einschränkt, verschwindet der bisherige Alltag. Wie unterschiedlich Menschen damit umgehen, lesen Sie im Schwerpunkt an den Beispielen Parkinson, Colitis Ulcerosa und Diabetes. Wie Achtsamkeit bei chronischen Erkrankungen helfen kann, erläutert Coach Ronny Egerter im Gespräch. Dazu passt das „Achtsamkeits-Experiment“ des Fotostammtisches Tübingen. Prof. Norbert Schmitz erläutert, wie „Population Based Medicine“ anhand von Methoden und Modellen Risikofaktoren für chronische Krankheiten und schützende Faktoren für Gesundheit identifiziert.

Unsere langjährige Vorständin Beate Jung erzählt über ihre Erfahrungen mit Diabetes und aus 30 Jahren SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Aus diesem Anlass war Journalist Stefan Zibulla von der Zeitschrift „die kleine“ zu Gast für ein Interview mit dem Vorstand. In dem kurzen Zeitfenster, in dem Veranstaltungen mit Gästen möglich waren, begingen wir das Jubiläum mit einer Podiumsdiskussion über digitale Kommunikation und Teilhabe in der Sozialen Arbeit sowie mit der mehrfach verschobenen Film Premiere unseres Selbsthilfe-Films „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“. Das alles finden Sie unter „SOZIALFORUM aktuell“ sowie einen Bericht über die diesjährige Mitgliederversammlung des Vereins mit den Vorstandswahlen. Unter „Selbsthilfe aktiv“ stellt sich unsere neue Mitarbeiterin Michelle Camila Pérez vor. Sie ist für die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe zuständig. Für die Treffen von Selbsthilfegruppen können wir seit dem Herbst zwei weitere Räume zur Verfügung stellen. Sie befinden sich im 2. Obergeschoss am Europaplatz 3. Selbsthilfe-Treffen fallen aktuell unter die soziale Fürsorge und sind somit jederzeit möglich.

Unter „Soziale Initiativen“ stellt sich der Förderverein Schirm e.V. der Tübinger Kinder- und Jugendpsychiatrie vor. Unter „Leben mit Behinderung“ geht es um die „Rolli-Rallye“ im Tübinger Sommerferienprogramm für Kinder, die Fortschreibung des städtischen Handlungskonzepts und die Tübinger Stolperstein-Initiative. Außerdem stellt Elvira Martin die neue Landesbehindertenbeauftragte Simone Fischer, die „Nora – Notruf für alle“-App sowie den aktualisierten Flyer „Induktive Höranlagen in Tübingen“ im neuen Design vor. Die Patientenberatung informiert schließlich über neue Entwicklungen im Bereich 24-Stunden-Pflege.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Interview mit „die Kleine“; Impressum
- 3 Mitgliederversammlung 2021 und 17. Sozialpolitisches Fachforum („SoFa“)

SELBSTHILFE AKTIV

- 4 Vorstellung Michelle Camila Pérez
- 5 Kolumne der Kontaktstelle für Selbsthilfe
- 6 Film Premiere im Kino Arsenal und Aktionen bei der Interkulturellen Woche 2021
- 7 Buchtipp: „Mein taktloses Herz“
- 8 Mehr Raum für Selbsthilfegruppen

SOZIALE INITIATIVEN

- 9 Förderverein Schirm e.V. der Tübinger Kinder- und Jugendpsychiatrie

SCHWERPUNKT: „Chronisch krank“

- 11 Aus dem Alltag mit Parkinson Syndrom
- 13 Was ist „Population Based Medicine“?
- 14 Blog über Erfahrungen mit Colitis Ulcerosa
- 16 Fotoseiten „Achtsamkeits-Experiment“
- 19 Achtsamkeit bei chronischen Erkrankungen
- 21 Leben mit Diabetes Typ II
- 22 Bündnis gegen Depression Neckar-Alb e.V.

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 23 Fortschreibung Handlungskonzept
- 24 Rollibus – Neue Telefonnummer
- 25 „Auf heißen Reifen“ mit Rolli-Rallye
- 26 Neue Landesbehindertenbeauftragte „Nora – Notruf-App“ für alle gestartet
- 27 Flyer „Induktive Höranlagen in Tübingen“ Tübinger „Stolperstein-Initiative“

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Neues zum Thema 24-Stunden-Pflege
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zweimal 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

„Die kleine“ zu Besuch im SOZIALFORUM

Im Gespräch mit Tagblatt-Mitarbeiter Stefan Zibulla

Von Birgit Jaschke

2021 feiert das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. sein 30-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass interviewte der Tagblatt-Mitarbeiter Stefan Zibulla den aktuellen Vorstand bestehend aus Brigitte Duffner, Beate Jung und Jürgen Bein. Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe, die auch 30 Jahre alt wurde, nahm ebenfalls an dem Gespräch teil. Man ließ die letzten drei Jahrzehnte Revue passieren und sprach aber auch über aktuelle Entwicklungen wie zum Beispiel die neue Stelle im Bereich Migration (Seite 4). Wer den Artikel lesen möchte, findet ihn auf Seite 24 in der Ausgabe 11/12 „Neue Horizonte“. Im Internet kann die Zeitschrift auch kostenlos heruntergeladen werden (siehe Kasten rechts). <



Von links nach rechts: Brigitte Duffner, Praktikant Cedric Thumm, Stefan Zibulla, Beate Jung, Barbara Herzog, Jürgen Bein Foto: Jaschke

Das Tagblatt-Magazin "die kleine" greift aktuelle Themen rund um Gesundheit, Pflege und Lebensstil in der Region Reutlingen-Tübingen auf. Es erscheint sechsmal im Jahr und liegt an rund 500 Stellen zur kostenlosen Mitnahme aus.

Kontakt zur Redaktion

Tel.: (0 70 71) 934 371

E-Mail: zibulla@tagblatt.de

Internet: www.die-kleine-zeitschrift.de

Impressum

Herausgeber
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen
www.sozialforum-tuebingen.de
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: ohneski /
<https://www.photocase.de/>

Druck
Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

ISSN 2749-8670 (Print)
ISSN 2749-8689 (Online)

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

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe
Michelle Camila Pérez
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
migration@sozialforum-tuebingen.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen
Elvira Martin
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit: Dienstag 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

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.

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.

Der alte Vorstand ist auch der neue

Mitgliederversammlung am 27. Oktober 2021 wählte einstimmig

Von Dietmar Töpfer

Beate Jung, Brigitte Duffner und Jürgen Bein: Das seit 2019 bestehende Vorstandstrio des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. stellte sich für eine weitere Amtszeit zur Verfügung und wurde einstimmig wiedergewählt. Für Brigitte Duffner war es die erste Amtszeit, für Jürgen Bein die dritte. Beate Jung dagegen ist von Anbeginn dabei und mit kurzer Unterbrechung seit 30 Jahren Vorständin. Ein herzliches Dankeschön für ihr ehrenamtliches Engagement geht an alle, aber besonders an Beate Jung.

Für den Vorstand berichtete Jürgen Bein von einer Corona-bedingten reduzierten Vorstandstätigkeit, die sich derzeit wieder normalisiert. Insbesondere war der Vorstand in Personalangelegenheiten wie Stellenbesetzungen involviert. Geschäftsführer Dietmar Töpfer berichtete für den Gesamtverein, den Service für Sozialvereine sowie für den CeBeeF anstelle der abwesenden Brigitte Duffner. Elvira Martin berichtete für FORUM & Fachstelle INKLUSION, Barbara Herzog für die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Birgit Jaschke für „Handeln & Helfen“. Die Be-

richte lassen sich im Jahresbericht 2020 nachlesen unter www.sozialforum-tuebingen.de. Inhaltlich beschäftigte den Verein 2020 vor allem, wie er in der Ausnahmesituation Ansprache- und Kontaktmöglichkeiten für Menschen in herausfordernden Lebenslagen anbieten konnte. Finanziell standen den beantragten und bewilligten Mitteln von 266.000 Euro situationsbedingt verminderte Ausgaben von 247.000 Euro gegenüber. So entstand ein Überschuss von rund 19.000 Euro. Zudem wurde die kultursensible Öffnung der Selbsthilfe personell verstetigt. <

Digitale Kommunikation und Teilhabe

17. Sozialpolitisches Fachforum im Tübinger Ratsaal



Von links nach rechts: Barbara Herzog, Sandra Ebinger, Isabelle Schick, Marion Schutt, Elvira Martin, Prof. Dr. Marc Weinhardt. Foto: Gschwind

dass digitale Mittel eine Form unter vielen seien und die Beteiligten selbstbestimmt die Mittel wählen könnten. Barbara Herzog erklärte, dass die digitale Kommunikation auf Gesprächsdisziplin angewiesen sei. Für Spontaneität und Kreativität bleibe wenig Raum. Befindlichkeiten – z.B. in Selbsthilfegruppen – könnten nur schwer vermittelt werden. Dem pflichtete auch Sandra Ebinger als Betroffene bei.

Isabell Schick konstatierte, dass Digitalisierung noch von vielen abgelehnt werde. Typische Hürden seien Ängste, aber auch Vorurteile. Die Digitalisierung biete aber neue, niederschwellige Möglichkeiten der Partizipation, sowie Zugang gerade für Menschen mit Beeinträchtigungen. Dies sah auch Prof. Dr. Weinhardt so: Das Potenzial für neue Zugänge und Teilhabepraktiken sei jedoch noch nicht ausgeschöpft. Hat Digitalisierung nun ihren Platz in der Sozialen Arbeit? „Sowohl als auch“, bilanzierte Moderatorin Marion Schutt zum Ende hin. <

Von Dietmar Töpfer

„Digitale Kommunikation und Teilhabe in der Sozialen Arbeit – Möglichkeiten und Grenzen“ hieß der Titel der Podiumsdiskussion, die im Oktober im Tübinger Ratssaal stattfand. Der Abend war eine Kooperation mit dem PARITÄTISCHEN und Teil der Aktivitäten zum 30-jährigen Bestehen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Es diskutierten Barbara Herzog, Kontaktstelle für Selbsthilfe Tübingen, Elvira Martin, FORUM

und Fachstelle INKLUSION, Isabell Schick, Rettungs-Ring.de, Prof. Dr. Marc Weinhardt, Universität Trier, sowie Sandra Ebinger von der Selbsthilfegruppe Pfullingen.

Elvira Martin, sagte, digitale Formen hingen davon ab, ob die nötigen Ressourcen (Geräte, Technik und Wissen) vorhanden seien, und ob die Beteiligten daran gewöhnt seien, dass ihre Wahrnehmung vor allem auf die „Fern“sinne Sehen und Hören reduziert sei. Sie plädierte dafür,

Der hohe Stellenwert kultureller Vielfalt

Im Gespräch mit der neuen Mitarbeiterin Michelle Camila Pérez

Von Birgit Jaschke

Seit Anfang Oktober diesen Jahres verstärkt Michelle Camila Pérez das hauptamtliche Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. In erster Linie ist die 32-Jährige für die Kontaktstelle für Selbsthilfe tätig. Dort ist die gebürtige Kolumbianerin, die in ihrer Heimat Deutsch als Fremdsprache und Literatur studiert hat, Ansprechpartnerin für die „Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe“.

Wie das in der Praxis aussehen wird, welche Herausforderungen sie erwartet, und wie ihr bisheriger beruflicher Weg aussieht, darüber hat sie mit HANDELN & HELFEN gesprochen. Wer Michelle Camila Pérez erreichen möchte, findet ihre Kontaktdaten im Kasten auf der Seite 5. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Michelle Camila Pérez

Foto: Jaschke

Wie kam es dazu, dass du dich bei uns beworben hast?

Ich habe eine Teilzeit-Stelle gesucht, da ich derzeit promoviere. Durch eine Freundin bin ich auf die Ausschreibung aufmerksam geworden. Die „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ hat mich angesprochen, weil für mich vor allem der Sozial- und Bildungsbereich interessant ist. Die langjährige Erfahrung des SOZIALFORUMS in der Förderung von Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement im Sozial- und Gesundheitsbereich waren auch ausschlaggebend für meine Bewerbung. Weitere Themen, die mich besonders bewegen, sind Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit.

Wie sah dein beruflicher Weg bis jetzt aus?

Bisher habe ich unter anderem in der Leseförderung in Kolumbien und in Deutschland als Bildungsreferentin im Globalen Lernen gearbeitet. In diesem Zusammenhang habe ich Erfahrungen in der Konzeption und Durchführung von Bildungsveranstaltungen zum Beispiel in Schulen, Hochschulen und Kirchengemeinden zu verschiedenen Themen des Globalen Lernens gesammelt. Bei diesem konstruktivistischen Bildungsan-

satz wird eine Brücke zwischen den Lebenswelten der Lernenden und den globalen Zusammenhängen unserer globalisierten Welt geschlagen. Unter anderem habe ich bisher Bildungsveranstaltungen realisiert zu Schwerpunktthemen wie Interkulturalität, Frieden und Konfliktbearbeitung in Kolumbien, nachhaltiger Konsum. Zudem habe ich als Multiplikatorin mehrfach Schulungen für Lehrkräfte und andere referierende Personen mitgestaltet. Ich bin weiterhin im Vorstand und Bildungsarbeitskreis des Weltladens Tübingen engagiert. Mir ist es auch gelungen, Kontakte mit der Stadt und der Universität Tübingen, sowie Schulen und Universitäten in Kolumbien zu knüpfen.

Sind Selbsthilfegruppen in Kolumbien bekannt oder gibt es ein ähnliches Konzept?

Obwohl das Konzept der Selbsthilfegruppen in Kolumbien existiert und Menschen mit verschiedenen Erkrankungen oder in herausfordernden Lebenssituationen Selbsthilfegruppen bilden, sind sie kaum sichtbar in der Gesellschaft. Das finde ich sehr schade in einem Land, welches vor der Herausforderung steht, die Geschehnisse des bewaffneten Konfliktes und die andauernde Gewalt aufzuarbeiten. In vielen Initiativen für die Erin-

nerung an den Konflikt treffen sich die Opfer und ihre Verwandten, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Einige nutzen auch künstlerische Ausdrucksformen wie traditionelle Musik, Tanz und Theater, um die Vergangenheit aufzuarbeiten. Sie kennen sicher nicht das Konzept der Selbsthilfe, aber meiner Meinung nach ist das, was sie machen, auch eine Form davon. Es wäre auf jeden Fall toll, wenn die Selbsthilfegruppen in der Gesellschaft verankert wären, von den Krankenkassen und der Stadt anerkannt, wie hier in Deutschland.

Wie sieht dein Aufgabenbereich bei uns aus?

Ich werde mich dafür einsetzen, dass noch mehr Betroffene mit Zuwanderungshintergrund in den Selbstgruppen Vertrauen und Solidarität erfahren und so Isolation vermeiden beziehungsweise überwinden können. Dazu knüpfe ich Kontakte zu nicht-deutsch-muttersprachlichen Fachkräften, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Migrantenselbstorganisationen (MSO) in Stadt und Landkreis. Hinzu kommen die Personen jenseits von Organisationen, die zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens beitragen können. Meine Netzwerkarbeit richtet sich außerdem auch an Ämter, Fach-

Fortsetzung nächste Seite >>



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

Kontaktstelle für Selbsthilfe
Kultursensible Öffnung
Michelle Camila Pérez

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Sprechstunde: Mittwoch 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

stellen und Organisationen der Region.

Worauf freust du dich?

Es ist toll, im SOZIALFORUM mitwirken zu dürfen. Ich bin sehr gespannt darauf, einen Einblick in die verschiedenen Bereiche der Selbsthilfe zu bekommen. Außerdem freue ich mich darauf, Menschen mit Migrationsbiografie auf das vielfältige Angebot der Kontaktstelle aufmerksam zu machen und zu vernetzen, so dass die kulturelle Vielfalt innerhalb der Selbsthilfegruppen etabliert und unterstützt wird. Ziele der Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe sind zum einen ein gleichberechtigter Zugang zur Selbsthilfe sowie zum anderen die Anerkennung und Unterstützung der kulturellen Vielfalt innerhalb der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.

Welche Herausforderungen erwartest du in Bezug auf deine Tätigkeit?

In manchen Kulturkreisen sind die Menschen eher zurückhaltend, wenn es darum geht, über persönliche Probleme zu sprechen. Dies könnte eventuell eine Herausforderung werden, Menschen mit Migrationsbiografie für den Selbsthilfegedanken zu begeistern. Hier haben meine Kollegin und meine Vorgängerin bereits wichtige Schritte in diese Richtung unternommen und so die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe in der Stadt sowie im Kreis Tübingen angesteuert. Diesen Weg möchte ich weitergehen und werde dabei die Organisationen, die ich von der Bildungsarbeit kenne, in meine Arbeit miteinbeziehen. <

Herzlich willkommen im Team!

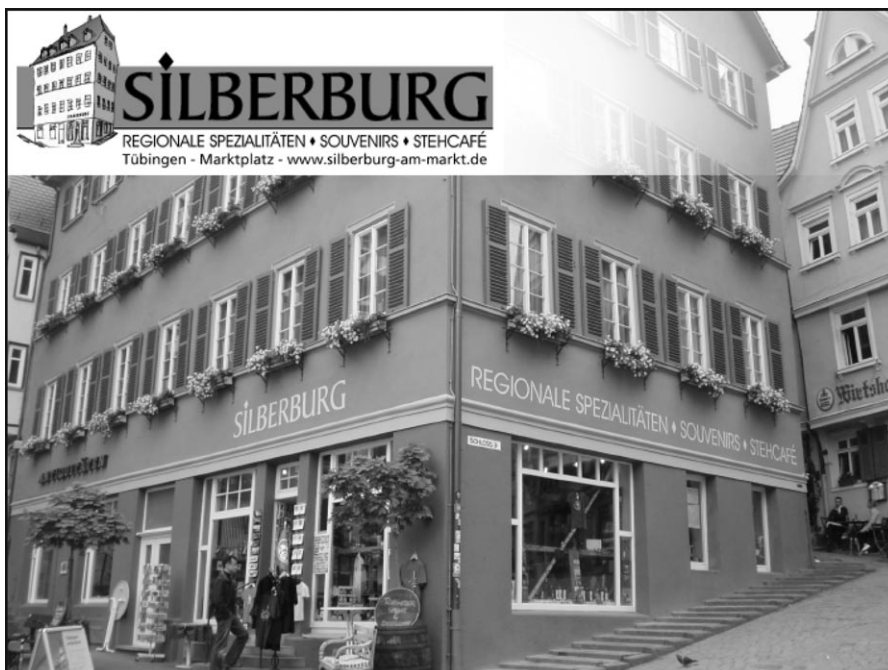
Kolumne

Die Sprache der Augen



Von Barbara Herzog

Wie lernen wir uns kennen? Gewöhnlich erfassen wir das Gesicht des Gegenübers und wollen erhaschen, wie uns die Person gesonnen ist. Dabei sind wir schnell bei den Stirnfalten, den Mundwinkeln, dann auch bei den Augen. Der gesamte Gesichtsausdruck weckt bei uns Assoziationen, ob jemand fröhlich, traurig, gelassen oder angespannt sein könnte. Zur Zeit erwische ich mich oft, dass ich – mit meinem Einkauf beschäftigt und in Kleidung eingepackt – nur die nötigsten Blickkontakte auffange und ihnen eventuell begegne. Stattdessen könnten wir uns richtig auf die Sprache der Augen unserer Mitmenschen einlassen. Das heißt, dann nicht einfach vorbeihuschen zurück in meine Einsamkeit mit meinem Einkaufszettel, sondern das Lachen, die Nachdenklichkeit, den Ärger, die Skepsis oder auch die Menschen-Liebe entdecken, die mein Gegenüber mir vielleicht entgegenbringt. Ich habe mir vorgenommen, es auf dieser Entdeckungsreise wie in den Selbsthilfegruppen zu machen: die Botschaft der Augen nicht gleich zu bewerten, sondern mir Zeit zu nehmen, nachzuspüren und mit meinen Augen zurückzulächeln. Egal, wie unterschiedlich wir leben, denken, fühlen – wir sollten uns gegenseitig nicht aus den Augen verlieren. Probieren Sie es doch auch mal aus!



Anzeige

Kinopremiere zu „Gemeinsam auf dem Weg“

Selbsthilfe im Rahmen der Interkulturellen Woche 2021



Barbara Herzog (mit Schal) von der Kontaktstelle für Selbsthilfe – rechts mit Mitwirkenden aus dem Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ und mit Publikum im Kino Arsenal. Fotos: Thumm

Von Cedric Thumm

Die Interkulturelle Woche 2021 in Tübingen fand im Zeitraum vom 23. September bis 3. Oktober 2021 statt. Ein vielfältiges, facettenreiches und buntes Programm wurde hier von über 30 Einrichtungen, Ämtern und Vereinen gestaltet und organisiert. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter Leitung von Barbara Herzog beteiligte sich ebenfalls. So gab es unter anderem einen „Abend des offenen Films“, eine Kinopremiere sowie bemalte Steine bei der Aktion „Aus Steinen Wege bauen“. (siehe Foto im Kasten auf S.7)

1 Abend – 4 Sprachen

Am 30. September lud die Kontaktstelle für Selbsthilfe zum Abend des offenen Films, im Gruppenraum des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. am Europaplatz 3, ein.

Zu sehen war der bereits im Jahr 2019 entstandene Film über Selbsthilfe „Gemeinsam

auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ unter der Regie von Daniel Bella. Gezeigt wurde der Film an diesem Abend gleich vierfach, jeweils mit Untertiteln auf Arabisch, Farsi, Spanisch und Englisch. Während der Pausen zwischen den jeweiligen Filmvorstellungen wurde sich gesellig bei libanesischen Spezialitäten und Snacks unterhalten, gelacht und Erfahrungen ausgetauscht.

Sehnsüchtig erwartet

Nach erfolgreichem Einstieg am „Abend des offenen Films“ lud die Kontaktstelle für Selbsthilfe nun zur Premiere ins Kino Arsenal in Tübingen ein. Am 15. Oktober 2021 um 18 Uhr lief der Film zum ersten Mal seit seiner Produktion auf einer großen Kinoleinwand.

Der dokumentarische Film handelt vom Potenzial und den Möglichkeiten, die Selbsthilfe den Menschen bietet. Über 20 Mitwirkende aus verschiedensten Kulturen und Herkünften be-

schreiben im Film ihre Erfahrungen in unterschiedlichster Form von Begegnung und Selbsthilfe. Der Film ist in deutscher Sprache produziert und bisher in zwölf Sprachen untertitelt worden. Die Vorstellung im Kino Arsenal war englisch untertitelt, da die internationale Weltsprache von den meisten Gästen verstanden wurde. An diesem Abend kamen rund 50 Gäste aus verschiedensten Kulturen und Kulturkreisen ins Arsenal, um den Film erstmals in Kino-Atmosphäre zu erleben. Für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt: Süß oder salzig, kalt oder warm – zwischen Gebäck aus algerischer Küche oder einer libanesischer Frikadellen-Spezialität war für jeden Hunger was zu finden.

Live-Musik als Begleitung

Für Musikerin Rebecca Metzger war es seit der Pandemie das erste Mal, dass sie live vor Publikum spielen und musizieren durfte. Zur Begrüßung im Kino-

Fortsetzung nächste Seite >>

Saal und vor dem Start des Films konnten die Gäste live erleben, wie Rebecca Metzger „You got a Friend“ vorzutrug und dazu Gitarre spielte. Im Anschluss spielte die Musikerin noch ein Instrumentalstück auf ihrer Klarinette und leitete damit den Film ein. Nach der 30-minütigen Vorstellung spielte sie erneut außerhalb des Saals in der Gastronomie und begleitete die Gäste mit ihrer ausgezeichneten Musik auch durch den Rest des Abends.

Austausch mit Regisseur

Nach Ende des Films wandte sich Barbara Herzog in ihrer Ansprache an alle Beteiligten und Mitwirkenden des Filmes und bedankte sich mit einer Rose bei ihnen. Nahezu alle Mitwirkenden des Filmes waren anwesend und teilten ihre Erfahrungen mit dem Publikum. Anschließend ging man in der Gas-

tronomie des Kinos zum gemütlichen Teil des Abends über. Regisseur Daniel Bella war für die Premiere extra aus Mainz angereist. Im Anschluss an die Vorführung konnten interessierte Zuschauerinnen und Zuschauer mit ihm ins Gespräch kommen. Bis in den späten Abend hinein wurde gegessen, geredet und viel gelacht.

Wertvolle Kontakte

„Alles in allem war die Premiere ein voller Erfolg“, freut sich Barbara Herzog. Außerdem mache der Abend deutlich, wie wichtig reale Begegnungen sind. Sie ist sich sicher: „Digital hätte dieser Abend so und in dieser Form, nicht stattfinden können.“

Wer sich nun näher für den Film interessiert, erreicht die Kontaktstelle für Selbsthilfe unter Telefon (0 70 71) 3 83 63 oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de. <



Steine auf der Platanenallee

Foto: Herzog

„Aus Steinen Wege bauen“ hieß es während der Interkulturellen Woche 2021. Dabei wurden Anfang Oktober zuvor selbst bemalte Steine auf der Tübinger Platanenallee gesammelt und ausgelegt. Auch die Kontaktstelle für Selbsthilfe beteiligte sich mit eigenen Steinen an der bunten Aktion.



Buchtipps: „Mein taktloses Herz – Diagnose Vorhofflimmern“



Foto: privat

„Mein taktloses Herz“
 Autorin: Ursula Schuster
 Verlag: epubli.de
 ISBN-13: 9783741874833
 64 Seiten / 9,80 €

Von Birgit Rätzke

Autorin Ursula Schuster, Jahrgang 1944, war 17 Jahre lang Vorsitzende des Landesverbandes der Epilepsie-Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg und Gründerin verschiedener Fördervereine und Selbsthilfegruppen. Wohnhaft in Rottenburg schildert sie ihre subjektiven Erfahrungen mit ihrer Krankheit Vorhofflimmern (bei gleichzeitiger Polyarthrose) und der Eindämmung dieser Krankheit. Ihre Sichtweise ist die einer Patientin, die sich das Wissen um die Krankheit erfragt und erliest. Sie schildert die Reaktionen der sie behandelnden Ärztinnen und Ärzte, Pflegenden und ihres direkten sozialen Umfeldes sowie den Klinikalltag angesichts des ständigen Personalmangels. Sie setzt sich mit ihren Ängsten, mit ihrem Gefühl des Ausgeliefertseins, mit ihrer Verzweiflung auseinander.

Dies ist ein authentischer Erfahrungsbericht, empfehlenswert für Menschen, die selbst unter Vorhofflimmern leiden. „Vielleicht kann ich das Schicksal des Einzelnen etwas relativieren und ihnen, wenn ich Glück habe, etwas Hoffnung machen (Seite 133).“ Die Schilderungen sind sachlich und niemals einseitig vorwurfsvoll beschrieben.

Fortsetzung vorhanden

„Herzerkrankung – und dann? Das Leben geht weiter“ heißt die Fortsetzung, die Anfang 2020 erschienen ist. Darin beschreibt die Autorin unter anderem, wie sie im Alltag mit ihrer Erkrankung zurechtkommt. Bei der Deutschen Herzstiftung kann man unter www.herzstiftung.de/bestellung die medizinische Broschüre „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“, (2018) zu diesem Thema bestellen. <

Mehr Platz für die Selbsthilfe geschaffen

Weitere Räume für Gruppentreffen verfügbar



Birgit Jaschke (li) und Barbara Herzog (re) beim Umzug. Foto: Töpfer

Von Birgit Jaschke

Die Nachfrage nach unserem großen Besprechungsraum in der 5. Etage ist in der Vergangenheit stetig gewachsen. Unter der Woche trifft sich dort in der Regel jeden Abend eine andere Selbsthilfegruppe. An manchen Tagen sind es sogar zwei Gruppen hintereinander. Ein glücklicher Zufall sorgte dafür, dass hier im Sommer diesen Jahres durch weitere Räume Abhilfe geschaffen werden konnte.

Einmalige Chance

Als im selben Gebäude im 2. Obergeschoß Räume frei wurden, hat das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. die Gelegenheit beim Schopf gepackt und die Räume für Treffen von weiteren Selbsthilfegruppen angemietet. Hauptmieter in der 2. Etage ist die Schülerhilfe Tübingen.

Unser Verein tritt dort nun als Untermieter in Erscheinung. Für die Einrichtung erhielten wir zahlreiche Spenden in Form von Möbeln und Dekorationsartikeln. Wir danken allen, die mit ihren Gegenständen dazu beigetragen haben, dass die Räume (siehe kleine Fotos rechts) nun zur Begegnung und zum Austausch einladen. Bei seiner „Umzugstour“ holte das Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. die Sachen persönlich bei den Menschen zu Hause ab (siehe Foto links). Die neuen Räume tragen Farbnamen: „Rot“ und „Grün“ stehen für weitere Gruppentreffen zur Verfügung. Bei „Blau“ handelt es sich um ein Durchgangszimmer. Je nach Bedarf und Verfügbarkeit können „Rot“ und „Grün“ nach Absprache auch beide zusammen genutzt werden.

Offen für weitere Gruppen

Wenn Sie sich mit Ihrer Gruppe in den neuen Räumen treffen möchten, wenden Sie sich an Birgit Jaschke, Telefon (07071) 25 65 965 oder per E-Mail an redaktion@sozialforum-tuebingen.de. Wer auf der Suche ist nach einer Selbsthilfegruppe, setzt sich mit Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Verbindung: Tel (07071) 38363 oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de. Die Sprechzeiten sind Montag, Dienstag 9 bis 12 und Donnerstag 17 bis 19 Uhr. <



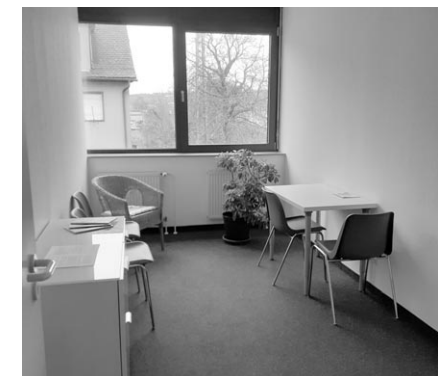
Einblick in Raum „Rot“.

Foto: Jaschke



Einblick in Raum „Grün“.

Foto: Jaschke



Der Wartebereich „Blau“.

Foto: Jaschke

Folgende Selbsthilfegruppen nutzen die neuen Räume in der 2. Etage bereits

OA – Overeaters Anonymous

Fibromyalgie –
Selbsthilfegruppe Tübingen

Messie
Selbsthilfegruppe Tübingen

Mehr Informationen: <https://www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/selbsthilfe-gruppen/>

Psychische Erkrankungen sichtbar machen

Der Förderverein Schirm e.V. der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Von Birgit Jaschke

„Dieses Lesebuch macht mich betroffen, es wühlt mich auf. Es ist ein zwingend notwendiges Buch“, so lautet das Urteil von Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt zu „Vögel im Kopf“. Das Buch mit den „Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher“ ist Anfang Oktober 2020 erschienen. Realisiert wurde es von Schirm e.V., dem Verein zur Förderung der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Tübingen.

HANDELN & HELFEN hat mit Vorstandsmitglied Bernd Gomeringer über die Arbeit des Vereins gesprochen. Er ist Belegungsmanager in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und gründete Schirm e.V. gemeinsam mit einigen Kolleginnen und Kollegen. Das war im Herbst 1996. Für den Namen Schirm entschied man sich als Anlehnung an beschirmen beziehungsweise beschützen.

„Der Verein wurde aus einem gewissen Frust heraus ins Leben gerufen“, erinnert sich der heute 56-Jährige im Gespräch mit der Redaktion. Damals sei es schwierig gewesen, zum Beispiel Ausflüge oder weitere therapeutische Möglichkei-



Schirm e.V.
Osianderstraße 16
72076 Tübingen

Tel.: (07071) 29-82292
E-Mail: info@schirm-foerderverein.de
Internet: <https://www.schirm-foerderverein.de/>

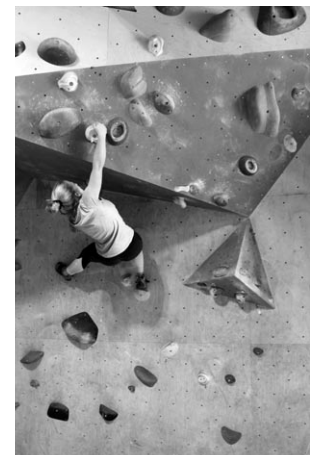
ten zu realisieren. Zu Anfang sollten vor allem Sachen angeschafft werden, die sonst nicht finanzierbar gewesen wären. „Das Hauptanliegen war zunächst, einen Kleinbus für Ausflüge kaufen zu können“, so Bernd Gomeringer weiter. Als der Fahrzeugkauf erledigt war, erweiterte der Verein seine Aktivitäten nach und nach. Dabei kamen therapeutische Angebote wie Bogenschießen, Klettern oder Reiten dazu.

Seit 25 Jahren aktiv

Heute zählt Schirm e.V. rund 80 aktive und teilweise sehr langjährige Mitglieder. Jedoch seien Interessierte willkommen, betont Bernd Gomeringer. So gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, sich bei Veranstaltungen wie dem Weihnachtsmarkt oder dem „Tag der offenen Tür“ einzubringen, sofern diese stattfinden

können. „Viele Mitglieder arbeiten in irgendeiner Form in der Kinder- und Jugendpsychiatrie oder haben dies in der Vergangenheit getan“, erläutert der Belegungsmanager und ergänzt lächelnd: „Leute von außen sind da durchaus erwünscht und hilfreich, weil sie einen neuen Blickwinkel mitbringen.“ Wer beitreten möchte, zahlt aktuell 25 Euro Beitrag pro Jahr. Davon können laufende Kosten wie Versicherungen abgedeckt werden. Für alles Weitere sind die Verantwortlichen auf Spenden angewiesen. Dies gestaltet sich nicht immer einfach. „Nicht selten bekommen wir von Menschen zu hören, dass sie der Ansicht sind, es wäre Aufgabe der Klinik derartige Ausgaben mitzufinanzieren“, schildert er die Situation.

Zudem fehlt es an einer Lobby für seelisch erkrankte Heranwachsende, da es sich nach wie



Um therapeutische Angebote wie Bogenschießen (links) und Klettern (rechts) möglich zu machen, werden unter anderem Strickwaren auf dem Tübinger Weihnachtsmarkt verkauft (Mitte).
Fotos: privat

Fortsetzung nächste Seite >>

Soziale Initiativen

vor oftmals um ein Tabuthema handelt. „Dabei sind die jungen Menschen bei uns es genauso wert gesehen zu werden wie Heranwachsende mit einer körperlichen Erkrankung wie zum Beispiel Krebs“, macht Bernd Gomeringer deutlich.

Schirm e.V. hat es sich daher unter anderem zur Aufgabe gemacht, psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Ein zentrales Instrument hierfür ist die Öffentlichkeitsarbeit. So wurden in der Vergangenheit bereits mehrere Vortragsreihen realisiert. „Es herrscht in der Regel ein großer Informationsbedarf bei Eltern, aber auch zum Beispiel bei Lehrkräften“, weiß Bernd Gomeringer. Er fügt hinzu: „In ‚normalen Zeiten‘ veranstalten wir alle zwei Jahre einen ‚Tag der offenen Tür‘, um das Thema aus der Tabuzone zu holen.“ Die Veranstaltung ermöglicht es Menschen seit 1994, sich selbst ein Bild zu machen und Berührungängste abzubauen. Da Projekte wie der „Tag der offenen Tür“ längst eingespielt sind, widmet sich der Verein heutzutage vorrangig der Entstigmatisierung. Im vergangenen Jahr brachte er hierfür sogar extra ein Buch heraus.

Der Weg zum Buch

„Die Idee zum Buch entstand vor vier Jahren“, blickt Bernd Gomeringer zurück. Man wollte jedoch keine „Werbebroschüre“. „Wir haben uns auch bewusst gegen ein Sachbuch entschieden.“, ergänzt er.

Zu Beginn gab es bereits einen Grundstock von rund 15 Texten aus der ehemaligen Patientenzeitung „LablIRinth“. So musste das Projektteam nicht bei null anfangen. Viele Autorinnen und Autoren sagten ja zur Herausgabe ihrer Texte in Buchform. In einigen Fällen stimmten sie der Veröffentlichung mit Klarnamen zu, da sie mittlerweile zu ihrer Erkrankung stehen. „Vögel im Kopf“ gewährt beim Lesen einen

kostbaren Einblick in die Gefühlswelt seelisch erkrankter Kinder und Jugendlicher. Die Heranwachsenden schildern auf berührende Weise, wie sie beispielsweise mit Depressionen, Zwangshandlungen oder Suizidgedanken leben. Auch Angehörige kommen zu Wort und lassen uns daran teilhaben, wie sie die Erkrankung erleben und welche Auswirkungen dies auf ihre Beziehung hatte. Am Ende jedes Textes erfährt man in einem kurzen Absatz mehr über die Lebensumstände der Personen, in denen er entstanden ist.

Viel Unterstützung erfahren

Während des Entstehungsprozesses wurde der Verein unter anderem von der Tübinger Universitätsstiftung sowie von der Reinhold Beitlich Stiftung finanziell unterstützt. „Bisher haben wir sehr viel positive Resonanz auf das Buch hin geerntet“, freut sich Bernd Gomeringer. Unter anderem wurde das Buch bereits auf einem Literaturfestival in Berlin präsentiert. Teilweise gab es auch Online-Lesungen mit mehr als 300 Gästen.

Die erste Auflage mit 3.500 Exemplaren ist schon vergriffen. Mittlerweile gingen bereits fast 10.000 Bücher über die Ladentheke – Tendenz steigend. Der gesamte Erlös kommt den Aktivitäten des Fördervereins zu Gute, da alle Beteiligten auf ihr Honorar verzichtet haben. Bernd Gomeringers Zwischenfazit lautet: „Ein Buch machen ist sehr viel Arbeit, aber es lohnt sich!“ Den Weg zum fertigen Buch bezeichnet er als eine tolle und spannende Erfahrung.



Foto: Hirzel Verlag

Vögel im Kopf Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher

Hrsg.: Bernd Gomeringer,
Jessica Säger, Ulrike Sünkel
Verlag: Hirzel

ISBN-13 : 978-3777628851
319 Seiten / 24,00 €

„Wegen der aktuellen Situation lässt sich ja momentan nichts so richtig planen. Wir nehmen die Dinge so, wie sie kommen, und konzentrieren uns momentan auf das Buchprojekt“, antwortet Bernd Gomeringer auf die Frage nach den Vorhaben für die nächste Zeit. Mittel- bis längerfristig ginge es jedoch vor allem darum, die nächste Generation Engagierter für eine Mitarbeit zu gewinnen, so der 56-Jährige. Wie in anderen Vereinen auch, sei es nicht einfach Menschen zu finden, die bereit sind Verantwortung zu übernehmen. Wer sich vorstellen kann, aktiv mitzuwirken, findet die Kontaktdaten im Kasten auf Seite 9. Wenn Sie Schirm e.V. finanziell unterstützen möchten: Die Bankdaten stehen unten im Kasten. <

Wer den vom Finanzamt Tübingen als gemeinnützig anerkannten Förderverein Schirm e.V. unterstützen möchte, findet nachfolgend die Bankverbindung. Wenn eine Spendenbescheinigung gewünscht wird, ist die Angabe einer Anschrift erforderlich.

Landesbank Baden-Württemberg

IBAN: DE20 6005 0101 0004 7008 01 / **BIC:** SOLADEST

Die eigene Akzeptanz hilft im Alltag sehr

Ein Einblick in die Achterbahnfahrt des Lebens mit Parkinson

Von Cedric Thumm

Parkinson ist nach Alzheimer weltweit die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung. Dabei handelt es sich um Krankheitsbilder, die mit dem Verlust von Nervenzellen einhergehen. Bekannte Parkinson-Symptome sind unter anderem das als Tremor bezeichnete Zittern sowie Rigor, durch Muskelsteifheit verursachte Bewegungsstörungen. Um einen Einblick in das Leben mit Parkinson zu bekommen, besuchte ich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene. Hier kam ich mit Karl-Friedrich Schaller ins Gespräch.



Karl-Friedrich Schaller
Foto: privat

immer kleiner wurde. Ebenso konnte er eine Veränderung beim Vorzeigen von Kartentricks feststellen, diese fielen ihm von Zeit zu Zeit schwerer. Hierbei muss hinzugefügt werden, dass Karl-Friedrich Schaller ein leidenschaftlicher Zauberer ist und immer wieder für Zaubershows im „Ratsstüble“ in Hirschau zur Verfügung steht.

Sich so fit wie möglich halten

Parkinson zeichnet sich bei jedem Menschen sehr individuell ab. Mein Interviewpartner beschreibt Parkinson als diffuses Krankheitsbild mit unterschiedlichem Geschwindigkeitsverlauf und unterschiedlicher Intensität sowie wachsender Vereinsamung. Auf das Stichpunkt Vereinsamung komme ich später zurück. Die Frage, ob die Situation der COVID-Pandemie eine große Verschlechterung für ihn und seine Beeinträchtigung als Betroffener von Parkinson mache, verneint er. Dennoch betont Karl-Friedrich Schaller, dass hierbei einzig und allein Disziplin von Bedeutung sei. Er selbst gehe zum Beispiel jeden Tag 10.000 Schritte. Während des Laufs hält er sich gerne mit Gedächtnisübungen fit, indem er zum Beispiel Gedichte auswendig lernt.

Ebenso erzählt er mir, dass es ungemein hilft, zu Parkinson und seiner Erkrankung zu stehen. Es helfe nichts, sich in die Diagnose zu verbeißen. Viel Ruhe sei wichtig und die Krankheit anzunehmen bzw. diese zu akzeptieren. „Es ist keine beschämende Angelegenheit“, so Schaller. Um auf den soeben erwähnten Aspekt der wachsenden Einsamkeit zurückzukommen bietet es sich an dieser Stelle an, die Parkinson-Selbsthilfegruppe, in welcher Karl Friedrich Schaller seit mehreren

Das „Parkinson-Syndrom“ wurde nach dem englischen Arzt James Parkinson benannt. Der Mediziner beschrieb im Jahr 1817 bereits erstmals ein Störungsbild des Bewegungsablaufes beim Menschen. Heute ist bekannt, dass viele verschiedene Erkrankungen ein Parkinson-Syndrom auslösen und verursachen können. Innerhalb des Krankheitsbildes wird nach bekannter oder unbekannter Ursache der Erkrankung differenziert: primäre Parkinson-Syndrome wie das idiopathische Parkinson-Syndrom sowie das hereditäre, das erbliche, Parkinson-Syndrom. Ersteres ist auch unter Morbus Parkinson bekannt. Etwa 75-80% der betroffenen Menschen gehören laut dem Max-Planck-Institut dieser ersten Gruppe an.

Begegnung mit Humor

Um einen tieferen Einblick in die Situation von Betroffenen und ihren Angehörigen zu gewinnen, führte ich ein Interview. Mein Gesprächspartner lebt seit gut 10 Jahren mit dem Parkinson-Syndrom und ließ mich an seinen Erfahrungen teilhaben. Karl-Friedrich Schaller studierte an der Universität Tübingen

evangelische Theologie, Indologie sowie weitere Religionswissenschaften. Der 78-Jährige ist Pfarrer im Ruhestand. „Ich bin Teil der Bruder- und Schwesternschaft von Herrn James Parkinson“ erzählt Herr Schaller mir mit guter Laune und Miene.

Positiv trotz Schwierigkeiten

Auch betont er, dass er das Parkinson-Syndrom nicht als Krankheit definiert, sondern lediglich an der einen oder anderen Stelle in seinem Leben dadurch beeinträchtigt ist. Eine sehr positive und lebensfrohe Einstellung. Nachdem sein Nachbar ihm im Jahre 2009 beim Treppensteigen zusah und gewisse Schwierigkeiten in Bewegungsabläufen erkannte, dauerte es nicht lange – und noch im selben Jahr konnte die Diagnose auf professioneller Ebene in Tübingen gestellt werden: Parkinson. Doch schon etliche Jahre vorher konnte der studierte Theologe Anzeichen einer Lebensbeeinträchtigung erkennen, auch wenn diese zu diesem Zeitpunkt von ihm noch nicht benannt werden konnten. Die Sinnesfähigkeit des Riechens wurde schlechter und ebenso war auffällig, dass die Handschrift

Fortsetzung nächste Seite >>

Chronisch krank?

Jahren Mitglied ist und in welcher auch ich bereits als Interessierter zu Besuch sein durfte, vorzustellen.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit jeglicher Art von Parkinson-Syndrom einmal im Monat. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Beratung, Gesprächen, Erfahrungs- und Informationsaustausch für Betroffene sowie deren Angehörige (siehe Kasten). Ebenso besteht die Möglichkeit an speziell angepassten Parkinson-Gymnastik-Einheiten in Kirchentellinsfurt im Kreis Tübingen teilzunehmen. Neben dem Austausch findet Aufklärung über den aktuellen Stand der Forschung und die Möglichkeiten der Therapie statt. „Wichtig zu wissen ist, dass man mit Parkinson nie allein ist. Unsicherheit vor dem Gruppentreffen ist normal, deshalb sollte man jedoch nicht zurückschrecken“, gibt mir Karl-Friedrich Schaller am Ende des Gesprächs mit auf den Weg. <

Über die Deutsche Parkinson Vereinigung

Die Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. ist eine Selbsthilfe-Vereinigung, die 1981 von Menschen gegründet wurde, die selbst von der Krankheit betroffen waren.

Heute zählt der eingetragene Verein rund 19 000 Mitglieder mit gut 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen. Die Engagierten verstehen sich als Zusammenschluss von Personen, die sich als Betroffene, Partnerinnen und Partner, Angehörige, Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie Menschen aus Heilberufen mit Morbus Parkinson auseinandersetzen.

Regionalgruppe Tübingen/Reutlingen

Kontakt: Heinrich Schmid

Tel.: (0 70 71) 6 39 99 92

E-Mail: parkinson.rt.tue@outlook.de

Internet: <https://www.parkinson-vereinigung.de/>

Treffen: AOK Reutlingen

Konrad-Adenauer-Str. 23

jeden 3. Dienstag im Monat 14:30 Uhr

Mitgliedsbeitrag: 46 Euro pro Jahr

vhs Volkshochschule
Tübingen e.V.

Barrierefrei miteinander lernen

Die Volkshochschule

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

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

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



Herrenberger Straße 36

72070 Tübingen, Tel. 07071 / 94 60 71

bm-westmail@email.de, www.biomarktwest.de

- **täglich regionale Frische**
- **frisch gepresstes Leinöl** (bestellbar)
- **frisches glutenfreies Brot**
- **individuelle Bestellung möglich**

Montag / Mittwoch / Freitag

9:00 bis 19.30 Uhr

Dienstag / Donnerstag

9:00 bis 13:30 und 15:00 bis 19.30 Uhr

Samstag

9:00 bis 14:00 Uhr

„Jeder Meter, den Sie sich bewegen, zählt!“

Im Gespräch mit Prof. Dr. Norbert Schmitz



Prof. Dr. Norbert Schmitz.
Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Was macht uns krank und was hält uns gesund? Mit diesen Fragen beschäftigt sich vereinfacht ausgedrückt die „Population-Based Medicine“ (PBM). Die Leitung der neu geschaffenen Abteilung am Institut der Gesundheitswissenschaften der Medizinischen Fakultät der Universität Tübingen sowie die neue Professur für Health Behaviour, Prevention and Management hat zum August 2021 Prof. Dr. Norbert Schmitz übernommen. Mit HANDELN & HELFEN sprach der 56-jährige Wissenschaftler über Möglichkeiten und Grenzen der PBM und was der einzelne Mensch selbst für seine Gesundheit und deren Erhaltung tun kann. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Population-Based Medicine bedeutet übersetzt Bevölkerungs-basierte Medizin. „Wir befassen uns mit den Einflüssen verhaltens- und umweltbezogener, biologischer, sozialer, wirtschaftlicher, kultureller und psychologischer Faktoren auf Gesundheit und Krankheit in der Bevölkerung beziehungsweise in Bevölkerungsgruppen“, erläutert Prof. Norbert Schmitz und fährt fort: „Das Ziel ist es diese Faktoren besser zu verstehen, und auf Basis dieser Erkenntnisse wirksame Maßnahmen für die Prävention, Gesundheitsförderung, und medizinische Versorgung entwickeln zu können.“

Vor seinem Wechsel an die Universität Tübingen lehrte und forschte der heute 56-Jährige mehr als 17 Jahre an der McGill University im kanadischen Montreal. Dort war er zuletzt unter anderem als Professor in den Fachbereichen Psychiatrie und Epidemiologie, Biostatistik & Public Health tätig.

Das große Ganze im Blick

Es gehe darum sowohl Risiko- als auch schützende Faktoren für Gesundheit zu identifizieren, so Prof. Dr. Norbert Schmitz im Gespräch mit der Redaktion. Dabei steht nicht der einzelne Mensch im Fokus. Man betrachtet vielmehr ganze Bevölkerungsgruppen in einem größeren Zusammenhang. Dies ge-

schieht in erster Linie durch die Beschäftigung mit epidemiologischen und statistischen Modellen sowie großen Datenbanken.

Keine einfachen Lösungen

Die mediale Berichterstattung ist voll von Studien, deren Ergebnisse als Tipps für ein gesünderes Leben verpackt werden. „Solche Erkenntnisse müssen immer vor allem in einem größeren Kontext betrachtet werden“, gibt Prof. Dr. Schmitz zu bedenken. Als Beispiel nennt er eine Studie des Robert-Koch-Instituts, die 2018 zu dem Schluss kam, dass jedes siebte Kind in Deutschland übergewichtig sei. Hier wirkten in der Regel verschiedenste Faktoren und es gäbe nicht die eine Schraube, an der sich einfach drehen lässt.

„Die Frage ist, wie können wir sinnvoll mit der Information umgehen, dass jedes 7. Kind übergewichtig ist?“ fährt der Gesundheitswissenschaftler fort. „Dazu müssen wir das Zusammenspiel von Gesundheit und Krankheit zunächst verstehen, indem wir Rückschlüsse aus der Analyse sehr großer Datenmengen ziehen. Hieraus lassen sich dann Handlungsempfehlungen ableiten.“ Solche Leitfäden seien auch immer verbunden mit der Frage, wie die jeweilige Zielgruppe am besten erreicht und unterstützt werden könne.

„Hier werden vor allem niedrigschwellige Angebote benötigt. Es existiert auch ein Zustand zwischen gesund und Therapie“, sagt der 56-Jährige. Als Beispiel nennt er das US-amerikanische „7Cups“: Der Onlinedienst verbindet Personen mit Gesprächsbedarf mit einem im aktiven Zuhören geschulten Gegenüber. „Gute Prävention holt die Menschen dort ab, wo sie sind. Online-Begegnungen sind hier eine hilfreiche Ergänzung. Sie können jedoch nicht den persönlichen Kontakt ersetzen“, fasst Prof. Dr. Schmitz zusammen.

Soziale Komponente

Was kann ich als Einzelperson konkret für meine Gesundheit und deren Erhaltung tun? Hier nennt Prof. Dr. Schmitz Lebensstilfaktoren wie die Ernährung. Mit einem gemäßigten Alkohol- und Zuckerkonsum sei da schon etwas erreicht. Bei körperlicher Bewegung sei seit längerem bekannt, dass sie das Leben mit chronischen Erkrankungen positiv beeinflusse. Wichtig sei es, Extreme zu vermeiden und eine gute Balance zu finden. Manch einem falle es leichter sich Gleichgesinnte zu suchen, zum Beispiel für regelmäßige gemeinsame Spaziergänge. „Es muss kein Marathon sein“, gibt Prof. Dr. Norbert Schmitz mit auf den Weg. „Jeder Meter, den Sie sich bewegen, zählt!“ <

„Ich möchte Anderen die Suche ersparen“

Wie ein junger Mann über das Leben mit Colitis Ulcerosa bloggt

Von Birgit Jaschke

Rund dreieinhalb Jahre ist es her, dass bei Lasse im Frühjahr 2018 Colitis Ulcerosa diagnostiziert wurde. Auf seinen Wunsch hin nennt die Redaktion nur seinen Vornamen und zeigt ihn nicht im Bild. Colitis Ulcerosa ist eine chronische Entzündung des Dickdarms, die meist in schmerzhaften Schüben verläuft. Nach der Diagnose entschied sich der heute 23-Jährige den „Colitisblog“ ins Leben zu rufen. Seitdem können Interessierte unter <https://colitisblog.de/> an seinem Weg mit der Erkrankung teilhaben. Wie er auf die Idee kam zu bloggen und was ihn antreibt weiterzumachen, darüber hat Lasse mit HANDELN & HELFEN gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Was war Ihr erster Gedanke nach der Diagnose?

Warum ich?

Wie definieren Sie „Gesundheit“ für sich?

Ich denke, dass ich in den letzten Jahren dankbarer dafür geworden bin und der Begriff natürlich maßgeblich mein Leben bestimmt hat. Wenn man gesund ist, nimmt man dies viel zu oft als selbstverständlich hin. Während der Krankheitsschübe habe ich jedoch gemerkt, wie schnell Studium, Arbeit, Sport und Sozialleben zu einer unmöglichen Herausforderung werden, wenn der eigene Körper nicht mitspielt. Seitdem freue ich mich über jeden Tag, den ich ohne solche Sorgen genießen kann.

Wie kamen Sie auf die Idee zu dem Blog über Ihr Leben mit Colitis Ulcerosa?

Vor meiner Entscheidung, die Colitis Ulcerosa durch eine Operation „therapieren“ zu lassen, wollte ich mich umfassend informieren. Was kommt da auf mich zu? Für was genau entscheide ich mich überhaupt, wenn ich den Schritt wage? Da ist mir aufgefallen, dass es überraschend schwierig ist, sachliche Antworten auf solche Fragen zu bekommen. Mit dem Blog möchte ich genau das anbieten, was ich mir selbst gewünscht hätte: Ehrliche, ausführliche Er-

fahrungen ohne Selbstbemitleidung und mit positiver Einstellung von jemandem, der von Erstdiagnose über Immunsuppression bis hin zu Stoma und OP schon einiges mitgemacht hat. Je besser man informiert ist, desto sicherer kann man mit der Erkrankung umgehen.

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

Durch den Blog habe ich erst so wirklich gesehen, dass ich nicht alleine mit dieser Situation bin. Natürlich weiß ich, dass es allein in Deutschland tausende Betroffene gibt. Aber immer wieder schreiben mir über den Blog Menschen in ähnlichen Situationen, stellen Fragen und bedanken sich für meine Beiträge. Da wird mir jedes Mal wieder klar, wie ähnlich die Probleme und Fragen sind, vor denen wir stehen. Und so macht der Blog etwas Positives aus meiner Erkrankung: Für mich und für all jene, die dadurch besser informiert und selbstsicherer das Leben mit ihrer Erkrankung meistern.

Gibt es auch negative Resonanz auf Ihr Engagement?

Das wird sicherlich noch kommen, bisher aber tatsächlich nicht. Die Leserinnen und Leser sind vor allem dankbar für die Informationen und Einblicke. Und ich freue mich über jeden, der sich für die Erkrankung und

meinen Weg interessiert. Da scheint es anscheinend einfach keinen Grund für Negativität zu geben!

Wer oder was gibt Ihnen in schwierigen Momenten und Zeiten Kraft?

Allem voran auf jeden Fall meine Freundin, Freunde und Familie. Es gab viele Momente, die ich alleine nicht geschafft hätte und zum Glück auf vollste Unterstützung zählen konnte. Darüber hinaus helfen mir Musik und Sport (natürlich angepasst an den Gesundheitszustand) sehr. Während des letzten Krankenhausaufenthalts habe ich außerdem die stoische Philosophie für mich entdeckt. Die „Selbstbetrachtungen“ von Marc Aurel behandeln zum Beispiel den Umgang mit Dingen, die man selbst nicht beeinflussen kann, wie zum Beispiel auch eine chronische Erkrankung. So habe ich gelernt, manches gelassener zu sehen. Klare Leseempfehlung für Krisenzeiten!

Was empfehlen Sie jemandem, der neu mit der Diagnose konfrontiert ist?

Man sollte sich von Anfang an eine gute ärztliche Betreuung suchen. Colitis Ulcerosa ist seltener, als man vielleicht denkt. Der durchschnittliche Hausarzt ist daher schnell am Limit seines Kompetenzbereichs angelangt. Es gibt aber keinen Grund zur Angst: Bei einem absoluten

Fortsetzung nächste Seite >>

Großteil der Betroffenen verläuft die Krankheit ruhig und ohne größere Einschränkungen. Solche Menschen schreiben dann nur leider keine Blogs, sondern leben einfach ihr Leben. Auch wenn ich mit der Erkrankung viel erlebt habe und es im Internet genügend aufgebauschte Horrorgeschichten gibt, darf man also nicht vergessen, dass dies die absoluten Extreme sind.

Wie gut ist die Gesellschaft Ihrer Erfahrung nach über die Erkrankung informiert?

Zu wenig. Ich selbst hatte vor meiner Diagnose nie davon gehört. Das nehme ich aber niemandem übel, der nicht selbst oder in seinem Umfeld Betroffene hat. Was hingegen wirklich lustig sein kann, sind Menschen, die offensichtlich nicht informiert sind, aber dann denken, schlaue Tipps geben zu können. Im letzten Schub vor der Operation

wurde eine Darmspiegelung durchgeführt, um zu schauen, wie dringend die OP ist. Ich hatte Blutmangel, verschiedene Infektionen, war immunsupprimiert und hatte fast 20kg abgenommen. Als ich schon auf dem Tisch liege und eine Assistentin den Blutdruck misst, rät sie mir, es doch mal mit mediterraner Ernährung zu probieren. Sie ernähre sich nur noch so und habe seitdem kaum noch Bauchschmerzen. Sowas ist sicherlich nur gut gemeint, kann als chronisch Erkrankter aber durchaus anstrengend werden. Immerhin hat man so regelmäßig was zum Schmunzeln!

Wo besteht aus Ihrer Sicht Verbesserungspotenzial, was die Behandlung betrifft?

Betroffene mit schweren Verläufen sollten noch besser an Fachzentren vermittelt werden. Ich habe selbst erlebt, wie sehr

der Krankheitsverlauf von einer professionellen Behandlung abhängt. Leider sind Hausärzte und Gastroenterologen manchmal überfordert oder überlastet, sodass man als Betroffener nicht die Aufmerksamkeit bekommt, die vielleicht nötig wäre. Deshalb empfehle ich allen, die mit ihrer Behandlung unzufrieden sind, sich selbst gut zu informieren. Beispielsweise haben viele größere Kliniken eigene Ambulanzen für chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Mit diesen habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass die Menschen um mich herum gesund bleiben und ich weiterhin die Stärke habe, meinen Weg zu gehen – wie auch immer er kommen wird.

Vielen Dank für das Gespräch!



Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege

Ambulante Vorsorgekuren in Bad Sebastiansweiler



Vorsorgen und gesund bleiben

Sie sind gestresst und brauchen dringend wieder etwas Erholung?

Ist die Pflege eines Angehörigen eine Doppelbelastung für Sie?

Ist Ihre Gesundheit geschwächt, so dass eine Krankheit droht?

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

So einfach können Sie eine ambulante Vorsorgeleistung in Anspruch nehmen!

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

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

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

Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen · Tel.: 07473/3783-423 · www.bad-sebastiansweiler.de



Foto: Thomas Reisser

Das Experiment

Wie sieht Achtsamkeit auf Fotos aus? Lässt sie sich bildlich darstellen und wenn ja, wie? Mit diesen Fragen beschäftigten sich einige Mitglieder des Foto-Stammtischs Tübingen im Rahmen eines Experiments. Fotografiert wurde an einem Herbsttag im Alten Botanischen Garten in Tübingen. Auf der Doppelseite 16 und 17 sehen Sie einige Bilder, die bei dieser Gelegenheit entstanden sind. Wie Achtsamkeit bei chronischen Krankheiten hilfreich sein kann, erfahren Sie im Artikel auf den Seiten 19 und 20 dieser Ausgabe.



Foto: Jürgen Braun



Foto: Jürgen Braun



Foto: Brigitte Gisel

**„Wo immer du
bist, sei ganz
dort.“**

(Eckhart Tolle)

Der Fotostammtisch

Der Fotostammtisch Tübingen beteiligt sich seit mehreren Ausgaben regelmäßig mit seinen Motiven am jeweiligen Schwerpunkt der Zeitschrift.

Die Mitglieder treffen sich seit 2014 regelmäßig, um sich über Technik, Fotografie, Bildgestaltung und -bearbeitung auszutauschen. Zudem wurden bereits mehrere Ausstellungen gemeinsam realisiert. Weitere Interessierte sind willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun

Telefon: 0 70 71 / 56 50 70

E-Mail: juergen.br@t-online.de

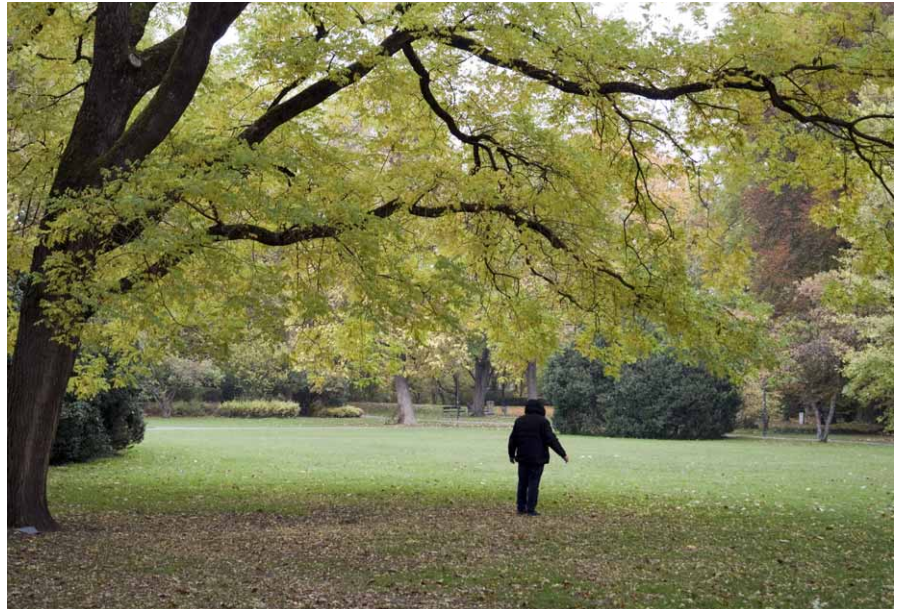


Foto: Thomas Reisser



Foto: Jürgen Braun



Foto: Thomas Reisser

„Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht.“
(Charles Dickens)



Foto: Brigitte Gisel

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!**



Über die Wahl, den Autopiloten zu verlassen

Wie Achtsamkeit bei chronischen Krankheiten helfen kann

Von Birgit Jaschke

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken“, so äußerte sich die Schriftstellerin und Literatur-Nobelpreisträgerin Pearl S. Buck (1892–1973). In unserer immer schneller und komplexer werdenden Welt ist das leichter gesagt als getan.

Wie lässt sich innehalten, wenn eine Verpflichtung die nächste jagt? Eine Option heißt MBSR. Die Abkürzung steht für Mindfulness Based Stress Reduction. Das bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Wie diese bei chronischen Erkrankungen helfen kann, darüber hat HANDELN & HELFEN mit Ronny Egerter gesprochen. Der 56-Jährige ist Gesundheitscoach und hat bereits mehrmals Info-Workshops für Selbsthilfegruppen zum Thema MBSR gegeben. Zu seiner jetzigen beruflichen Tätigkeit führte ihn seine persönliche Geschichte.

Im Jahr 2006 hatte Ronny Egerter ein Burnout. Das Erlebnis brachte ihn dazu, sich mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen. „Ich habe damals gelernt, dass ich immer die Wahl habe, Eigenverantwortung für mein Leben zu übernehmen“, erinnert sich der 56-Jährige und fügt hinzu: „Es liegt an mir selbst, den Autopiloten durch Achtsamkeit zu verlassen.“

Diese Haltung ermöglicht es, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Das bewusste Erkennen und Verstehen meist automatisch ablaufender Denk- und Verhaltensmuster bewirkt, dass man derem festen Griff immer weniger erliegen muss. Somit erlangen wir mehr Freiheit und Kreativität im Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen. Wir lernen Augenblicke bewusster zu erleben und zu genießen. So entwickelt man eine andere Haltung zu sich selbst, die statt

von Kritik und Zweifeln von Selbstliebe und Akzeptanz geprägt ist, so Ronny Egerter.

Damals absolvierte er zunächst eine Coaching-Ausbildung zum NLP-Master (Neuro-Linguistisches Programmieren). NLP macht unbewusste Verhaltensmuster bewusst. Dann kann ich mich dafür entscheiden sie zu verändern. Die Verhaltensmuster, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen, können verändert, förderliche ausgebaut und in andere Bereiche übertragen werden. Beim NLP geht es unter anderem darum, gelernte Glaubenssätze, die einen meist bereits seit der Kindheit begleiten, umzuformulieren. Während seiner Ausbildung zum Coach kam er im Rahmen einer Projektarbeit erstmals mit Achtsamkeit in Berührung. Daraufhin begann er eine Ausbildung zum zertifizierten MBSR-Lehrer.

Lernen, nicht zu bewerten

„Meditation, Stille und Bewusstheit“, lautet Ronny Egerters Antwort auf die Frage, welche drei Begriffe ihm spontan zu Achtsamkeit einfallen. In der Übung der Achtsamkeit wendet man sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks unmittelbar zu, unabhängig davon, ob diese Erfahrung als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Man betrachtet aufmerksam das, was tatsächlich vorhanden ist, in einer wertfreien und akzeptierenden Haltung. Eine achtsame Haltung gegenüber dem Leben und der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick ermöglicht ein besseres Verständnis unserer Bedürfnisse, Motive und Wünsche. Gemeint ist ein Zustand der Geistesgegenwart, in dem der Mensch das Umfeld, den Körper und die eigene Gemütslage erfasst, ohne sich beispielsweise durch Erinnerungen oder Emo-



Ronny Egerter

Foto: privat

tionen ablenken zu lassen. Dazu gehört vor allem auch das Bestreben, die Wahrnehmungen nicht zu bewerten oder darüber nachzudenken. Ronny Egerter ergänzt: „Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Es findet eine Loslösung statt und mein Geist beruhigt sich. Die körperliche Entspannung ist eine Folge dieser Ruhe.“ Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten sich achtsame Momente zu schaffen. So kann eine Dusche zur Mini-Auszeit werden, wenn man sie bewusst erlebt und genießt.

Wer den eigenen Alltag achtsamer verbringen möchte, dem rät Ronny Egerter: „Im Prinzip eignen sich dafür alle Tätigkeiten, die man ohne Ablenkung von außen verbringt.“ Als Beispiel empfiehlt er sich hinzusetzen und zu essen, ohne dabei zu lesen, fernzusehen oder Radio zu hören. Wichtig sei dabei, freiwillig auf Geräuschquellen zu verzichten und Stille neu zu entdecken. Im Fall des Essens setze dabei viel eher ein Sättigungsgefühl ein, wenn man isst, ohne dabei zu schlingen, so Egerter weiter. Er fügt lächelnd hinzu: „Der Geist wird dabei erstmal rebellieren und sagen: Was soll das hier? Ich möchte doch unterhalten werden!“ Das sei völlig normal, bekräftigt der 56-jährige. Er beschreibt seine eigenen Erfahrungen, die er in einem buddhistischen Zentrum sammelte: „Die Stille ist erstmal befremdlich, da der Verstand uns ununterbrochen unterhält

Fortsetzung nächste Seite >>

Chronisch krank?

und bequatscht. Irgendwann stellt sich ein innerer Frieden ein, gefolgt von einer ganz neuen Energie. Geschmack und Gerüche nimmt man auf einmal ganz anders wahr.“

Wirksamkeit bewiesen

Doch was genau ist der Unterschied zwischen Achtsamkeit und MBSR? „Achtsamkeit ist kein Synonym, sie ist ein Bestandteil von MBSR. Bei letzterem handelt es sich um ein in sich geschlossenes Programm“, erläutert Ronny Egerter. Es handelt sich einfach ausgedrückt um Stressbewältigung durch eine gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung der eigenen Achtsamkeit. Entwickelt wurde das MBSR-Programm im USA der späten 1970er Jahren vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn. In seiner Forschung konzentrierte sich der inzwischen emeritierte Professor auf die Interaktionen von Geist und Körper bei klinischer Anwendung des Achtsamkeitstrainings bei chronischen Schmerzen sowie bei stressbedingten Störungen. Dazu zählte auch die Wirkung von MBSR auf das Gehirn und das Immunsystem. Seine Bücher zum Thema sind mittlerweile weltweit in mehr als dreißig Sprachen erschienen. Die Wirkung von MBSR ist inzwischen gut wissenschaftlich erforscht. Sie wird in zahlreichen Forschungsarbeiten und Studien thematisiert. Untersucht wurde dabei unter anderem der Einfluss im Hinblick auf den Umgang mit chronischen Schmerzen sowie bei seelischen und körperlichen Erkrankungen.

Ein MBSR-Kurs umfasst acht Termine, einen Achtsamkeitstag und Materialien. Inhalte des Kurses sind zum Beispiel Übungen zur Körperwahrnehmung, Yoga und Meditation. „Vor Kursbeginn gibt es ein persönliches Vorgespräch mit einem Fragebogen“, schildert der MBSR-Lehrer die Vorgehensweise und merkt an:



„Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“ (Alexandre Dumas)
Foto: Reiber

„Interessierte sollten bereit sein, ca. 40 Minuten täglich in ihre Übungen zu investieren. Sonst macht die Teilnahme wenig Sinn.“ Die Übungen müssen einen festen Platz im Tagesablauf bekommen. Es geht darum, dass man lerne Prioritäten zu setzen, so Ronny Egerter weiter. Dafür sollte man ein gewisses Engagement mitbringen, da auch zu Hause gearbeitet werden müsse.

„Ich bin jedoch kein Zauberer!“ stellt Ronny Egerter klar. Wer einen MBSR-Kurs mit der Erwartung mache, anschließend müssten die Probleme wie zum Beispiel Schlafstörungen verschwunden sein, setze sich selbst zu sehr unter Druck.

Grundsätzlich sind Achtsamkeit und MBSR für alle Menschen geeignet. Ronny Egerter meint hierzu: „Sie führen dazu, dass ich deutlichere Grenzen setze, weil ich mich selbst besser wahrnehme. Zudem kann ich dadurch lernen, nicht sofort auf jede Empfindung einen Deckel zu machen, indem ich Ablenkung von außen suche.“ Viele Menschen hätten jedoch zunächst Angst vor der Stille beziehungsweise vielmehr vor dem, was dann an Emotionen in ihnen hochkomme, so der 56-Jährige weiter. Körperliche Ein-

schränkungen müssen ebenfalls kein Hindernis auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit sein. So lassen sich viele MBSR-Übungen bei Bedarf entsprechend abwandeln. „Auch das ist Achtsamkeit, wenn ich schaue, was möglich ist und was nicht“, findet er.

Es gibt jedoch eine Ausnahme, bei der Vorsicht geboten ist. „Wenn jemand aktuell eine Therapie macht, dann rate ich der betreffenden Person im Vorgespräch Rücksprache mit der Therapeutin oder dem Therapeuten zu halten. Kommt von dort grünes Licht, steht einer Teilnahme nichts im Wege.“

Eigene Erfahrungen machen

„Bei dem Thema ist es wichtig, dass man die Bereitschaft mitbringt, sich auf etwas Neues einzulassen“, fasst der MBSR-Lehrer zusammen und ergänzt: „Dazu zählt auch anzuerkennen, dass jeder Einzelne eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeit macht. Es gibt in dem Fall kein richtig oder falsch.“ Seine Aufgabe vergleicht er daher mit der Tätigkeit eines Reiseleiters: „Ich zeige den Menschen, was es für Möglichkeiten gibt. Erleben müssen sie diese selbst. MBSR bedeutet Eigenverantwortung für sein Leben übernehmen.“ <

„Am besten nicht verrückt machen lassen!“

Beate Jung über das Zusammenleben mit ihrem Diabetes

Von Birgit Jaschke

Sie kennt das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wie kaum jemand sonst: Beate Jung gründete den Verein 1991 mit. Seit damals ist sie ihm zudem durch ihre jahrzehntelange Vorstandstätigkeit verbunden. Seit gut 20 Jahren lebt die heute 77-Jährige zudem mit Diabetes. HANDELN & HELFEN verriet Beate Jung, was ihr hilft im Alltag gut mit der Erkrankung umzugehen sowie ihre persönlichen Highlights aus 30 Jahren Vereinsgeschichte. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Vorständin Beate Jung.
Foto: Töpfer

nehmen. Als Folge bleibt zu viel Zucker im Blut. Wer einen Typ-1-Diabetes hat, muss sich ein Leben lang Insulin spritzen, da dieser bisher nicht heilbar ist.

Laut Bundesgesundheitsministerium leben in Deutschland derzeit 7,2 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren mit der Diagnose Diabetes mellitus. Über 90 Prozent der betroffenen Menschen haben es mit einem Typ-2-Diabetes zu tun. Auch der kann, neueren Erkenntnissen zufolge genetisch bedingt sein. Hier sprechen die Zellen mit der Zeit immer schlechter auf das Insulin an. Als Folge dieser Resistenz steigt der Blutzuckerspiegel ebenfalls an. Die Form beginnt meist schleichend im Erwachsenenalter und wurde früher auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Da heutzutage auch vermehrt jüngere Menschen erkranken, gilt diese Bezeichnung mittlerweile als überholt.

In der Praxis geschult

„Als man mir gesagt hat, ich müsse mich in Zukunft selbst spritzen, war ich zunächst gar nicht begeistert“, schildert Beate Jung ihre Krankheitsgeschichte. Sie fährt fort: „Nach einer umfassenden Schulung in der diabetologischen Praxis fühlte ich mich jedoch anschließend gut darauf vorbereitet.“ Um zu spritzen musste sie sich von da an in den Finger stechen und den Blutzuckerwert mittels eines Teststreifens messen. Anschließend hieß es, bei jeder Mahlzeit aufs Neue zu berechnen, wie viel Insulin gerade benötigt wird. Dazu galt es die Anzahl der Kohlenhydrate im Essen richtig einschätzen zu lernen. Wie dies funktioniert und was sie dabei beachten sollte, lernte Beate Jung im Rahmen ihrer Patientenschulung beim Diabetologen.

Fortsetzung nächste Seite >>

„Am Anfang habe ich zunächst überhaupt nichts gemerkt. Ich hatte jedoch häufig einen wahn-sinnigen Hunger auf Süßigkeiten“, erinnert sich Beate Jung im Gespräch mit der Redaktion. „So kam es vor, dass ich nachts Schokolade verputzt hatte, ohne mich am Morgen daran erinnern zu können.“ Ihre Hausärztin meinte, dass es sich um Diabetes handeln könne. „Das wollte ich jedoch zunächst erstmal nicht wahrhaben“, erzählt Beate Jung. Das ist gut 20 Jahre her.

An Diabetologen überwiesen

Damals wurde sie eines nachts wach aufgrund massiver körperlicher Beschwerden. Es hatte sich ein Gallenstein gelöst und war aus Versehen in den Gang der Bauchspeicheldrüse geraten. Sie kam ins Krankenhaus. Dort riet man ihr von ärztlicher Seite, die Zuckerwerte zukünftig stärker im Blick zu behalten. Darum kümmerte sich zunächst die Hausärztin.

Irgendwann waren die Werte so hoch, dass sie Beate Jung an einen Diabetologen überwies. Der Facharzt bestätigte dann den Verdacht auf Diabetes Typ 2. Anfangs konnte dieser noch mit Insulin-Tabletten behandelt werden. Nach einigen Jahren

ließ die Wirkung der Medikation nach und sie musste sich fortan selbst Insulin spritzen.

Über die Erkrankung

Diabetes mellitus wird im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Der Überbegriff umfasst mehrere Stoffwechsel-Erkrankungen. Sie alle haben erhöhte Blutzuckerwerte gemeinsam. Die Medizin unterscheidet verschiedene Formen. Am bekanntesten sind die Hauptformen Typ 1 und Typ 2.

Ein Typ-1-Diabetes beginnt in der Regel im Kindes- und Jugendalter und ist bis zu einem gewissen Grad vererbbar. Ursache ist hier eine Fehlfunktion des Immunsystems, welche die Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, die für die Produktion von Insulin verantwortlich sind. So entsteht ein Insulin-Mangel, da die Ausschüttung des Hormons zu Beginn reduziert ist und schließlich gänzlich ausbleibt. Insulin ist beim gesunden Menschen dafür zuständig, der Glukose – also dem Blutzucker – den Eintritt aus dem Blut in das Innere der Zelle zu ermöglichen. Hat man es mit einem Mangel an Insulin zu tun, können die Zellen als Folge nicht ausreichend Glukose auf-

Chronisch krank?

Bei einem Empfang 2019 brach Beate Jung wegen Unterzuckers zusammen und landete in der Klinik. Danach erklärte sich ihre Krankenkasse bereit, einen Großteil der Kosten für einen Sensor am Oberarm zu übernehmen, der alle zwei Wochen ersetzt werden muss. „Das war eine Erleichterung für mich. Statt mich zu stechen kann ich heute einfach den aktuellen Wert mit dem Lesegerät an meinem Oberarm ablesen.“

Alles unter Kontrolle

„Mach dich nicht verrückt! Die Krankheit lässt sich gut managen“, lautet ihr Rat an jemanden, der frisch mit der Diagnose konfrontiert ist. Das Spritzen sei heute auch kein Drama mehr, da es inzwischen sehr feine Nadeln gäbe, so die Vorstandsfrau weiter. Sie hat den Diabetes gut unter Kontrolle, da viele Handgriffe automatisch ablaufen. In der Regel spritzt sie drei- bis viermal am Tag und zudem abends eine festgelegte Menge Langzeit-Insulin. An die ärztlichen Kontrolluntersuchungen

hat sie sich gewöhnt. Neben der Hausärztin und der Diabetes-Beraterin geht es regelmäßig zur Augenärztin. Diese misst den Augenhintergrund, um einer eventuellen Erblindung durch eine Anpassung der Medikation vorzugreifen.

Von Anfang an dabei

„Mit dem SOZIALFORUM lebe ich bereits länger als mit dem Diabetes“, scherzt Beate Jung. Sie war dabei, als 1986 Frauen der Grünen/Alternativen Liste die Tübinger Initiativen aus dem sozialen Bereich zu einem ersten Treffen einluden. Auch als der Verein am 7. Mai 1991 offiziell gegründet wurde, war sie als Vorständin der ersten Stunde mit von der Partie. Seitdem ist sie dem Verein treu geblieben und hat alle Höhen und Tiefen miterlebt. „Mit der Geschichte des SOZIALFORUMS ließe sich locker ein ganzes Buch füllen“, fasst Beate Jung zusammen. Eines ihrer zahlreichen Highlights waren die Selbsthilfe-Tage in den 90er Jahren, bei denen sich teils



2012: Beate Jung (rechts) mit der damaligen Sozialdezernentin Uta Schwarz-Österreicher bei der Büro-Einweihung des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Foto: privat

mehr als 50 Initiativen präsentierten. Auch dass sich 2011 das „Bündnis gegen Zuschussskürzungen“ unter Federführung des Arbeitsbereichs „Service für Sozialvereine“ erfolgreich gegen die Pläne zum Sozialabbau einsetzte, hat sie noch gut in Erinnerung. Für die Zukunft des Vereins hat die Vorstandsfrau klare Wünsche: „Ich hoffe, dass die Finanzierung der Arbeit stabil bleibt und alle Beteiligten weiterhin so gut zusammenarbeiten wie bisher.“ <

Angehörige mit im Blick **Bündnis gegen Depression Neckar-Alb**

Von Birgit Jaschke

Die Situation erkrankter Menschen verbessern, Aufklärungsarbeit leisten und Suiziden vorbeugen – dafür setzt sich das Deutsche Bündnis gegen Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ein. Vor Ort engagieren sich lokale Bündnisse wie das Bündnis gegen Depression Neckar-Alb e.V. Der gemeinnützige Verein wurde 2004 für die Kreise Tübingen, Reutlingen, Esslingen und Zollern-Alb gegründet. Seit 2006 konzentriert man sich auf die Kreise Tübingen und Reutlingen.

Zu den Aktivitäten zählt auch das Programm im Gemeindehaus

Lamm, bei dem Fachleute, Betroffene und Angehörige Einblick in ihre Erfahrungen mit der Krankheit geben.

Von „Schwierigkeiten im emotionalen Erleben und der Kommunikation zwischen Angehörigen und Betroffenen“ handelte der erste Abend mit Dr. Christina Zeep. Die Psychologin sprach darüber, wie Betroffene und Angehörige einen Weg der Verständigung finden können. Beim zweiten Mal stellten Menschen mit Psychiatrieerfahrung für sie hilfreiche Bücher vor. Der letzte Abend behandelte die „Möglichkeiten und Grenzen einer körperorientierten Psychotherapie.“

Kontakt: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/neckar-alb/news>

Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

Für einen Planeten 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

Vom Handlungskonzept zum Aktionsplan

Mitreden – Mitgestalten: Barrierefreie Stadt Tübingen

Von Elvira Martin

Für die Weiterentwicklung des Handlungskonzeptes Barrierefreie Stadt Tübingen hatte die Projektgruppe aus Stadtverwaltung und FORUM INKLUSION im Herbst 2019 einen Plan erarbeitet (Handeln & Helfen berichtete dazu in den Ausgaben 1-2020 und 2-2020). Das Ziel war: Nach einer ausführlichen Beteiligung von Menschen mit Behinderung sollten die Ergebnisse im Rahmen des neuen Aktionsplanes Anfang 2021 im Gemeinderat vorgestellt werden. Im Verlauf des Jahres 2020 war es ab Frühjahr aufgrund der weitreichenden Kontaktbeschränkungen nicht mehr möglich, größere Veranstaltungen durchzuführen. Und es war absehbar: Veranstaltungen mit vielen Menschen und persönlichen Begegnungen würden noch weit bis ins Jahr 2021 nicht möglich sein. Aus diesem Grund konnte die geplante Vorgehensweise nicht umgesetzt werden.

Vorgehen im Herbst 2020

Im Herbst 2020 startete dann zunächst ein verändertes Vorgehen. Kleine Workshops mit 10 bis 12 Personen zu den einzelnen Handlungsfeldern ermöglichten einen Rückblick auf die Entwicklungen der letzten fünf Jahre. Außerdem sollten dort erste Impulse für die Weiterentwicklung des jeweiligen Handlungsfeldes gesammelt werden. So konnten im September und Oktober 2020 immerhin zu vier Handlungsfeldern Workshops zu diesen Themen stattfinden: Mobilität, Beteiligung, Kindertageseinrichtungen und Schule. Ein neuer Lockdown ab November 2020 machte dann auch dieses veränderte Konzept unmöglich. Ab Jahresbeginn 2021 formulierten und aktualisierten die Verantwortlichen aus der Pro-



Carmen Ellinger prüft die Zugänge zu einem Tübinger Kino.

Foto: Jansen

jektgruppe die Leitlinien, Ziele und Maßnahmen zum neuen Aktionsplan für die einzelnen Handlungsfelder. Dieser Prozess war bis zur Jahresmitte weit vorangeschritten.

Workshops im Juni und Juli

Im Juni und Juli 2021 fanden digitale und in zwei Fällen persönliche Beteiligungs-Workshops statt: „Was brennt mir in Tübingen in Sachen Inklusion und Barrierefreiheit auf den Nägeln, welche Barrieren müssen abgebaut werden, welche Visionen habe ich?“ Es ging in den Workshops aber auch darum, politische Prozesse verstehen zu lernen (warum dauern viele Dinge manchmal so lange?) und erfolgreiche Strategien für wirksames Handeln kennenzulernen und auszuprobieren.

Zu (fast) jedem Workshop fand im Vorfeld eine Schulung statt. Dort konnten die Teilnehmenden den Umgang mit dem digitalen Workshop kennenlernen, ausprobieren und Fragen dazu klären. Dazu wurden Lernprogramme und Gebrauchsanleitungen in Leichter Sprache ent-

wickelt. In den Workshops wurde die bis dahin verfügbare Rohfassung des neuen Aktionsplans vorgestellt, überprüft und vor allem ergänzt.

Anschließend wurden die Impulse aus den Workshops dokumentiert sowie in die bisher formulierten Ziele und Maßnahmen eingearbeitet. Zum Teil waren diese bereits dort auch schon abgebildet, in anderen Teilen machen sie für den weiteren Prozess den dringenden Handlungsbedarf deutlich.

Es fanden fünf Workshops statt:

- 10.6. (Menschen, die über Einrichtungen erreicht wurden),
- 29.6. (Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen),
- 1.7. (Vor-Ort-Treffen im Assistenzzentrum des Freundeskreis Mensch e.V.),
- 15.7. (Menschen aus dem FORUM INKLUSION und Umfeld) und
- 20.7. (offene Einladung für alle weiteren Interessierten).

Für den Workshop am 12.7. (Menschen mit Sehbeeinträchtigungen) hatte sich leider nie-

Fortsetzung nächste Seite >>



Titelblatt in Leichter Sprache
Bild: Universitätsstadt Tübingen

mand angemeldet. Insgesamt nahmen knapp 30 Personen an den 2 bis 2,5-stündigen Workshops teil.

Ergebnissicherung

Nach Abschluss der Beteiligungs-Workshops erhielten alle Teilnehmenden eine Dokumentation der Ergebnisse. Außerdem wurden sie mit einem Newsletter über das weitere Vorgehen und den Zeitplan bis zur Vorstellung des neuen Aktionsplanes im Gemeinderat informiert.

Die Ergebnisse der Beteiligungs-Workshops wurden in der Projektgruppe vorgestellt. Die Anregungen und Impulse wurden abgeglichen mit den Zielen

Wer ist in der Projektgruppe?

Von der Stadtverwaltung:

Uwe Seid (Beauftragter für Inklusion)
Julia Hartmann und Axel Burkhardt (Beauftragte für Wohnraum und barrierefreies Bauen)

sowie

Krishna-Sara Helmle (Gemeinderätin AL/Grüne), Ingeborg Höhne-Mack (SPD-Gemeinderätin und Vorsitzende Stadteiltreff Wanne e.V.), Harald Kersten (Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.), Anne Kreim (Vorsitzende Stadteiltreff WHO, FDP-Gemeinderätin), Elvira Martin (FORUM & Fachstelle INKLUSION), Uta Schwarz-Österreicher (Vorsitzende der Lebenshilfe Tübingen e.V.)

Kontakt:

Uwe Seid
Leitung Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung
Beauftragter für Inklusion
Universitätsstadt Tübingen
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 204-14 44

Fax: 0 70 71 / 204-4 14 06

E-Mail: uwe.seid@tuebingen.de

Internet: www.tuebingen.de

und Maßnahmen der neu formulierten Handlungsfelder. Vielfach waren die Forderungen bereits abgebildet, in anderen Fällen sind sie zunächst dokumentiert und damit Bestandteil des neuen Aktionsplans. Sie machen damit für den weiteren Prozess den jeweiligen dringenden Handlungsbedarf deutlich. Gefördert wurde das Beteiligungsverfahren durch das Förderprogramm Impulse Inklusion

2020 des Ministeriums für Soziales und Integration Baden-Württemberg.

Seit Spätsommer 2021 befasst sich der Lenkungskreis Inklusion der Stadtverwaltung (Verwaltungsspitzen und Fach-Zuständige) mit der Rohfassung des Aktionsplans. Voraussichtlich ab Mitte März 2022 wird dann die innerhalb der Verwaltung abgestimmte Fassung dem Gemeinderat vorgelegt. <

Neue Telefonnummer für den „Rollibus“

Fahrzeug auch für Nicht-teilAuto-Mitglieder buchbar

Von Birgit Jaschke

Der Car-Sharing-Anbieter „teil-Auto Neckar-Alb“ verfügt über den Rollibus – einen Ford Transit, mit dem bis zu vier Fahrgäste in Rollstühlen befördert werden können. Wer nur selten ein für Rollstühle geeignetes

Fahrzeug benötigt, zum Beispiel für den Familienausflug am Wochenende mit dem Opa im Rollstuhl, hat die Möglichkeit, über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. als Zwischenanmieter den Rollibus (gegen einen geringen Aufpreis) zu buchen.

Das Buchungstelefon ist ab sofort unter (07071) 13 56 173 oder per E-Mail teilauto@tuebingen-barrierefrei.de erreichbar. Mehr Informationen zur Buchung: <https://www.sozialforum-tuebingen.de/> (Menüpunkt Inklusion / Rollibus). <

Eine Rolli-Rallye durch die Tübinger Altstadt

„Auf heißen Reifen“ für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren

Von **Brigitte Duffner**

Seit vielen Jahren bietet der Club für Behinderte und ihre Freunde in Tübingen und Umgebung (CebeeF) im Rahmen des Sommerferienprogramms für Kinder „Auf heißen Reifen durch Tübingen“ an. Wir, das CeBeeF-Team, begrüßten die sechs Kinder in den Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Die Kinder konnten ihre verschiedenen Fragen an uns Menschen mit verschiedenen Behinderungen stellen, die wir sehr gerne beantwortet haben. Anschließend ging die Gruppe gemeinsam durch die Stadt zum Sanitätshaus Nusser und Schaal, das uns freundlicherweise Schieberollstühle für den Tag zur Verfügung stellte. Dann gab es zunächst im Alten Botanischen Garten ein Vesper.

Zum ersten Mal mit Rallye

Neu war dieses Mal eine Rollstuhl-Rallye durch Tübingen. Die Kinder zwischen 7 und 8 Jahren sollten ein paar Stationen besuchen, die wir Rollstuhlfahrende ausgewählt haben, und schauen, wie man mit dem Rollstuhl in die Geschäfte kommt. Sie sollten erleben, wie sich Passanten gegenüber behinderten Menschen verhalten. In Tübingen gibt es sehr viele Kopfsteinpflasterbeläge und viele bergige Passagen. Diese sind sehr schwierig für manche Fußgänger, für Kinderwagen, Rollatoren und Rollstühle zu bewältigen. Bei der Rolli-Rallye konnten die Kinder diese Erfahrungen als Rollstuhl Schiebende und im Rollstuhl selbst machen. Wie immer haben wir zum Abschluss gemeinsam eine Eisdieler aufgesucht. Alle teilnehmenden Kinder bekamen zum Schluss eine Urkunde überreicht. Wer Lust hat die Rallye in Gedanken nachzufahren, findet rechts die Stationen.

CeBeeF TÜ

Club für Behinderte und ihre Freunde im

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

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

Der Club für Behinderte und ihre Freunde im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (CeBeeF) setzt sich für Barrierefreiheit und ein selbstbestimmtes Leben ein. Wer Interesse hat zukünftig beim Projekt „Heiße Reifen“ mitzuwirken, kann sich gerne melden.

Kontakt: Brigitte Duffner
Telefon: 0 70 71 / 15 15 69 (über die Geschäftsführung)
E-Mail: cebeef@tuebingen-barrierefrei.de

LOS GEHT'S TÜBINGEN

BEANTWORTE ALLE FRAGEN SO GUT ES GEHT! VIEL GLÜCK! :)

ROLLI - RALLYE

Start - Botanischer Garten!

STADTBÜCHEREI-
Rollt rein und fragt nach einem Rolli-freundlichen Klo. Gibt es eins? Ja Nein

OSIANDER
Hat der Osiander in der Metzgergasse einen Aufzug? und bringt bitte ein Lesezeichen mit!
 Ja Nein

DOLCE ITALIENISCHE - EISDIELE /KONDITOREI
Wie viele Eissorten gibt es hier zu kaufen?
Kleiner Tipp, die Eisdieler ist direkt gegenüber vom Osiander.

BÄCKEREI GEHR, MÜHLSTRASSE
Holt Euch in der Mühlestraße beim Gehr eine Fahne als Beweis, dass Ihr dort wart.

ZUM GOLDENEN KÄSE -
Wie viele Käsesorten gibt es hier zu kaufen?

STIFTSKIRCHE
Hat die Kirche eine eigene App? Geht rein und findet es heraus. Ja Nein

RIEDEL -
Holt euch gemeinsam ein Brillenputztuch für klare Sicht!


RATHAUS
Hat das Rathaus einen Aufzug?
Geht rein und finde es heraus ;)
 Ja Nein

STADTMUSEUM-
Seit wann gibt es das Stadtmuseum?
Wie heißt der Bildhauer des Tübinger-Stadtplan-Tastmodells?

GUMMIBÄRCHENLADEN
(more Joe)
Wie viele Lakritzsorten gibt es hier zur Auswahl?

JOHANNESKIRCHE-
in der Froschgasse 4. Kommt man dort als Rolli-FahrerIn hinein? Ja Nein

ALS LETZTE STATION TREFFEN WIR UNS ZUM ABSCHLUSS UND AUSTAUSCH WIEDER IM BOTANISCHEN GARTEN. DANN GEHEN WIR NOCH ALLE GEMEINSAM DURCH DIE STADT!



Die Stationen der ersten Rolli-Rallye bei den „Heißen Reifen 2021“.

Grafik: Duffner

Barrierefreiheit als Qualitätsmerkmal

Simone Fischer ist neue Landes-Behindertenbeauftragte

Von Elvira Martin

Seit 1. Oktober 2021 ist Simone Fischer die neue Landes-Behindertenbeauftragte in Baden-Württemberg. Ministerpräsident Winfried Kretschmann hat Simone Fischer zur hauptamtlichen Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen für die Dauer der Wahlperiode des Landtags bis Frühjahr 2026 bestellt. Bereits im September hatte sich der Landes-Behindertenbeirat einstimmig hinter die Berufung von Simone Fischer gestellt.

Die 42-jährige Diplom-Verwaltungswirtin war vorher drei

Jahre Beauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Davor war sie beim Städtetag Baden-Württemberg für die Bereiche Inklusion, gesellschaftliche Vielfalt und Quartiersentwicklung verantwortlich. Viele Jahre arbeitete sie in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen.

Die Vorgängerin im Amt Stephanie Aeffner wechselte nach der Bundestagswahl als Abgeordnete in die Bundespolitik.

Mehr Informationen sowie die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Internetseite des Minis-



Simone Fischer.

Foto: Dressel

teriums für Soziales, Gesundheit und Integration unter <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/ministerium/landes-behindertenbeauftragte/> <

App „nora“ bundesweit gestartet

Barrierefreie Notruf-App für alle schließt Lücke

Von Elvira Martin

Ein barrierefreier Notruf ist enorm wichtig für die Teilhabe und das Sicherheitsempfinden aller Menschen. Ob Polizei, Feuerwehr oder Rettungsdienste: Von nun an sind im ganzen Bundesgebiet alle auch per App in Notsituationen erreichbar – „nora“ macht es möglich. Die App steht in den App-Stores zum kostenlosen Download bereit. In erster Linie richtet sich nora an Menschen, die zum Beispiel aufgrund einer Sprach- oder Hörbehinderung nicht oder nicht gut telefonieren und deshalb den Sprachnotruf über die 110 und 112 nicht nutzen können. Grundsätzlich ist nora jedoch eine App für alle Menschen in Deutschland.

Bisher stand Menschen mit Sprach- und Hörbehinderungen ein Notruf-Fax und ein Gebärdendolmetscherdienst (TESS-Relay) zur Verfügung. Der Dolmetscherdienst stellt die Kommunikation zwischen den Notru-

fenden und der jeweiligen Einsatzleitstelle her und übersetzt. Das Notruf-Fax muss von einem Standort mit Faxgerät versendet werden und lässt Rückfragen der Einsatzleitstelle nur unter großem Aufwand zu. Ein mobiler Notruf ist über dieses System in der Regel nicht möglich.

Auch „stiller Notruf“ möglich

Nora schließt hier eine Lücke. Die App ergänzt die bestehenden Notrufsysteme um eine mobile Komponente. In Notsituationen kann mit der App ganz ohne zu sprechen und auch mit geringen Sprachkenntnissen ein Notruf abgesetzt werden. In diesem Notruf per App sind dann die wichtigsten Informationen enthalten wie unter anderem persönliche Daten, der Notfall-Ort und die Art des Notfalls. Die persönlichen Daten bleiben auf dem Smartphone gespeichert und werden nur bei einem Notruf an die Einsatzleitstellen



Logo der Nora-App.

Grafik: nora-notruf.de

übermittelt. Weitere Angaben wie Alter, Geschlecht, Vorerkrankungen und Behinderungen können auf freiwilliger Basis hinterlegt werden.

In bedrohlichen Situationen, in denen der Notruf möglichst unbemerkt bleiben soll, ist auch ein „stiller Notruf“ möglich. Der Notfall-Ort wird über das Mobilfunkgerät ermittelt und zusammen mit den anderen Angaben an die zuständige Einsatzleitstelle übermittelt.

Weitere Informationen über: www.nora-notruf.de. <

Flyer „Induktive Höranlagen in Tübingen“

Aktualisiert und im neuen Layout gedruckt und online verfügbar

Von Elvira Martin

Knapp 40 Veranstaltungsräume, Kirchen und Hörsäle in Tübingen und Umgebung verfügen inzwischen über eine Induktive Höranlage. Seit 2014 informiert dazu ein handlicher Flyer. Im Herbst 2021 wurde der Flyer zum fünften Mal aktualisiert und dieses Mal in ein neues Layout gebracht. Neu hinzugekommen sind das Sudhaus (Saal), die Turn- und Festhalle Lustnau sowie das Landestheater Tübingen/LTT für Aufführungen mit Headset.

Ein besonderer Dank geht an die Stadtwerke Tübingen, mit deren Unterstützung der Flyer nun im neuen Format und pro-

fessioneller Gestaltung entwickelt werden konnte!

In Veranstaltungsräumen sind Lautsprecher für Hörgeräteträger/-innen häufig keine Hilfe. Sie verzerren die Sprache und erzeugen Nachhall. Gesprochene Worte sind kaum noch zu verstehen. Hier hilft der Einbau einer sogenannten Induktiven Höranlage. Mit dieser Art der Übertragung empfangen die T-Spulen von Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten (CI) die Signale frei von Nachhall und Störgeräuschen, und sie können individuell verstärkt werden.

Der Flyer liegt bei HNO-Praxen und Akustikern und vielen weiteren Stellen aus. Online ist er



Offizielles Symbol für eine Induktive Höranlage.

Logo: Ralf Göppert

verfügbar unter

<https://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=35&reporeid=31>.

Forschen und Erinnern:

Stolpersteine für Tübinger Opfer der NS-„Euthanasie“

Von Elvira Martin

Seit 2016 gibt es in Tübingen eine private Stolperstein-Initiative. Diese setzt sich, in Ergänzung der 26 Stolpersteine in der Südstadt, für die Verlegung weiterer Stolpersteine in der Tübinger Innenstadt ein. Die Umsetzung erfolgte schließlich im Sommer 2020. Bereits am 10. Juli 2018 waren an 8 Stellen in der Tübinger Innenstadt weitere 29 Stolpersteine verlegt worden. Standen bisher bei den Tübinger Stolpersteinen die jüdischen Opfer der NS-Gewaltherrschaft im Zentrum, will die Initiative zukünftig auch weitere Opfergruppen mit Stolpersteinen würdigen. Aktuell hat die Initiative umfangreiche Recherchen zu den Tübinger T4-Opfern vorangetrieben. Das sind Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung oder psychischen Beeinträchtigung und Erkrankung in den



Tübingen Hirschgasse 1: Stolperstein für Rosalie Weil, die 1940 in der Tötungsanstalt Grafeneck ermordet wurde. Foto: Sänger

Jahren 1940/41 in einer der sechs reichsweiten Tötungsanstalten mit Gas (oder in den Folgejahren auf andere Weise) ermordet wurden, darunter auch in Grafeneck auf der Schwäbi-

schen Alb. Der Begriff „T4“ bezieht sich dabei auf die Berliner Tiergartenstraße 4. Dort war die logistische Zentrale dieser Mordaktion untergebracht, der reichsweit 1940/41 allein über

Fortsetzung nächste Seite >>

120.000 Kinder und Erwachsene zum Opfer fielen. Insgesamt ist bis 1945 von mehr als 300.000 Opfern auszugehen. Nach Angaben des Stadtarchivars Udo Rauch handelt es sich dabei in Tübingen vermutlich um die zweitgrößte Opfergruppe.

Bei den Stolpersteinen geht es um ein europaweites Erinnerungs- und Kunstprojekt des Kölner Künstlers Gunter Demnig. In 27 Ländern in Europa sind es jetzt fast 80 000 solcher Steine, die an verfolgte, vertriebene und ermordete jüdische Bürger sowie an andere Opfer des Nationalsozialismus erinnern. Auf zehnmal zehn Zentimeter großen Messingplatten sind der Name, die Lebensdaten und die Umstände des Todes beziehungsweise der Emigration des Menschen eingraviert. Die Steine werden am letzten frei gewählten Wohnort des Opfers verlegt.

HANDELN & HELFEN sprach mit Gertrud Säger von der Tübinger Stolperstein-Initiative über die bisherigen Recherchen zu dieser Opfergruppe in Tübingen und die Planungen für das kommende Jahr. Die Fragen stellte Elvira Martin.

Seit wann haben Sie Ihre Recherchen zu dieser Opfergruppe aufgenommen, was hat Sie motiviert?

Im Mittelpunkt der Tübinger Stolperstein-Initiative standen zunächst die ehemaligen jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger. Die Recherchen dazu und die Verlegung der Stolpersteine waren im Wesentlichen im Sommer 2020 abgeschlossen. Einigen Gruppenmitgliedern war klar, dass die Arbeit weitergeführt werden müsse. An dieser Stelle entschlossen wir uns eigentlich für das Naheliegendste, nämlich gemäß unseren eigenen Interessen zweigleisig weiterzuarbeiten. Drei Frauen begannen damit, sich intensiv um die Opfer politischer Verfolgung in Tübingen zu kümmern. Eine größere Gruppe hat

sich für die Recherchen zu den Tübinger T4-Opfern entschieden. Sie wird unterstützt von einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern der Geschwister-Scholl-Schule sowie deren Lehrerin Julia Murken. Seit dieser Zeit also arbeiten wir an dem Thema.

Wie gehen sie vor?

Unser erster Weg führte uns – und das liegt in Tübingen ja nahe – nach Grafeneck. An einem schönen Herbsttag sind wir auf die Alb gefahren und waren umso erschütterter, einmal mehr diese wunderschöne Gegend mit einem so furchtbaren Erbe belastet zu sehen. Dort im Archiv suchten wir zunächst einmal alle die Nennungen heraus, die in irgendeiner Form den Hinweis „Tübingen“ beinhalten. In der Aufstellung finden sich Vor- und Zuname, Geburtsdatum, der Name der Einrichtung, aus der die jeweilige Person nach Grafeneck „verlegt“ wurde und das Datum der Verlegung. Dieses Datum ist identisch mit dem Datum der Ermordung, da nicht vorgesehen war, dass Opfer vor Ort übernachteten. Einige Namen hatten auch noch weitergehende Vermerke, etwa nach dem Bundesarchiv, dem Landesarchiv in Ludwigsburg oder Sigmaringen, in sehr seltenen Fällen gab es auch noch einen Vermerk zum Kostenträger der Person.

Danach schrieb ich alle genannten Heilstätten aus der Liste an und bat um weiterführende Informationen zu den Namen. Ich war überrascht, wie entgegenkommend die Einrichtungen reagierten. Manchmal hatte man fast das Gefühl, sie warteten darauf, dass sich jemand dieser Personen annimmt. Nicht immer allerdings waren wirklich Unterlagen auffindbar. Es scheint so, dass von den Nationalsozialisten bewusst Spuren vernichtet wurden. Die Krankenakten mussten den Heimbewohnern mitgegeben werden und kamen nur in wenigen Fällen um 2000



Gertrud Säger.

Foto: privat

in die Archive der Einrichtungen zurück. Parallel dazu ersuchten wir im Tübinger Stadtarchiv um Meldedaten der entsprechenden Personen. Auch dies war nicht immer einfach, da im Jahre 1940 nicht so sorgfältig und leserlich mit den Daten umgegangen wurde. Dennoch, wir haben nun eine Anzahl von 16 Personen festgelegt, die im Jahre 2022 in Tübingen mit einem Stolperstein bedacht werden sollen.

Als nächstes werden wir noch die Friedhofsbücher durchschauen, da die Urnen einiger Personen hier beigesetzt wurden. Auch der etwas mühsame Weg zum Bundesarchiv Berlin muss wohl in einigen Fällen gegangen werden, um noch etwas mehr Informationen zu finden. Da zu jedem verlegten Stolperstein auch eine Broschüre mit Biografien der Personen gedruckt werden soll, geht es uns darum, die Daten, die es noch gibt, mit „Leben“ zu füllen und ein kleines Bild der Person zu zeichnen.

Welche Menschen und welche Namen aus Tübingen sind in den Blick gekommen? Wie ist die Informationslage?

Das Konzept von Gunter Demnig sieht vor, dass die Angehörigen

Fortsetzung nächste Seite >>

Wer kann weiterhelfen: Gibt es Angehörige zu diesen Opfern?

Helen Brodbeck (geb. 1884 in Tübingen)
Ernst Walter Schwarz (geb. 1902 in Tübingen)
Gustav Scholz (geb. 1916 in Tübingen),
Heinrich Finkh (geb. 1903 in Wiesensteig 1901),
Kolomann Kolmann (geb. 1903 in Tübingen),
Fritz Dietrich (geb. 1893 in Tübingen),
Pauline Hartmaier (geb. 1893 in Tübingen),
Eugen Waiblinger (geb. 1927 in Tübingen),
Rudolf Schneiderhan (geb. 1928 in Tübingen),
Friederike Schäfer (geb. 1891 in Tübingen),
Ferdinand Hartmaier (geb. 1919 in Tübingen),
Marie Ostertag (geb. 1884 in Tübingen),
Sofie Ruf (geb. 1868 in Erpfendorf),
Hermine Mayer (geb. 1864 in ?),
Gertrud Schaal geb. Mossap (geb. 1900 in Heidenheim),
Anna Steinhilber

Kontakt:

Gertrud Sänger
Tel.: 0 70 71 / 8 58 88 00
E-Mail: gertrud.saenger@gmx.de

FORUM INKLUSION
Tel. 0 70 71 / 2 69 69
E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Weitere Informationen unter

www.tuepedia.de/wiki/Stolpersteine
www.stolpersteine.eu

kranken Menschen. Damit ist die Scheu verbunden, sich öffentlich der Trauer und dem Unrecht der Ermordung zu stellen. Es werden zwar immer wieder datenschutzrechtliche Gründe angeführt, dies ist aber aus der Rechtsprechung nicht haltbar. Grundsätzlich stimme ich mit Götz Aly überein, der in seinem Buch „Die Belasteten“ schreibt: „Es gilt die Würde der am Ende nur mehr mit Nummern gekennzeichneten, vorsätzlich entpersönlichten, vergasteten und verbrannten Menschen wiederherzustellen. Sie sollen nicht länger von Amts wegen totgeschwiegen werden. Dazu gehört zualtererst die öffentliche Nennung ihrer Namen. Das steht den Toten als individuelles Grundrecht zu, unabhängig davon, was ihre Nachfahren dazu meinen könnten.“ (Seite 18)

Was ist für 2022 geplant?

Neben den Rechercharbeiten erfolgt in der nächsten Zeit auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem gesamten Thema. Viel Zeit wird auch die Erstellung der Biografien in Anspruch nehmen. Anschließend wird die Broschüre erstellt, die Steininschriften müssen gesetzt werden und und und... Neben der Öffentlichkeitsarbeit als Vorbereitung für die Verlegung wird es dann auch um das Einwerben der nötigen finanziellen Mittel gehen.

Wie können Sie unterstützt werden bei Ihren Recherchen?

Mit starker Unterstützung durch Hans-Ulrich Dapp sowie den Archivaren von Stadt und Landkreis Tübingen hat das FORUM INKLUSION bereits 2010 viele Informationen zusammengetragen. Damit möchten wir gerne weiterarbeiten. Auch und gerade was die Kontakte zu Angehörigen anbelangt, ist uns jeder Hinweis eine große Hilfe.

Vielen Dank für das Gespräch!

gen um Erlaubnis gefragt werden, ob sie mit der Verlegung eines Stolpersteines einverstanden sind. Es kann aber auch ein Stein verlegt werden, wenn keine Angehörigen ausfindig gemacht werden können.

In Bezug auf T4-Opfer war die Frage nach Familienangehörigen zum Teil sehr schwierig. Nach 1945 und nahezu bis auf den heutigen Tag besteht in vielen Familien die Scham über einen körperlich oder psychisch

24 Stunden-Betreuung im eigenen Haushalt

Die Modelle und die aktuelle Rechtsprechung

Aus dem Team der Patientenberatung – Redaktion Ulrich Hufnagel und Peter Häußner

Es gibt keine genauen Zahlen, wie viele Menschen in Deutschland mit einer Betreuungskraft im Haushalt leben. Diese Kräfte werden manchmal als Pflegekräfte bezeichnet, obwohl die wenigsten pflegerisch ausgebildet sind. Sie kümmern sich überwiegend um den Haushalt und die Alltagsgestaltung. Prof. Gregor Thüsing, der im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums 2019 ein „Gutachten zur rechtskonformen Beschäftigung in den eigenen vier Wänden“ verfasst hat, schreibt, dass Schätzungen sich auf bis zu 330.000 Haushaltshilfen und Pflegekräfte in Privathaushalten belaufen. Der Einsatz überwiegend osteuropäischer Pflegekräfte in deutschen Haushalten werde oft als „grauer Markt“ bezeichnet. Es sei unstrittig, dass bei einer Dienstleistung, die in Deutschland erbracht wird, die deutschen Gesetze gelten. Dies ist unabhängig davon, wo die Firma ihren Sitz hat, bei der die Betreuungskraft angestellt ist. Hierzu gibt es nun ein aktuelles höchstrichterliches Urteil des Bundesarbeitsgerichts vom Juni 2021. Legale Beschäftigungsformen sind:

1. Entsendung

Unternehmen müssen eine Vielzahl von rechtlichen Voraussetzungen beachten, um ihre Arbeitnehmer legal entsenden zu dürfen. Diese sind im jeweiligen Heimatland sozialversicherungspflichtig und besitzen im Entsendeunternehmen alle Rechte und Pflichten eines Arbeitnehmers. Das Weisungsrecht des ausländischen Arbeitgebers besteht während des gesamten Entsendezeitraums fort.

2. Eigenanstellung

Jede pflegebedürftige Person kann selbst als Arbeitgeber fun-



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

gieren und eine Betreuungskraft beschäftigen. Dieses sogenannte Arbeitgebermodell wird wegen des erheblichen bürokratischen Aufwands eher selten umgesetzt. Zwei wichtige Organisationen jedoch, CariFair von Caritas und FairCare von der Diakonie arbeiten mit diesem Modell und übernehmen die bürokratischen Aufgaben für beide Seiten.

3. Beschäftigung selbstständiger Betreuungskräfte

Hier schließt der Kunde einen Vertrag mit einer Betreuungskraft ab, welche ein Gewerbe angemeldet hat. Die Betreuungskraft wohnt mit im Haushalt, ist aber formal selbstständig. Hier besteht ein hohes Risiko für eine Scheinselbstständigkeit, die für die Pflegebedürftigen nachträglich zu Bußgeldern und Nachzahlungen zur Sozialversicherung führen kann.

Das Urteil:

Am 24. Juni 2021 verkündigte das Bundesarbeitsgericht (BAG) ein Urteil zu häuslicher 24-Stunden-Betreuung. Die Klägerin, eine Bulgarin, war bei einem bulgarischen Unternehmen beschäftigt. Ihr Arbeitsvertrag als "Sozialassistentin" sah 30 Stunden pro Woche vor. Gleichzeitig versprach die deutsche Agentur ihren deutschen Kunden aber eine "24-Stunden-Pflege zu Hause" mit umfassenden Dienstleistungen. Das BAG betont, dass die Pflicht zur Zahlung des Mindestlohns auch für ausländi-

sche Arbeitgeber gilt und dass dieser auch für den Bereitschaftsdienst zu zahlen ist. Den Fall der Klägerin muss das Landesarbeitsgericht nun nochmals im Detail klären und die Höhe des ihr nachzuzahlenden Gehalts bestimmen.

Das BAG hat also nochmals bestätigt, dass das deutsche Arbeitsrecht voll umfänglich anzuwenden ist und dass auch die Zeiten der (Ruf)-Bereitschaft als Arbeitszeit gelten. Die rechtlichen Rahmenbedingungen für die 24-Stunden-Betreuung sind:

- deutscher Mindestlohn von aktuell 9,60 Euro je Zeitsunde
- Nachweis über eine Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung
- maximale wöchentliche Arbeitszeit inklusive Rufbereitschaft von 40 Stunden

Dies bedeutet: Die Betreuung rund um die Uhr, bei der die Betreuungskraft in der Wohnung mit wohnt, wird nur noch für die wenigsten Menschen finanzierbar sein, wenn ein erheblicher Betreuungsbedarf besteht und die betreute Person nicht über längere Zeiträume alleine zurecht kommt. Hier sind künftig andere Lösungen nötig wie zum Beispiel eine Pflege-Wohngemeinschaft oder ein Pflegeheim. Für eine ausführliche Version dieses Artikels und für weitere Informationen wenden Sie sich an E-Mail: Patientenberatung-tue@gmx.de <



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

- Burnout in der Pandemie
- Eltern nach Trennung
- Narzisstischer Missbrauch
- Diabetes Typ II
- Menschen mit Trauma-Erfahrung
- Schlaganfall

Diese Gruppen freuen sich über neue Gesichter

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

■ **ADHS** – Die Gruppe richtet sich sowohl an Angehörige als auch betroffene Erwachsene. Die Treffen finden in der Regel einmal im Monat im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt.

■ **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** – In der Gruppe tauschen sich Frauen über ihr Leben mit der Krebserkrankung aus. Um Anmeldung vorab wird gebeten. Mehr Informationen und die Kontaktdaten finden Sie auf der Seite des Vereins 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.

■ **Leben ohne Covid-Impfung** – In der neuen Gruppe treffen sich Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht gegen COVID-19 geimpft sind. Sie sprechen darüber, was dies für ihren Alltag bedeutet und wie sie mit den damit verbundenen Einschränkungen umgehen.

■ **„Humor stärkt den Rücken“** – Das Leben mit einer Rückenmarksverletzung bringt häufig große Veränderungen mit sich. Die Gruppe macht sich gegenseitig Mut und hilft dabei, wieder Lebensfreude zu empfinden und sich über Therapien auszutauschen. Die Termine finden nach Vereinbarung statt. Kontakt über fratzke@t-online.de. <

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende Juni 2022. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „(Sehn-)Süchte“ 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

Bauen Sie Ihren Vorsprung aus.



Setzen Sie in der Technik neue Maßstäbe. Mit Werkzeugen, die in der Zerspanung weit über den Standard hinausgehen. Wir stecken in jede Innovation die gesamte Erfahrung und das ganze Wissen unserer Ingenieurskunst – damit Sie Ihren Erfolg und Ihren Vorsprung auch weiterhin konstant ausbauen.

walter-tools.com

 **WALTER**
Engineering Kompetenz