

Ausgabe 1/2022

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

# Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



SEHNSUCHT

**Einblick** – Nähwerkstatt für Frauen aller Nationalitäten  
**Durchblick** – Vom Handlungskonzept zum Aktionsplan  
**Überblick** – Werhilftweiter.de: Anlaufstellen und Infos

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



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

LBEBW

LBS

SV

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Tübingen



## Liebe Leserinnen und Leser,

wie gerne sehnen wir Menschen, Dinge oder Zustände herbei: die große Liebe, ein Zuhause, unser Glück? Sehnen treibt unser Leben an, und wir machen uns auf die Suche. Gefunden hat es Ingeborg Höhne-Mack. Seit Jahrzehnten engagiert sie sich für Menschen mit Behinderung. Wir gratulieren: Sie hat dafür das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen bekommen.

Sucht kommt aber nicht von Suche, sondern von Siechtum. Die Gebrüder Grimm beschreiben „sensucht“ als „Krankheit des schmerzlichen Verlangens“. „Sie ist mit dem Gefühl verbunden, den Gegenstand der Sehnsucht nicht erreichen zu können“, so Wikipedia. Innerhalb der Bandbreite von Glück und Verzweiflung bewegt sich diesmal der Schwerpunkt von „Handeln & Helfen“.

Sie bekommen umfassende Informationen und Übersichten zu Selbsthilfegruppen und Hilfe-Angeboten. Elisabeth Stauber, Leiterin des Fachbereich Soziales der Stadt Tübingen, spricht über die Plattform Werhilftweiter. Prof. Dr. Anil Batra, Suchtexperte am Tübinger Uniklinikum, erklärt, wie unterschiedlich sich stoffliche und nichtstoffliche Süchte einordnen lassen. Sie beginnen mit riskantem Konsum und enden in Kontrollverlust und Abhängigkeit. Wie Angehörige von Menschen mit Suchtproblematik umgehen können, beschreibt Christa Neuscheler vom Blauen Kreuz Tübingen.

Hinter dem „Koffer voller Sehnsucht“ verbirgt sich eine mobile Foto-Ausstellung zum Thema Essstörungen, welche in der Präventionsarbeit zum Einsatz kommt. Eine Gedichtzeile von Nelly Sachs besagt, dass alles mit der Sehnsucht beginnt, einem Raum im Herzen für Schöneres und Größeres. Den Fotostammtisch Tübingen inspirierte dies als Gedanke für seine Bildmotive auf der Doppelseite.

„SOZIALFORUM aktuell“ berichtet über zwei Pressegespräche des SOZIALFORUM TÜBINGEN nach zwei Jahren Corona. „Selbsthilfe aktiv“ zeigt Aktivitäten, die Menschen nach dieser Zeit seelische Nahrung und Hilfe zur Selbsthilfe geben: ein Kalligrafie-Workshop, eine Nähwerkstatt und unseren neuen Verleih von Laptops.

„Leben mit Behinderung“ und „Inklusion konkret“ informieren über den neuen Aktionsplan „Tübingen inklusiv und barrierefrei“. Außerdem über den Rollstuhl-Parcours beim Familientag und die neue Fachstelle Inklusives Arbeiten (FIA). Die Patientenberatung sucht zudem Mitwirkende für die Patientenbeteiligung.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Pressegespräche; Impressum

### SELBSTHILFE AKTIV

- 3 Kalligrafie-Workshop; Koffermarkt; Kolumne
- 4 Nähwerkstatt im Werkstadthaus
- 5 Filmabend im Club Voltaire
- 6 Spanischsprachige Gruppe für Frauen; Buchtipp: „Autismus und Schule“
- 7 Initiativkreis Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen  
Laptop-Verleih bis zu 6 Monate

### SOZIALE INITIATIVEN

- 8 Die Junge Tübinger Tafel

### SCHWERPUNKT: „(Sehn-)Sucht“

- 9 Interview mit Suchtexperte Prof. Dr. Anil Batra
- 11 Chancen und Grenzen der Sucht-Selbsthilfe
- 12 Übersicht Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht
- 13 Benefiz-Abend „Heitere Himmel“
- 14 Interview mit Elisabeth Stauber, Leiterin des Fachbereichs Soziales der Stadt Tübingen
- 15 Angebote der Plattform „Werhilftweiter“
- 16 Fotoseiten „Sehnsucht“
- 18 Interview zur Perspektive einer Angehörigen
- 20 Projekt „Ein Koffer voller Sehnsucht“

### LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 21 Delegation aus Botswana
- 22 Bundesverdienstkreuz für Ingeborg Höhne-Mack
- 23 Jürgen Dusel im Amt bestätigt
- 24 Rollstuhl-Parcours am Familientag 2022
- 25 Aktionsplan 2022 der Stadt Tübingen

### INKLUSION KONKRET

- 27 Fachstelle Inklusives Arbeiten (FIA)
- 28 Interview mit Mitarbeiterinnen der FIA

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Patientenbeteiligung – Mitwirkende gesucht
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zum Selbstkostenpreis von 5 Euro jährlich beziehen? Dann schreiben Sie an:

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

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

# Bilanz nach zwei Jahren Corona

## Gespräche mit Schwäbisches Tagblatt und Tagblatt Anzeiger

**Von Elvira Martin**

Im März lud das SOZIALFORUM zwei Mal zum Pressegespräch. Im Zentrum standen die Herausforderungen der letzten zwei Jahre. Beim Termin mit Volker Rekitzke vom Schwäbisches Tagblatt waren die beiden Untermieter unserer Bürogemeinschaft, die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und die Unabhängige Patientenberatung mit dabei.

Alle haben wir es in der Regel mit Menschen in herausfordernden Lebenslagen zu tun. Ihnen bieten wir offene Türen. Das war in den letzten zwei Jahren nicht ganz einfach. Es stand bei uns allen aber immer an erster Stelle, nach Möglichkeiten zu

suchen, wie trotzdem direkte und persönliche Kontakte sicher gestaltet werden können – sei es für die Selbsthilfegruppen oder für die Beratungen.

### Aktuelle Entwicklungen

Beim Termin mit Monica Brana vom Tagblatt Anzeiger standen aktuelle Entwicklungen im SOZIALFORUM im Mittelpunkt. Dazu gehören die Anmietung neuer Räume im Haus ebenso wie der neue Schwerpunkt Migration und Selbsthilfe. Zur Sprache kamen ebenfalls die Erfahrungen der letzten zwei Jahre. Unsere Räume blieben für Selbsthilfegruppen im Rahmen der „sozialen Fürsorge“ weiterhin geöffnet. Die Gruppen fanden



Von links: Elvira Martin, Barbara Herzog, Volker Rekitzke, David Boehme, Christine Müller-Harder. Foto: privat

alles für eine gute Hygiene bei uns vor, einschließlich der Möglichkeit zu kostenfreien Selbsttests – und haben sie genutzt. Die Selbsttests für diese Zielgruppe bekamen wir kostenlos von der Stadt Tübingen zur Verfügung gestellt. Wer möchte, kann die Artikel auf unserer Webseite nachlesen. <

## Impressum

**Herausgeber**  
**SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.**  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen  
[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)  
[www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV](https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV)  
Tel.: 0 70 71 / 15 15 69  
Fax: 0 70 71 / 3 82 66  
V.i.S.d.P.: Dietmar Töpfer

**Erscheinungsweise**  
Halbjährlich  
Auflage 4.700 Exemplare

**Redaktion und Layout**  
Birgit Jaschke  
Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65  
[redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto: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](mailto: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](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

Kultursensible Öffnung in 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](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

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

**Vorstand**  
Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

**Spendenkonto**  
**Kreissparkasse Tübingen**  
**IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55**  
**Spenden sind steuerlich abzugsfähig.**  
**Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.**  
Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch die Stadt Tübingen, das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg sowie durch zahlreiche Spender und Sponsoren. Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008 pauschal unterstützt durch die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen.

# Koffer, Kalligrafie und mehr

## Rückschau auf die letzten Aktivitäten



Beim Workshop mit DanWei Zhu-Mittag Ende Januar 2022 erstellten die Teilnehmenden ihr eigenes Kalligrafie-Werk. Foto: privat

### Von Birgit Jaschke

Krafftutter für die von der Pandemie strapazierte Seele bot die Kontaktstelle für Selbsthilfe mit mehreren Angeboten.

Los ging es mit einem MBSR-Workshop (Mindful Based Stress Reduction). Aufgrund hoher Nachfrage bot Ronny Egerter die Veranstaltung zweimal an. Der Coach gab den Interessierten an diesen Abenden einen Einblick, wie sie ihren Alltag mit der Hilfe von MBSR achtsamer gestalten können.

Beim Koffermarkt für Selbsthilfegruppen wurden selbst hergestellte Kleinigkeiten angeboten.

Dabei wurden die Kostbarkeiten in gemütlicher Atmosphäre in Koffern präsentiert. Von Karten, Marmeladen hin zu Schachteln: Hier war für jeden Geschmack etwas dabei.

### Mit Pinsel zu mehr Ruhe

Die Sorgen des Alltags für eine Weile zu vergessen ermöglichte der Kalligrafie-Workshop mit Dan-Wei Zhu-Mittag. An diesem Nachmittag führte sie in die Welt der chinesischen Schriftzeichen ein. Anschließend konnten die Teilnehmenden ein eigenes Kalligrafie-Werk schaffen. <



Beim Koffermarkt wurden selbst gestaltete Kostbarkeiten wie gebatigte Postkarten oder Lichter in Flaschen präsentiert. Fotos: privat

## Kolumne

### Neues aus Swabedoo



#### Von Barbara Herzog

Vor langer Zeit lebten im kleinen Dorf Swabedoo kleine Leute. Die Swabedoodahs hatten stets ein Lächeln im Gesicht und schenkten sich zur Begrüßung eines ihrer warmen weichen Pelzchen. Das machte sie fröhlich – bis der grimmige Kobold auftauchte. Er beneidete sie um ihre Fröhlichkeit, fand aber die Pelzchen unsinnig. Was wäre, wenn diese einem plötzlich ausgehen, weil man zu viele verschenkt hat? Daraufhin wurden die Swabedoodahs sparsam beim Verschenken. Aber sie erkrankten auch immer häufiger. Aus Mitleid bot der Kobold ihnen kalte spitze Steine aus seiner Sammlung als Geschenke zum Tauschen an. So richtig gesund wurden die kleinen Leute dadurch aber nicht. Und der Kobold wurde nicht fröhlich mit ihnen ...

So könnte die Geschichte auch enden: Eines Tages aber las ein Swabedoodah in seinem Tagebuch, wie glücklich sie mit den Pelzchen gewesen waren. Und er traute sich mit einem seiner verbliebenen Pelzchen zum Kobold, umschloss damit liebevoll dessen kalten spitzen Stein, der nun gar nicht mehr so kalt und spitz war. Da lächelte der Kobold plötzlich – und sie gingen zusammen ins Dorf. Die Moral von der Geschichte? Jeder von uns hat es ein Stück weit selbst in der Hand, Fröhlichkeit in die Welt hinauszutragen. <

# Zwischen Stoffen und Fäden

## Die Nähwerkstatt als eine Möglichkeit der Begegnung



Im Einsatz an der Nähmaschine.  
Foto: Herzog

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben“ Wilhelm von Humboldt

### Von Michelle Camila Pérez

Weben und Nähen gelten seit jeher als eine wichtige Ausdrucksmöglichkeit der Menschheit. Insbesondere Frauen verschiedener Kulturen haben dieses Mittel für die Weitergabe ihrer Kultur und Traditionen genutzt. Beispielweise in der kolumbianischen-panamaischen Gemeinschaft der Gunadule sind die Molas, eine traditionelle Form von Textilkunst, eine Ausdrucksform ihrer eigenen Geschichte und eine Aufgabe, die vor allem Frauen verantworten. In den meisten Kulturen nähen hauptsächlich Frauen und oft wird gemeinsam in einer Gruppe dieser Tätigkeit nachgegangen. Wir nehmen diese Tradition zum Anlass für die Begegnung. Denn nicht nur das Nähen ist voller Erzählungen, sondern beim Nähen kommt man auch in den Dialog mit anderen.

### Eine offene Nähwerkstatt

Seit Anfang Mai 2022 veranstaltet die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe eine Nähwerkstatt im Werkstadthaus Tübingen. Jeden Mittwoch treffen sich Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen und erarbeiten in der

Gruppe gemeinsam ihre eigenen Nähprojekte. Die Werkstatt ist offen für alle interessierten Frauen mit und ohne Vorerfahrungen beim Nähen. Sie werden bei der Entwicklung ihrer Projekte in familiärer Atmosphäre begleitet. Das Angebot ist kostenlos. Durch die gemeinsame Beschäftigung kann eine vertrauensvolle Atmosphäre für einen persönlichen Erfahrungsaustausch entstehen.

So gibt es am Anfang Zeit zum Ankommen beim Kaffee oder Tee und genug Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen. Auf diese Weise wollen wir ermöglichen, dass die Teilnehmerinnen mit dem Selbsthilfe-Gedanken vertraut werden. Die Werkstatt vertritt außerdem die Idee der „Hilfe zur Selbsthilfe“: Die Leiterin der Gruppe unterstützt die Teilnehmerinnen bei Fragen und zeigt ihnen Techniken beim Umgang mit den Stoffen und bei der Nutzung der Nähmaschinen. Sie müssen aber ihre eigenen Projekte entwickeln und selbstständig arbeiten.

### Anlässe zum Kennenlernen

Aicha Outaggarts, Bürgermentorin und Mitgründerin des Deutsch-Arabischen Kulturvereins, leitet die Nähwerkstatt. Zwei wichtige Elemente trägt sie zum Projekt bei. Zum einen bringt sie eine mehrjährige Erfahrung als Näherin mit. Bereits in Algerien vor mehr als zwanzig Jahren hat sie von ihrer Mutter das Nähen gelernt und später



Aicha Outaggarts.  
Foto: Pérez

mehrere Nähkurse in Deutschland besucht. Außerdem hatte Aicha Outaggarts einen eigenen Laden mit Änderungsschneiderei in ihrem Heimatort und hier in Tübingen. Nähkurse in Tübingen und Umgebung bietet die ausgebildete Hauswirtschafterin bereits seit 17 Jahren an.

Zum anderen ist es für sie ein wichtiges Anliegen, eine Brücke zwischen Kulturen, Religionen und Weltanschauungen zu bauen. Sie möchte es fördern, dass die menschliche Begegnung Anlässe findet. Denn nur durch den Dialog und Begegnung ist es möglich, dass die Menschen ihre Gemeinsamkeiten und nicht nur ihre Unterschiede erkennen. So können Vorurteile abgebaut werden. Deswegen ist die Selbsthilfe für sie ein wichtiges Werkzeug für die Begegnung, die zum Zusammenhalt der Gesellschaft beitragen kann. Der Dialog beim Nähen ist dann eine Begegnungsmöglichkeit, die sie in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe fördert. <



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](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

Sprechstunde: Mittwoch 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

# Selbsthilfe-Filmabend im Club Voltaire

## Nach gelungener Veranstaltung Fortsetzung im Herbst geplant



Außenansicht des Club Voltaire.

Foto: Herzog



Während des Films.

Foto: Pérez



Carlos Valenzuela (links) und Katia Vargas (rechts).

Foto: Herzog



Michelle Camila Pérez (links) und Barbara Herzog (rechts). Foto: privat

### Von Birgit Jaschke

Zum Filmabend mit Live-Musik lud die Kontaktstelle für Selbsthilfe am 28. April 2022 in die Tübinger Altstadt ein. Dort wurde im Club Voltaire „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ gezeigt. Der Film entstand 2019 als gemeinsames Projekt des Filmemachers Daniel Bella und der Kontaktstelle für Selbsthilfe: An der knapp 30-minütigen Dokumentation haben über 20 Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen mitgewirkt. Sie lassen das Publikum an ihren persönlichen Erfahrungen mit unterschiedlichen Formen von Begegnung und Selbsthilfe teilhaben. „Gemeinsam auf dem Weg“ zeigt, wie vielfältig Selbsthilfe aussehen kann. Zudem ist sie eine Möglichkeit, um mit Erkrankungen und schwierigen Lebensphasen nicht alleine fertig werden zu müssen. Der Film wurde in deutscher Sprache produziert und zudem in 12 Sprachen Untertitelt.

### „Neue Wege“ für den Dialog

Rund 25 Leute waren der Einladung der Kontaktstelle für Selbsthilfe an diesem Abend gefolgt. Die Veranstaltung war Teil der Reihe „Neue Wege“ des Club Voltaire. Diese beschäftigt sich verstärkt mit den Themen Interkulturalität und dem Dialog zwischen den Kulturen. Bevor es los ging mit dem Film, stimmten Katia Vargas und Carlos Valenzuela auf die Veranstaltung ein. Für die Sängerin und den Gitarristen – beide mit mexikanischer Migrationsbiografie – war es ein ganz besonderer Abend. Sie freuten sich, nach der Pandemie-bedingten Pause wieder live vor Publikum spielen zu können. Für ihren Auftritt hatten sie vor allem lateinamerikanische Klänge, zum Beispiel von Mercedes Sosa, im Gepäck.

Bevor man gemeinsam den Film anschaute, gab Barbara Herzog von der Kontaktstelle für Selbsthilfe einen Einblick in die Entstehungsgeschichte von „Gemeinsam auf dem Weg“.

### Raum für Austausch

Die Rückmeldung des Publikums zum Film fiel sehr positiv aus. Zwei Frauen erzählten zudem, was sie bewegt hatte, aktiv vor der Kamera von ihren Erfahrungen zu berichten. Des Weiteren wurden Fragen besprochen, wie zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen erhalten kann. Anschließend war Zeit zum persönlichen Austausch. Das leibliche Wohl kam dabei auch nicht zu kurz: Neben spanischem Fingerfood gab es chilenische Teigtaschen, sogenannte Empanaditas. Musikalisch eingerahmt wurde der Abend mit weiteren Stücken von Katia Vargas und Carlos Valenzuela. Die nächste Kooperation zwischen dem Club Voltaire und der Kontaktstelle für Selbsthilfe ist für Oktober 2022 geplant. Dann soll unter anderem ein Film zur „Jungen Selbsthilfe“ gezeigt werden.

### Interesse am Film?

Sie können sich vorstellen, „Gemeinsam auf dem Weg“ auch bei sich in Ihrem Verein oder Ihrer Initiative zu zeigen? Michelle Camila Pérez vom Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ freut sich über Ihre unverbindliche Anfrage (siehe Seite 4). Unter „Selbsthilfe und Migration“ auf <https://www.sozialforum-tuebingen.de/> erhalten Sie einen Einblick in den Film. Dort gibt es auch Spots aus „Gemeinsam auf dem Weg“ in insgesamt 12 Sprachen zu sehen. <

## „Mujeres en tránsito“

### Neue Gruppe für Frauen

Von Birgit Jaschke

„Frauen unterwegs“ heißt der neue spanischsprachige Gesprächskreis für Frauen. Er entsteht derzeit in Tübingen auf Initiative von Blanca Rodríguez. Der Ausschreibungstext in spanischer Sprache:

#### Mujeres en tránsito ... entre culturas, saberes y sabores

- ¿Le gustaría intercambiar ideas con otras mujeres con biografía migratoria?
- ¿Ampliar su autoconfianza en la diversidad cultural?
- ¿Participar en un grupo autónomo?

En Tübinga se creará un grupo de debate en el que mujeres de diferentes culturas podrán pasar tiempo juntas y establecer redes de contactos. ¡Espacio para un intercambio de sabores también habrá!

Si está interesada, póngase en contacto con el Punto de Contacto de Autoayuda en el SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Tel: 0 70 71 / 3 83 63, miércoles 9:00-12:00,  
[migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

<

### Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

### Für einen Planet mit vielen Bäumen:

- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

### Für eine solidarische Welt:

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



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

Anzeige



## Buchtip: „Autismus und Schule: Spezial-Interessen autistischer Kinder“

Von Birgit Jaschke

Das Buch vermittelt Lehr- und pädagogischen Kräften, Eltern, aber auch Einrichtungen ein Verständnis für die Besonderheiten, Stärken und Bedürfnisse autistischer Mitmenschen. Der Autor David Boehme spricht aus der Praxis: Er ist Erzieher und arbeitet seit seiner Weiterbildung zur Fachkraft für Inklusion mit autistischen Kindern und Jugendlichen und begleitet Gruppen junger Erwachsener. Zudem ist er als Mitarbeiter einer Beratungsstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörigen tätig.

Im ersten Teil erläutert der Autor, was sich hinter dem Begriff Spezial-Interesse verbirgt. Es wird beschrieben, welche Funktion die außergewöhnlich intensive Beschäftigung mit einem Themengebiet für die Heranwachsenden erfüllt. Sie fin-

den darin unter anderem eine Möglichkeit den Stress in der Schule oder im Kindergarten besser bewältigen zu können.

#### Neue Wege für die Praxis

Im zweiten Teil folgt ein Einblick, wie aus pädagogischer Sicht wertschätzend mit den Spezial-Interessen umgegangen werden kann. Dabei möchte der Autor „Wege aufzeigen, wie autistische Kinder und Jugendliche in Kita und Schule mit ihren Beeinträchtigungen und Vorlieben angenommen und willkommen heißen werden können“. Das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der Kinder mit und ohne Autismus-Diagnose wird ebenfalls thematisiert. Fazit: Wer beruflich oder privat mit dem Thema zu tun hat, für den lohnt sich ein Blick in den Leitfaden in jedem Fall.

<

David Boehme

### Autismus und Schule: Spezial-Interessen autistischer Kinder



Autor: David Boehme  
„Autismus und Schule: Spezial-Interessen autistischer Kinder“  
Verlag: BoD – Books on Demand  
ISBN: 978-3-7534-5457-3  
74 Seiten / 7,99 €

# Wer macht mit beim neuen Initiativkreis?

## Leitung der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen will aufhören

### Von Birgit Jaschke

Bereits mehr als ein Vierteljahrhundert besteht die Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen, die 1996 ins Leben gerufen wurde. Dort begegnen sich von Beginn an Menschen aller Altersgruppen, die unter Ohrgeräuschen leiden. Sie finden sich mit diesem Zustand nicht untätig ab. Stattdessen bringen sie Möglichkeiten zur Linderung in Erfahrung und nutzen diese.

Im Zentrum der monatlichen Treffen im Tübinger Stadtteiltreff NaSe (Janusz-Korczak-Weg 1) steht das vertrauliche Gespräch. Die Anwesenden geben einander Auskunft, sprechen über Fragen sowie Probleme und tauschen Erfahrungen aus. Bei Bedarf werden Fachleute einge-

laden. Die Gruppe ist ein von örtlichen und regionalen Mitgliedern der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. getragener offener Gesprächskreis. Eine Mitgliedschaft dort ist nach einer Kennenlernphase erwünscht.

### Gemeinsam für die Zukunft

Der langjährige Sprecher der Gruppe Anton Hellstern möchte die Leitung der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Tübingen altersbedingt im Lauf des Jahres abgeben. Deshalb wird ein kleines

Team von drei bis vier Menschen gesucht. Dieser Initiativkreis soll fortan die Leitung der Selbsthilfegruppe gemeinsam übernehmen. Falls sich niemand findet, droht der Selbsthilfegruppe die Auflösung.

Zwecks einer Beratung können sich interessierte Mitglieder entweder an die Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (siehe Kasten) oder an Anton Hellstern unter Telefon: 07071 / 81437 wenden. Mehr Informationen zur Gruppe erhalten Sie online unter <https://tinnitus-shg-tuebingen.de/> <



Ausführliche Informationen zur Arbeit der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. finden Sie online unter <https://www.tinnitus-liga.de/>.

## Neu: Laptop-Verleih

### Bis zu 6 Monate möglich

#### Von Elvira Martin

Der alte Rechner hat den Geist aufgegeben, kein Geld für einen neuen, aber dringend eine Datei bearbeiten wollen, einen digitalen Behördengang erledigen, an einer digitalen Veranstaltung teilnehmen oder sich einfach online informieren...? Hier hilft das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. weiter. Der Verein konnte aus Mitteln der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20h, SGB V) insgesamt 5 Laptops (ASUS-Notebook SonicMaster inklusive Netzteil, Maus und Notebook-Tasche) anschaffen, die verliehen werden. Möglich ist eine kurze Nutzung vor Ort in unseren Räumen mit WLAN-Zugang genauso wie eine längerfristige Ausleihe über mehrere Wochen und Monate bis hin zu einem halben Jahr – solange der Vorrat jeweils reicht.

Wollen Sie mehr erfahren zu Ausleihbedingungen, Kautions- und Handhabung?

Dann nehmen Sie Kontakt auf mit Birgit Jaschke  
Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65,  
E-Mail: [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de) <

**vhs** Volkshochschule  
Tübingen e.V.

## Barrierefrei miteinander lernen

### Die Volkshochschule

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

#### Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

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

#### Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00-15:00 Uhr

Fr: 09:00-12:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

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

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

# Sich stark machen für mehr Gerechtigkeit

## Die Junge Tübinger Tafel freut sich über weitere Interessierte

### Von Birgit Jaschke

„Nicht die Welt macht diese Menschen, sondern diese Menschen machen die Welt.“ Wenn man die Website der Jungen Tübinger Tafel aufruft, begegnet man dem Zitat der Musikerin und Schriftstellerin Elfriede Hablé (1934–2015). Aus diesem Antrieb, die Welt selbst mitzugestalten, hat eine Gruppe von Aktiven die Junge Tübinger Tafel gegründet. Die Pandemie erschwerte es, die Arbeit der Tübinger Tafel e.V. aufrecht zu erhalten. Aus der Not entstand der Impuls, mehr jüngere Menschen für eine Mitarbeit zu begeistern. Inzwischen entlastet die neu gebildete Gruppe nicht nur den regulären Betrieb, sondern setzt sich aktiv für Veränderungen ein. Dazu hat sie unter anderem eine Präsenz in den sozialen Medien geschaffen.

Die Tafeln sind in Deutschland bereits seit 1993 aktiv. Mittlerweile gibt es rund 960 lokale Ableger. Sie alle treten an, um Lebensmittel vor der Vernichtung zu retten. Dazu fahren Ehrenamtliche zum Beispiel zu Supermärkten und Bäckereien, um Lebensmittel einzusammeln, die sonst vernichtet würden. Diese werden dann in Tafelläden an Bedürftige ausgegeben. Die Tübinger Tafel e.V. rettet als gemeinnütziger, spendenfinanzierter Verein jede Woche ca. 4,5 Tonnen Lebensmittel und unterstützt so ca. 700 Haushalte.

### An einem Strang ziehen

Die Junge Tübinger Tafel setzt sich für eine nachhaltige und ökologische Nutzung von Lebensmitteln ein. So leistet sie mit deren Rettung einen Beitrag

zu Klimaschutz und sozialer Gerechtigkeit. Zudem wollen die Aktiven mit Auftritten und Projekten auf Themen wie regionale Armut aufmerksam machen. In diesem Rahmen suchen die Aktiven Kontakt zur Politik und zu Verbänden, um ihr Engagement präserter zu machen.

Die Möglichkeiten sich bei der Jungen Tübinger Tafel zu engagieren sind vielfältig. Eine Mitarbeit kann auch in Schule und Studium angerechnet werden. Ab 15 Jahren ist ein Schul-Sozialpraktikum möglich. Studierende können Leistungspunkte für ihr Studium erwerben. Willkommen sind laut Internetseite „kreative, kommunikative und kontaktfreudige Menschen, die sich unserer Gruppe anschließen möchten und Lust haben sich mit uns zu engagieren“ (Kontakt siehe Kasten). <

### Junge Tübinger Tafel (JTT)

c/o Tübinger Tafel e.V.  
Eisenbahnstr. 55  
72072 Tübingen

**E-Mail:** [junge@tuebingertafel.de](mailto:junge@tuebingertafel.de)

**Internet:** <https://www.junge-tuebingertafel.de/>

**Instagram:** @jungetuebingertafel

### Lebensmittelspenden

können abgegeben werden:

- Mo, Mi 14 - 17 Uhr
- Di, Do, Fr 9 - 12 Uhr

in Grenzen auch während der Verkaufszeiten

### Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen  
IBAN: DE 17 6415 0020 0000 2889 94



**Textöffner®**  
einfach leicht verstehen

**Büro für Leichte Sprache**

**Texte**  
in Leichter Sprache und  
in Einfacher Sprache

**Beratung**  
zu barrierefreier  
Kommunikation

**Seminare**  
für Leichte Sprache und  
für Einfache Sprache



Textöffner® | Hechinger Straße 94 | 72072 Tübingen  
Tel: 07071 708 402 0 | [info@leicht-verstehen.de](mailto:info@leicht-verstehen.de)  
f @ v Textoeffner | [www.leicht-verstehen.de](http://www.leicht-verstehen.de)

# Verschiedene Schuhe und mehrere Größen

Im Gespräch mit dem Suchtexperten Apl. Prof. Dr. Anil Batra



Apl. Prof. Dr. Anil Batra.

Foto: Universitätsklinikum  
Tübingen

Von Birgit Jaschke

Über das Wesen der Sucht und ihre Entstehung sprach die Redaktion von HANDELN & HELFEN mit Apl. Prof. Dr. Anil Batra. Der 59-Jährige ist als Stellvertretender Ärztlicher Direktor und Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung am Universitätsklinikum Tübingen tätig. Die Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung ist der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Abteilung Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie zugeordnet. Sie ist Anlaufstelle bei Tabak-, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit sowie bei Abhängigkeit von illegalen Drogen oder verhaltensbezogenen Süchten. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

## Missbrauch, Abhängigkeit, Sucht – alles ein Paar Schuhe oder unterschiedliche Größen?

Unterschiedliche Schuhe und unterschiedliche Größen! Sucht und Abhängigkeit wird häufig synonym gebraucht: Suchterkrankte oder Abhängigkeitserkrankte – beide Worte charakterisieren die Abhängigkeit von Substanzen oder Glücksspiel- bzw. Computerspielsucht oder anderen Verhaltenssüchten. Während die Abhängigkeit der etwas neutralere Terminus ist, wird umgangssprachlich häufiger von Sucht gesprochen.

## Wie äußern sich die unterschiedlichen Größen?

Sie drücken sich im Begriff Missbrauch und Abhängigkeit aus. Aber auch hier muss man beachten: Während in dem amerikanischen Diagnosesystem von Missbrauch und Abhängigkeit gesprochen wird, unterscheiden wir im europäischen System eher riskanten Konsum, schädlichen Gebrauch und Abhängigkeit als voneinander abzugrenzende Kategorien. Abhängigkeit ist charakterisiert über die Unfähigkeit zur Kontrolle des Substanzkonsums, das Auftreten von Entzugssymptomen und den zwanghaften Konsum. Beim

schädlichen Gebrauch liegen einzelne dieser Kriterien vor, überdies aber auch bereits eingetretene negative Konsequenzen für Körper oder Seele. Der „riskante Konsum“ bezeichnet den potentiell gesundheitsschädlichen Konsum, ohne dass bereits erkennbare Folgen negativer Art aufgetreten sind.

## Was liegt bei stofflichen und nicht stofflichen Süchten in Deutschland jeweils auf Platz 1 und 2?

An erster Stelle steht der abhängige Tabakkonsum, gefolgt von Alkohol- und Cannabisabhängigkeit. Bei den nicht stofflichen Abhängigkeiten hat die Computerspielsucht oder – die treffendere Bezeichnung wäre: die internetbezogenen Störungen – das Glücksspiel abgelöst.

## Handelt es sich bei Sucht mehr um ein weibliches oder männliches Phänomen?

Die Häufigkeitszahlen sagen: Die Sucht ist eindeutig eher männlich. Alkohol, Tabak, Glücksspiel oder auch illegale Drogen werden von Männern deutlich häufiger in Anspruch genommen. Lediglich bei den verschreibungspflichtigen Medikamenten

zur Angstlinderung oder Beruhigung sind mehr ältere, weibliche Personen betroffen.

## Welche Rolle spielt die Kindheit bei der Entwicklung von süchtigem Verhalten?

Die Entwicklung abhängigen Verhaltens ist sehr individuell und durch verschiedenste Ursachen bedingt: Die Genetik spielt eine Rolle. Hinzu kommen die gleichaltrigen oder etwas älteren Freunde, die „peer group“, deren Verhalten attraktiv erscheint, die soziale Umgebung, in der jemand aufwächst, sei es im direkten familiären Umfeld wie auch in der Schule, auf dem Pausenhof oder aber in den jeweiligen Wohnvierteln. Insofern nehmen viele Dinge Einflüsse auf die Entwicklung der Abhängigkeitserkrankung und – das ist vermutlich mit dieser Frage gemeint – natürlich auch traumatische Erfahrungen, die Erfahrung von Verlust und fehlender Bindung.

## Inwieweit stimmen Sie der These „Hinter jeder Sucht steht ein ungelöster Autonomiekonflikt“ zu?

Hinter jeder Suchtentwicklung steht ein multifaktorielles Geschehen. Drogen, Umwelt und

# Sehn-Sucht

Persönlichkeit nehmen Einfluss auf die Entwicklung, aber auch auf die Ausgestaltung der Abhängigkeit. Insofern sind im Einzelfall auch Prozesse wie der (gescheiterte) Versuch einer Ablösung oder Durchsetzung von Autonomie an der Entstehung des süchtigen Verhaltens beteiligt.

## **Lässt sich die Entstehung einer Sucht verhindern? Gibt es etwas wie „Immunität“?**

Eine gute soziale Einbindung, eine liebevolle, wertschätzende, zur Autonomie motivierende Begleitung in Kindheit und Jugend, das Fehlen traumatischer Erfahrungen, Stabilität im familiären und sozialen Umfeld und manches andere mehr könnten das Risiko für eine Suchtentwicklung nachhaltig reduzieren. „Immunität“ dagegen kann es nicht geben – wir werden nie in der Lage sein, uns vor allen denkbaren Stressoren zu schützen.

## **Welche Präventionsmaßnahmen sind Ihrer Erfahrung nach am sinnvollsten?**

Suchtpräventionsmaßnahmen beginnen in der Schule: Möglichst frühzeitig sollten Ich-Stärke, Wissen zur Funktion des Körpers, Fähigkeiten zur Ablehnung, Selbstwert und Autonomie, aber auch psychoedukative Inhalte zu den Auswirkungen eines Suchtkonsums vermittelt werden. Aber auch Maßnahmen zur Kontrolle von Werbung, angemessene Preisgestaltungen, gesetzlicher Jugendschutz oder die Fürsorge eines Arbeitgebers sind unverzichtbare Bestandteile einer erfolgreichen Prävention.

## **Wem empfehlen Sie eine Suchtberatung? Wie merke ich, dass ich professionelle Hilfe brauche?**

Suchtberatungen empfehlen wir jedem, der einen riskanten Konsum betreibt, Beratung in Anspruch nehmen möchte und/oder die Entwicklung zu einem

## **Suchtambulanz am Universitätsklinikum Tübingen**

Es handelt sich um ein Angebot für Menschen mit kritischem Substanzgebrauch und -missbrauch sowie bei Substanzabhängigkeit. Dies gilt für Alkohol-, Medikamenten-, Nikotin- und Drogenprobleme. Ratsuchende erhalten Hilfe bei der diagnostischen Einordnung, ob es sich um einen kritischen Konsum, Missbrauch oder eine Abhängigkeit handelt, sowie bei der Klärung des akuten Behandlungsbedarfs. Zudem erhalten sie Informationen über bestehende ambulante und stationäre Behandlungsangebote innerhalb und außerhalb der Klinik.

**Adresse:** Calwerstraße 14, 72076 Tübingen  
**Kontakt:** Sekretariat und Anmeldung  
Tel.: 07071 / 29-82313  
E-Mail: [sucht@med.uni-tuebingen.de](mailto:sucht@med.uni-tuebingen.de)

**Sprechzeiten:** Montag bis Mittwoch 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr  
Donnerstag 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr und  
Freitag 8:30 Uhr bis 13:00 Uhr

schädlichen Konsum oder einer Abhängigkeit verhindern will. Wenn ich feststelle, dass jemand Suchtmittel einsetzt, um Konflikte zu lösen, in der Gesellschaft über die Stränge schlägt, seinen Alltag umgestalten muss, um sich von den Folgen des Alkoholkonsums zu erholen, merke ich, dass professionelle Beratung angezeigt ist.

## **Was raten Sie jemandem, der im persönlichen Umfeld mit einem Suchtkranken konfrontiert ist?**

Suchterkrankungen im persönlichen Umfeld sind bei fast allen Menschen schon aufgetreten. Was ist zu tun? Direkte Ansprache, nicht verheimlichen, keine Energie investieren, um die Sucht zu verbergen, sondern Energie aufwenden, um Menschen zu motivieren, professionelle Beratung und Hilfe aufzusuchen. Die Angehörigen und

Freunde können das Problem nicht lösen, aber Angehörige und Freunde können den Weg zum Suchttherapeuten ebnen!

## **Begleitet mich eine Sucht ein Leben lang? Oder gibt es eine Chance auf „Heilung“?**

Sucht im Sinne der Definition ist dadurch charakterisiert, dass es einen Kontrollverlust gegeben hat, dass Toleranz entwickelt wurde und Suchtmittel eine klare Funktionalität im Leben eingenommen haben. Eine Aussicht auf eine Heilung im Sinne einer Kompetenz zum abstinenter Leben gibt es immer. Eine Aussicht auf einen Suchtmittelkonsum vollkommen ohne Risiko für ein erneutes Auftreten eines Suchtmittelkonsums mit einem Kontrollverlust und einer Toleranzentwicklung wird es allerdings nicht mehr geben.

## **Vielen Dank für das Gespräch!**

Seriöse Informationen sowie weitere Anlaufstellen zum Thema Sucht finden Sie im Internet zum Beispiel bei der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** <https://www.bzga.de/> oder der **Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)** <https://www.dhs.de/>.

# Sich gemeinsam auf den Weg machen

## Über Chancen und Grenzen der Selbsthilfe im Suchtbereich

### Von Birgit Jaschke

„Nur Du allein kannst es schaffen. Aber Du schaffst es nicht allein!“ - diese Sätze bringen das Wesen der Selbsthilfe auf den Punkt. In einer Selbsthilfegruppe begegnen sich Menschen, die in ihrem Leben mit den gleichen Erkrankungen oder Problemen konfrontiert sind. Alle treibt eine Sehnsucht an: Sie wollen ihr Leben positiv verändern. Bei den regelmäßigen Treffen machen sie sich untereinander auf ihrem Weg Mut. Indem sie über ihre Probleme sprechen können, lernen sie voneinander und profitieren durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Auch für Angehörige kann die Selbsthilfegruppe eine hilfreiche Anlaufstelle sein, bei der sie über ihre Schwierigkeiten mit der erkrankten Person berichten können. Dies alles geschieht in einem geschützten Rahmen, denn es gilt: „Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht weiter getragen.“ Bei allem Lob für die Selbsthilfe ist auch wichtig zu sagen, was sie nicht kann: Eine Gruppe kann eine professionelle Behandlung nicht ersetzen. Vielmehr ist sie als sinnvolle Ergänzung zu sehen, die betroffene Personen auf ihrem Weg unterstützen kann.

### Verschiedene Arbeitsweisen

Innerhalb der Selbsthilfe gibt es unterschiedliche Organisationsformen. Ein bekanntes Beispiel ist das 12-Schritte-Programm, welches vor allem bei Suchterkrankungen umgesetzt wird. Hierbei handelt es sich ursprünglich um ein Programm der Anonymen Alkoholiker (AA). Es wurde in den 1930er Jahren als „Blaues Buch“ festgehalten und erläutert. Nach dessen Vorbild haben sich auch Gruppen zu anderen Problemen gebildet und die Inhalte für sich ange-



Sie sind hier: Selbsthilfe / Selbsthilfegruppe finden

Verzeichnis der Selbsthilfe-Gruppen in Tübingen und Umgebung

Hier können Sie ein Stichwort eingeben, um eine Selbsthilfe-Gruppe zu finden:

Übersicht Kategorien

- Behinderung
- Erkrankung
- Psychosoziales/Lebenskrise
- Seelische Gesundheit
- Sonstige
- Soziales
- Sucht

Die Datenbank finden Sie auf <https://www.sozialforum-tuebingen.de/> unter dem Menü-Punkt „Selbsthilfegruppe finden“. Screenshot: privat

passt. Gruppen, die nach den 12 Schritten arbeiten, bezeichnen sich auch als Anonyme oder A-Gruppen. Auf die Anonymität wird hier viel Wert gelegt.

### Guter Einstieg: Beratung

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe unterstützt Ratsuchende bei der Suche nach einer für sie passenden Gruppe. Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail und persönlich zu den Sprechzeiten möglich (siehe Kasten). Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Auszug der Datenbank. Aus Platzgründen können dort nicht alle Gruppen aus dem Suchtbereich abgebildet werden. Alle Selbsthilfegruppen in

Tübingen und der näheren Umgebung finden Sie in der Datenbank des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.: Wenn Sie dort unter der Kategorie „Selbsthilfe“ die Rubrik „Selbsthilfegruppe finden“ aufrufen, erhalten Sie Zugang zu den rund 140 bestehenden Selbsthilfegruppen. Gesucht werden kann entweder in den verschiedenen Oberthemen oder mittels Eingabe eines eigenen Stichwortes.

Wer in der Datenbank nicht fündig wird, kann sich auch an die Kontaktstelle für Selbsthilfe Tübingen wenden. Sie unterstützt Interessierte bei der Gründung neuer Gruppen und unterstützt sie bei der Suche nach weiteren Gleichgesinnten. <



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

**Kontaktstelle für Selbsthilfe**  
Barbara Herzog und Michelle Camila Pérez  
Telefon: 0 70 71 / 3 83 63

E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de) (Frau Herzog)  
[migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de) (Frau Pérez)

Sprechstunde: Mo, Di 9 bis 12 und Do 17 bis 19 Uhr (Frau Herzog)  
Mi 9 bis 12 Uhr (Frau Pérez)

## Beispiele von Selbsthilfegruppen aus dem Themenbereich „Sucht“

Weitere Gruppen finden Sie auf <https://www.sozialforum-tuebingen.de/> unter ‚Selbsthilfegruppe finden‘

Name	Kurze (Selbst-)Beschreibung	Kontakt / Internet
<b>AL-ANON Familiengruppen</b> <i>Alcoholics Anonymous Family Groups</i>	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen. Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung, um unsere gemeinsamen Probleme zu lösen.	Anonym: Tel.: 0179 / 3 40 22 98
<b>Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher</b>	Oft herrscht Ratlosigkeit, wie man sich verhalten und den Betroffenen am besten helfen kann. Die Gruppe tauscht sich im Kreis betroffener Angehöriger und Freunde über Schuldgefühle, Sorgen und Schwierigkeiten im Umgang mit den Erkrankten aus.	Adelheid Pfaff Tel.: 0 70 71 / 7 26 74
<b>Anonyme Alkoholiker Tübingen</b>	Ohne Alkohol leben lernen: Das ist das Ziel dieser Selbsthilfegruppe. Im geschlossenen Meeting treffen sich nur Alkoholiker und alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.  Am offenen Meeting nehmen auch Angehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil. Die Themen und Inhalte liegen jedoch meist auf einer anderen Ebene.	Anonym: Tel.: 0 70 71 / 61 09 99 Tel.: 0170 / 3 14 80 20  Kontakt zu den Meetings in Rottenburg ebenfalls über die beiden Telefonnummern
<b>Anonyme Arbeits-süchtige (AAS) Gruppe Tübingen</b>	12-Schritte-Gruppe, die „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“ in Bezug auf Arbeits-sucht (zwanghafter Umgang mit Arbeit) und Arbeitsvermeidungssucht teilt. Symptome sind u.a.: sich zu viel vornehmen, Angst vor der Arbeit, Leistungsdruck etc. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu AAS ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften (Nicht-)Arbeiten aufzuhören.	Anonym: Tel.: 0 70 71 / 3 83 63  E-Mail: <a href="mailto:tuebingen@arbeits-sucht.de">tuebingen@arbeits-sucht.de</a>
<b>EKS</b> Erwachsene Kinder von suchtkranken/ dysfunktionalen Eltern	Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die in suchtgeprägten oder aus anderem Grund belasteten Familienstrukturen aufgewachsen sind. Wir arbeiten nach dem Zwölf-Schritte-Programm, das wir von den Anonymen Alkoholikern übernommen und an unsere Anliegen angepasst haben.	Georg: Tel.: 0 70 71 / 77 01 18  EKS-Zentrale: <a href="mailto:info@eksev.org">info@eksev.org</a>
<b>FA</b> Anonyme Ess-süchtige in Genesung	FA (food addicts in recovery anonymous – Anonyme Ess-süchtige) arbeitet nach dem 12-Schritte-Genesungs-Programm. Jeder ist willkommen, der von sich selbst glaubt ein Problem mit dem Essen oder seinem Gewicht zu haben. „Hinter“ der Ess-Sucht stehen oft Minderwertigkeitsgefühle, Versagensängste, Zweifel, Unsicherheiten oder Depressionen.	Barbara M. Tel.: 0176 / 80 61 26 73  E-Mail: <a href="mailto:foodaddicts_germany@web.de">foodaddicts_germany@web.de</a>
<b>Freundeskreis Rottenburg</b>	Wir unterstützen uns gegenseitig durch das Austauschen unserer Befindlichkeiten in der Gruppe, um unser erklärtes Ziel der zufriedenen Abstinenz aufrecht zu erhalten. Menschen mit Suchterfahrung sind willkommen.	Meinrad Göhner Tel: 0 74 72 / 9 37 90 33
<b>Freundeskreis Tübingen</b>	Wir sind eine unabhängige Selbsthilfegruppe für akut Alkohol-krankte, abstinenten Alkoholiker sowie für Angehörige. Wir wollen trocken und zufrieden unseren Alltag leben.	Kontakt zur Montagsgruppe: Tel.: 0152 / 06 49 18 36  Freitagsgruppe über die Psychosoziale Beratungsstelle Tel.: 0 70 71 / 7 50 16-0  <a href="http://www.freundeskreis-tuebingen.de">www.freundeskreis-tuebingen.de</a>

## Narcotics Anonymous

NA ist eine Selbsthilfe-Gemeinschaft von Frauen und Männern, für die Drogen – einschließlich Medikamente – zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben.

Anonym:  
[tuebingen@na-sued.de](mailto:tuebingen@na-sued.de)  
Tel.: 0800 / 4 45 33 62

## OA Overeaters Anonymous Tübingen

Die Gruppe ist offen für verschiedene Formen von Ess-Störungen wie Magersucht, Binge-Eating, Adipositas oder Bulimie. Schwerpunkte sind die Arbeit im 12-Schritte-Genesungsprogramm und Anleitung zur Selbsthilfe im Alltag.

Kerstin  
Tel.: 0152 / 04 13 71 04

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

## SLAA Sex and love addicts anonymous

Für Sexsüchtige ist ihre Sucht Quelle großen Leids, massiver Selbstabwertung und Ursache gravierender Partnerschaftsstörungen. Oft folgt auch die gesundheitliche (AIDS), berufliche oder finanzielle Selbsterstörung. Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm der anonymen Suchtgruppen.

Heidrun  
Tel.: 0151 / 41 22 17 73

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

## „Heitere Himmel“ im Oktober 2022

### Benefiz-Abend zu Gunsten der Tübinger Hospizdienste e.V.

#### Von Birgit Jaschke

Ist der Himmel nur zu 1/8 bis 3/8 mit Wolken bedeckt, bezeichnet die Meteorologie den Zustand als heiter. „Aus heiterem Himmel“ geschieht etwas, das uns plötzlich und ohne Vorbereitung trifft – wie der Tod eines geliebten Menschen. „Heitere Himmel“ lautet auch der Titel der Benefiz-Lesung zu Gunsten der Tübinger Hospizdienste e.V. Die Veranstaltung mit Autor Stefan Weiller findet am Freitag, den 21. Oktober 2022 im Tübinger Sparkassencarré statt. Beginn ist um 20 Uhr.

#### Im Dienst am Menschen

Die Tübinger Hospizdienste e.V. wurden 1998 gegründet. Sie begleiten Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige auf ihrem Weg. Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen unterstützen sie Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Form von Einzelgesprächen und Gruppenangeboten. Die Arbeit findet vor Ort in Familien, Krankenhäusern sowie Alters- und Pflegeheimen statt. Das Engagement der Mitarbeitenden ist ehrenamtlich.



„Heitere Himmel“ beschäftigt sich mit dem existenziellen Thema Trauer.

Foto: Jaschke

Im Buch „Heitere Himmel“ widmet sich der Autor Stefan Weiller intensiv dem Tabu-Thema Trauer. Dies passiert anhand von 13 Porträts. Die einzelnen Geschichten zeigen auf, wie unterschiedlich Menschen mit dem Verlust umgehen. Seine Beschäftigung mit großen und existenziellen Fragen geschieht

dabei nicht ohne Humor und Zuvorsicht. Für seine Arbeit hat er mehrere Jahre das Wesen der Trauer erkundet.

Karten für „Heitere Himmel“ sind im Vorverkauf online unter <https://www.tueticket.de/> sowie beim Bürger- und Verkehrsverein an der Tübinger Neckarbrücke erhältlich. <

Mehr zum Verein auf <https://www.tuebingen-hospizdienste.de/>

Spendenkonten der Tübinger Hospizdienste e.V.:

#### Kreissparkasse Tübingen

IBAN: DE05641500200001738584 / BIC: SOLADES1TUB

#### Volksbank Tübingen

IBAN: DE51641901100030003008 / BIC: GENODES1TUE

# Wer hilft weiter – Wegweiser für soziale Hilfen

## Im Gespräch mit Elisabeth Stauber von der Stadt Tübingen



Elisabeth Stauber.

Foto: de Maddalena

**Von Birgit Jaschke**

Werhilftweiter möchte den Menschen in der Stadt und im Landkreis Tübingen die Suche nach der passenden sozialen Hilfe erleichtern. Dahinter steht eine eigene Internet-Datenbank sowie eine zweimal jährlich erscheinende gedruckte Zeitungsbeilage. Über die Geschichte und die Neugestaltung des Wegweisers sprach HANDELN & HELFEN mit Elisabeth Stauber, Leiterin des Fachbereichs Soziales der Stadt Tübingen. Mehr Informationen zur Funktionsweise der Plattform finden Sie auf Seite 15 dieser Ausgabe. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

### **Wann wurde Werhilftweiter ins Leben gerufen? Wie kam es zum jetzigen Design?**

Werhilftweiter wurde 2011 als Initiative des Bündnisses für Familie an den Start gebracht. 2021 wurde die Datenbank neu und übersichtlicher sortiert, gestaltet sowie komplett aktualisiert.

### **Wie kam es damals zu der Idee einer solchen Plattform?**

Es gibt in Tübingen eine so große Zahl sozialer Hilfen und Angebote, die kein Mensch das im Kopf behalten kann. Auch verändern sich die Angebote. Es kommen neue dazu, andere wiederum gibt es irgendwann nicht mehr. Es ging darum, die vielfältigen Informationen gut und nach Themen beziehungsweise sozialen Bedarfen gebündelt zusammenzustellen und sie öffentlich jederzeit zugänglich zu machen über eine Internet-Plattform. Zum Selbersuchen, aber auch für ehrenamtliche und hauptberufliche Helferinnen und Helfer. Dafür wurde die schon vorhandene Beilage „Rat und Hilfe“ des Schwäbischen Tagblatts zu einer Datenbank ausgebaut.

### **Wer war an der Realisierung beteiligt?**

Beim Aufbau, den ich damals als städtische Familienbeauftragte begleitet habe, haben das Schwäbische Tagblatt, das DRK,

die Caritas und die Diakonie, die Tübinger Familien- und Altershilfe, der Stadtseniorenrat, pro familia, der Kinderschutzbund sowie der Landkreis Tübingen mitgewirkt. Das war damals geschätzt rund ein Jahr intensive Arbeit, bis alles stand.

### **Wie lief die Neugestaltung ab?**

Die Überarbeitung 2021 habe ich in meiner neuen Funktion als Leiterin des Fachbereichs Soziales zusammen mit dem Schwäbischen Tagblatt sowie mit tatkräftiger Unterstützung von Gerd Müller vorgenommen. Und dann sind Sie, Frau Jaschke, ins Spiel gekommen. Wir sind alle sehr froh, dass Sie die weitere Redaktion und Betreuung der Datenbank übernommen haben!

### **Was liegt Ihnen bei der Plattform besonders am Herzen?**

Dass die Vereine ihre Angebote aktuell halten und dass Fehler oder Verbesserungen an Frau Jaschke gemeldet werden, so dass die Plattform hilfreich für alle ist und bleibt. Das gleiche gilt auch für die regelmäßige Tagblatt-Beilage, die ein Auszug aus der Datenbank ist. An dieser Stelle geht ein ganz herzlicher Dank an das Schwäbische Tagblatt und an die Agentur uhland2 für diesen großartigen Service, und auch für die Programmierung der Datenbank sowie die tolle Zusammenarbeit.

### **Wer kann sich mit seinem Angebot registrieren?**

Alle gemeinnützigen sozialen Träger können ihre Angebote dort platzieren. Gewerbliche Anbieter können beim Schwäbischen Tagblatt gegen Gebühr eine Anzeige in der Beilage drucken lassen.

### **Für wen ist sie nicht gedacht?**

Die Datenbank ist nicht für spezielle Angebote der Gesundheitsversorgung, wie zum Beispiel Arztpraxen, Physiotherapie und ähnliches gedacht. Hierfür gibt es eigene Übersichten.

### **Was wünschen Sie sich für die Zukunft von Werhilftweiter?**

Dass das alles weiterhin rege genutzt wird und für so viele Menschen als möglich hilfreich ist. Dafür könnten wir alle sicher noch einiges verbessern, insbesondere eine klare, einfache, und gut verständliche Sprache bei der Beschreibung der Angebote wählen. Hier kann jeder die eigenen Angebote prüfen, aber auch hilfreiche Hinweise an die Redaktion geben. Eine gut verständliche Sprache ist aber auch für Flyer, Plakate und Ankündigungen wichtig, wenn wir möglichst alle Menschen in der Stadt erreichen wollen. Hier kann auch das FORUM INKLUSION wertvolle Hinweise geben.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

# Von A wie Armut bis V wie Verschiedenes

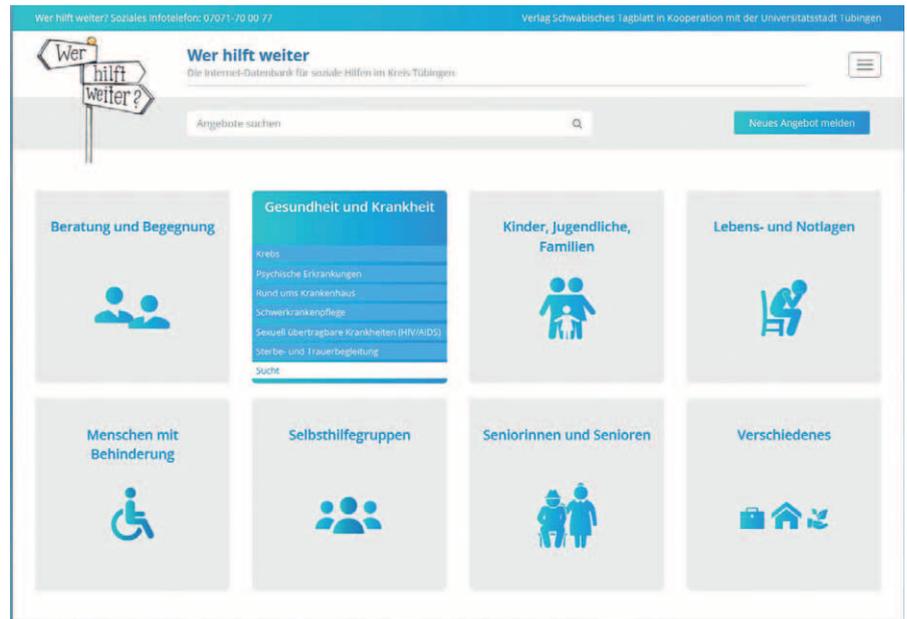
## Werhilftweiter enthält auch Angebote der Sucht(selbst)hilfe

### Von Birgit Jaschke

Eine japanische Weisheit besagt übersetzt: „Selbst ein Weg von 1.000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.“ Doch gerade beim Thema Sucht erscheint dieser erste Schritt besonders mühsam und oft auch schambefahlet. Werhilftweiter unterstützt Menschen in der Stadt und im Landkreis Tübingen bei der Suche nach der passenden sozialen Hilfe.

### 8 Rubriken mit 42 Kategorien

Auf <https://www.werhilftweiter.de/> sind die Einträge nach Rubriken unterteilt. Interessierte können diese direkt durchsuchen und durch alle Angebote zu einem Thema blättern. Alternativ lässt sich der Namen eines Trägers oder ein Stichwort in das Feld „Angebote suchen“ eingeben. Gibt man dort zum Beispiel „Sucht“ ein, erscheinen alle Angebote, die in ihrem Namen den Begriff enthalten. Zudem lassen sich über den Button „Neues Angebot melden“ mithilfe eines Formulars neue Einträge an die



Startseite der Internet-Datenbank Werhilftweiter: Zum Thema Sucht gibt es eine eigene Unterkategorie. Screenshot: Jaschke

Redaktion übermitteln. Für notwendige Änderungen eines bestehenden Eintrags steht an dessen Ende die Schaltfläche „Angebot korrigieren“ zur Verfügung. Zweimal pro Jahr – meist im März und im September – wird aus der Online-Version eine gedruckte Fassung erstellt.

Diese erscheint als Beilage im Schwäbischen Tagblatt und ist dort auch separat erhältlich. Zudem hält die Internetseite eine Übersicht wichtiger Telefonnummern wie zum Beispiel der Telefonseelsorge sowie von lokalen Infostellen für Familien und ältere Menschen bereit. <

## Thema für uns?

### Von Birgit Jaschke

HANDELN & HELFEN lebt von den Menschen, ihren Geschichten und ihrem Engagement. Möchten Sie anderen mit Ihren Erfahrungen mit der Selbsthilfe Mut machen? Oder sollten wir Ihren Sozialverein oder Ihre Initiative in einer Ausgabe vorstellen? Dann freuen wir uns über Ihre unverbindliche Kontaktaufnahme an die Redaktion. Für mehr Informationen wenden Sie sich an Birgit Jaschke:

**Telefon:** 07071 / 25 65 965

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



**Bad Sebastiansweiler**  
Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



**Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege**

- Geriatrische Rehabilitation – stationär und mobil –
- Orthopädische Rehabilitation – stationär und ambulant –  
Tel. 0 74 73 / 37 83-423
- Ambulante Therapie  
Tel. 0 74 73 / 37 83-438
- Kurzzeit-/Dauerpflege
- Betreutes Wohnen
- Außerklinische Intensivpflege  
Tel. 0 74 73 / 37 83-424

---

Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Str. 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-479  
[info@bad-sebastiansweiler.de](mailto:info@bad-sebastiansweiler.de) · [www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)



Foto: Thomas Reisser

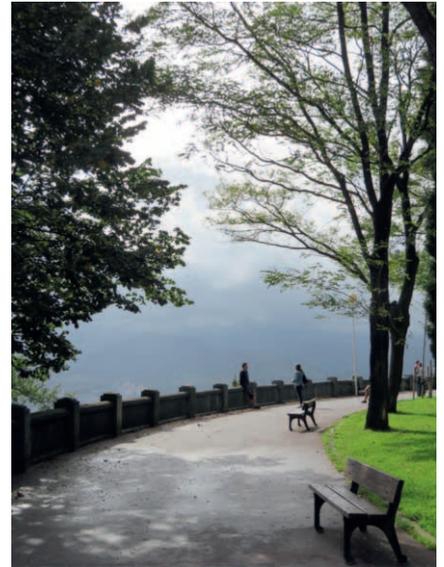


Foto: Fritz Nüßle

## „Alles beginnt mit der Sehnsucht,

immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres ..“

– so beginnt ein Gedicht der Literatur-Nobelpreisträgerin Nelly Sachs (1891–1970). Die Motive auf den Seiten 16 und 17 dieser Ausgabe tragen die Überschrift „Sehnsucht“. Die Bilder stammen von Mitgliedern des Fotostammtischs Tübingen. Dieser beteiligt sich bereits seit mehreren Ausgaben rege an der Zeitschrift. Die Mitglieder des Fotosstammtischs Tübingen treffen sich seit 2014 regelmäßig, um sich über Technik, Fotografie, Bildgestaltung und -bearbeitung auszutauschen. Zudem wurden bereits mehrere Ausstellungen gemeinsam realisiert. Dabei sind weitere Interessierte willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun  
Tel.: 0 70 71 / 56 50 70  
E-Mail: [juergen.br@t-online.de](mailto:juergen.br@t-online.de)  
Internet: <https://fotostammtisch-tuebingen.jimdofree.com/>



Foto: Jürgen Braun



Foto: Christina Nüßle



Foto: Christina Nüßle



Foto: Thomas Reisser



Foto: Ursula Koppenhöfer



Foto: Brigitte Gisel



Foto: Ursula Koppenhöfer



Foto: Jürgen Braun



Foto: Brigitte Gisel



Foto: Nenad Varga



Foto: Nenad Varga

**GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT**

**Unsere Leistungen:**

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

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

**Insiva GmbH**

Gert Bauer

☎ 07121 629-260

gert.bauer@

insiva-gmbh.de

## „Der Glaube ist mir eine große Hilfe!“

Interview mit Christa Neuscheler vom Blauen Kreuz Tübingen

**Von Birgit Jaschke**

Im Jahr 1877 gründete der 28-jährige Pfarrvikar Louis-Lucien Rochat (1849 – 1917) in einer Schweizer Gemeinde die Organisation Blaues Kreuz. Er hatte zuvor viele Familienväter beerdigen müssen, die an den Folgen ihres übermäßigen Alkoholkonsums verstorben waren. Dagegen wollte er etwas tun.

Was einst klein begann, ist heute ein großer Suchthilfeverband mit über 400 Standorten weltweit. Das Blaue Kreuz versteht sich als christliche Organisation zur Selbsthilfe bei Suchtkrankheiten. Die Arbeit ist heute wie damals geprägt von den Leitworten „Evangelium und Abstinenz – mit Jesus und ohne Alkohol“. Neben suchtgefährdeten und -kranken Menschen begleitet das Blaue Kreuz auch deren Angehörige. Sucht kann für das Umfeld einer erkrankten Person zur Belastungsprobe werden. Darüber sprach **HANDELN & HELFEN** mit Christa Neuscheler vom Ortsverein Tübingen. Sie leitete 17 Jahre lang eine Angehörigengruppe für Frauen, die sie selbst mit aufgebaut hat. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Christa Neuscheler  
Foto: privat

**Welche Bedeutung hat der Name Blaues Kreuz? Wie kam es dazu?**

Der Namen wurde in Anlehnung an das Rote Kreuz gewählt, das einige Jahre vorher von Henri Dunant gegründet worden war. Angelsächsische Abstinente trugen zudem ein blaues Band als Zeichen ihrer Enthaltensamkeit. Louis-Lucien Rochat war es seiner Zeit ein Anliegen, „Opfer des Alkoholismus“ zu retten. In Deutschland ist das Blaue Kreuz seit 1884/85 aktiv. Der oberste Grundsatz lautet: Trinkerrettung mit der Hilfe Gottes und seines Wortes.

**Welche Rolle spielt der Glaube für Sie beziehungs-**

## **weise beim Blauen Kreuz im Umgang mit der Sucht?**

Das Blaue Kreuz sieht seine Aufgabe vor allem darin, auf der Grundlage des Evangeliums von Jesus Christus Suchtgefährdeten – vor allem Alkoholkranken und ihren Angehörigen – umfassend zu helfen. Es arbeitet überkonfessionell. Unser Angebot, im Glauben an Jesus Christus Hilfe und Halt zu finden, steht grundsätzlich für alle offen. Aber es wird niemandem etwas übergestülpt oder aufgezwungen. Mir selbst war und ist der Glaube eine große Hilfe!

## **Seit wann sind Sie selbst beim Blauen Kreuz engagiert?**

Ich bin seit 1997 aktiv im Blauen Kreuz. Aus eigener Betroffenheit war es mir wichtig, anderen Frauen, die mit Angehörigen zu tun haben, die in der Sucht stecken, Hilfestellung zu geben.

## **Was unterscheidet das Blaue Kreuz von anderen Selbsthilfe-Initiativen?**

Neben unseren regelmäßigen Fach- und Gesprächsabenden finden alle sechs Wochen Bibelgesprächsabende statt. Der Abschluss des Gruppentreffens wird zudem von einem Mitglied mit einem Lied, einem Gebet und geistlichen Impuls oder einer Geschichte gestaltet.

## **Was empfehlen Sie jemandem, der mit der Sucht einer nahestehenden Person konfrontiert ist?**

Es ist gut, wenn Angehörige aus dem Suchtkreislauf aussteigen. Das heißt, sie sollten Hilfe für sich selbst annehmen. Wir Angehörigen sind zumeist co-abhängig. Damit fördern wir unbewusst das Suchtverhalten des Betroffenen. Viel zu sehr passen wir unseren eigenen Lebensstil an die Suchtgewohnheiten an. Dazu zählt unter anderem die Verheimlichung und Leugnung der Krankheit sowie der Ver-

such, den Konsum zu kontrollieren durch beispielsweise Ausschütten und Einschließen des Alkohols. Aber auch an Schuldgefühlen, weil der Partner trinkt, gilt es zu arbeiten.

## **Welchen Rat hätten Sie sich damals gewünscht, als die Situation für Sie neu war?**

Damals gab es noch keine Selbsthilfegruppen für Angehörige. Der Austausch mit anderen, aber auch der Rat, Informationen über das Krankheitsbild einzuholen, sowie die Unterstützung in Bezug auf die Schuldfrage und dass ich mich nicht zu schämen brauche, hätten mir sicher geholfen. Ich habe mich selbst um vieles bemüht, auch mit drei Kindern, und konnte mit einer betroffenen Freundin in Austausch per Telefon treten.

## **Wie kann ich als nahestehende Person mich selbst schützen und Grenzen setzen?**

Indem ich aus dem Suchtkreislauf aussteige: Das heißt der Suchtkranke soll für sein Verhalten geradestehen. Zum Beispiel habe ich keine Flaschen mehr ausgeleert oder bei der Arbeit zur Krankmeldung angerufen. Ich habe versucht, meinen eigenen Weg zu gehen, nicht mehr seine Sucht zu verheimlichen oder zu entschuldigen. Ich habe mich so nach außen geöffnet und Gespräche mit anderen geführt. Wenn ich ein Ultimatum für ein Vorhaben ankündige,

dann sollte ich die Möglichkeit zur Durchführung haben und es tun. Dies gilt zum Beispiel, wenn sich nichts verändert und ich durch eine räumliche Trennung Druck aufbauen möchte.

## **An wen kann ich mich als Angehöriger wenden, um selbst Hilfe zu bekommen?**

Inzwischen gibt es ja bei der Sucht- und Drogenberatung im Kupferhammer in Tübingen auch Hilfe für Angehörige oder bei der Familien- und Lebensberatung in der Brückenstraße.

## **Was sollte ich vermeiden? Gibt es „typische“ Fehler im Umgang mit suchtkranken Angehörigen?**

Da gibt es einige Beispiele: das schlechte Verhalten des Suchtkranken entschuldigen, Alkohol ausschütten oder verstecken, ihn bei der Arbeitsstelle zu entschuldigen sowie Arbeiten zu übernehmen, die er tun sollte. Eine Partnerschaft oder Familienbeziehung ist keine Symbiose. Es handelt sich um ein Zusammenleben von selbstständigen und selbstverantwortlichen Personen!

Der Angehörige ist nicht schuld! Es ist sehr wichtig für ihn, sich abzugrenzen und konsequent zu handeln. So wird er für den Abhängigen ein starker Partner im Ausstieg aus der Sucht!

## **Vielen Dank für das Gespräch!**

## **Blaues Kreuz**

Ortsverein Tübingen  
Im Wengert 6  
72127 Kusterdingen (Jettenburg)

Tel.: 0 70 71 / 3 53 48  
E-Mail: [tuebingen@bw.blaues-kreuz.com](mailto:tuebingen@bw.blaues-kreuz.com)  
Internet: <https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/>

Spendenkonto: Kreissparkasse Tübingen  
IBAN: DE81 6415 0020 0001 4037 30  
BIC: SOLADES1TUB

# „Koffer voller Sehnsucht“ mit Bonusmaterial

## Mobile Fotoausstellung zum Thema Ess-Störungen

### Von Birgit Jaschke

Ess-Störungen zählen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. „Ein Koffer voller Sehnsucht“ heißt das Präventionsprojekt von „Lebenshunger“. Die Fachstelle ist angesiedelt bei der tima e.V. (Tübinger Initiative für Mädchen\*arbeit). Die Beratungsangebote sind in erster Linie für Betroffene und Angehörige aus dem Landkreis Tübingen.

### Emotionen werden sichtbar

Es handelt sich um eine mobile Fotoausstellung, welche für die Präventionsarbeit mit Jugendlichen ab 13 Jahren zum Einsatz kommt. Die Aufnahmen der Fotografin Rebecca Sampson zeigen zumeist jüngere Menschen, die akut an einer Essstörung erkrankt sind oder diese hinter sich gelassen haben. Auf einzelnen Bildern ist auch ein Eltern teil zu sehen. Die Motive machen auf eindringliche Weise die Gefühle, Ängste und Träume der Personen sichtbar.

Die Ausstellung behandelt die sechs Themenfelder:



Lebenshunger – Präventions- & Beratungsstelle  
bei Ess-Störungen, tima e.V.,  
Hirschauer Str. 1  
72070 Tübingen

**Tel.:** 0 70 71 / 76 30 06

**Kontaktzeiten:** Di + Do 9:30-11:30 und Mi 15:00-16:00 Uhr

**E-Mail:** [lebenshunger@tima-ev.de](mailto:lebenshunger@tima-ev.de)

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

- Körperideale
- Erwachsen werden
- Körperzufriedenheit
- Scham und Beschämung
- Kummer
- Wecke, was in dir steckt

Zunächst wird die Vielfalt der Körperformen behandelt. Im zweiten Teil geht es um die Lösung vom Elternhaus und die damit oft verbundenen Hindernisse. Das Erleben des eigenen Körpers im Spannungsfeld zwischen „Wohlfühlen und Optimierung“ steht im Mittelpunkt des dritten Themenbereichs. Einen respektvollen Umgang mit sich und Anderen möchte der vierte Teil vermitteln. Strategien zur Bewältigung von Kummer ste-

hen im Fokus des vorletzten Bereichs. Abschließend steht das Erkennen und die Aktivierung von Ressourcen im Zentrum.

Ein „Koffer voller Sehnsucht“ enthält 6 Rollups mit insgesamt 10 Bildern. 3 weitere Rollups halten Hintergrundinformationen zum Thema sowie zum Projekt bereit. Jeder Banner ist 2 Meter hoch und 1 Meter breit. Hinzu kommen 4 x 10 Fotoduplikate im DIN-A4-Format. Zudem gibt es einen Leitfaden für pädagogische Fachkräfte. Um das Material zu nutzen, ist eine Fortbildung notwendig. Der nächste Termin findet am 25. November 2022 statt. Mehr Details werden demnächst auf der Website veröffentlicht (siehe Kasten). <

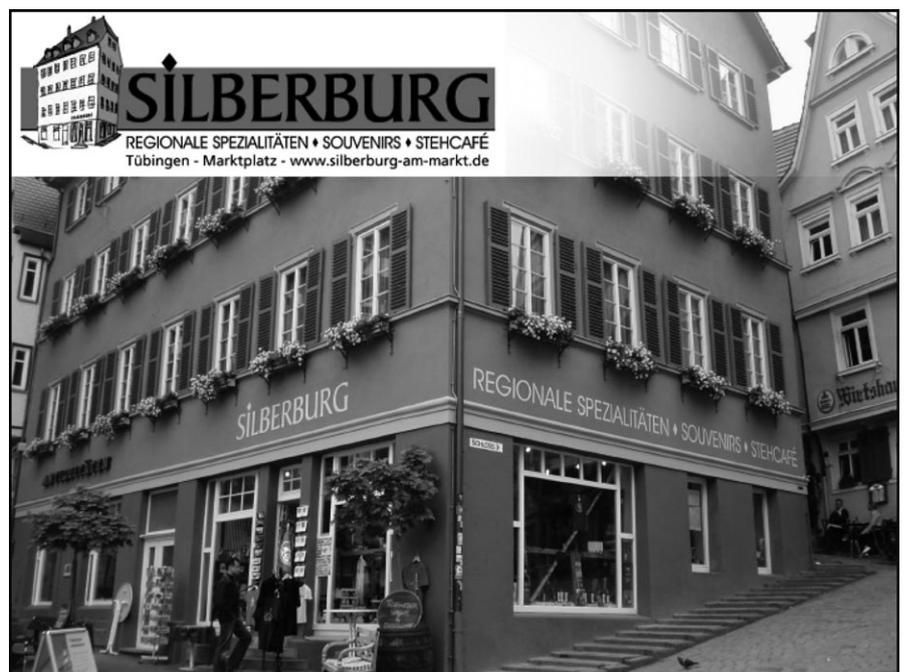
## Gerne in Fahrt?

### Von Birgit Jaschke

Sie sind gerne auf Achse und fahren sicher Auto? Für eine Frau im Rollstuhl und ohne eigenes Fahrzeug sowie Führerschein suchen wir nach einer zuverlässigen Person, die bei Bedarf den Rollibus fahren kann. Es handelt sich um einen 8-Sitzer mit bis zu vier Rollstuhlplätzen. Die Termine werden individuell vereinbart. Es gibt eine Aufwandsentschädigung. Für mehr Informationen wenden Sie sich an Birgit Jaschke:

**Telefon:** 07071 / 25 65 965

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



# Delegation aus Botswana

## Tübingen ist Host Town bei den Special Olympics 2023

Von Elvira Martin

Als eine von bundesweit 216 Kommunen ist Tübingen zur sogenannten „Host Town“ der Special Olympics World Games ernannt worden. Die Stadt Tübingen ist vom 12. bis 16. Juni 2023 Gastgeber für eine 42-köpfige Delegation aus Botswana. Neben der sportlichen Vorbereitung auf die Special Olympics stehen beim Besuch der Delegation der kulturelle Austausch und das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund.

Die Stadt Tübingen begreift die Nominierung als gastgebende Stadt als ausgezeichnete Chance, die Inklusion in Tübingen im Allgemeinen, aber besonders im Sport weiter voranzubringen. Durch das Projekt erhofft sich die Stadt eine Ausweitung der Angebote, die Unterstützung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter bei der Aus- und Fortbildung im Bereich inklusiver Sportangebote und eine weitere Sensibilisierung innerhalb der Sportvereine für das Thema. Die Bewerbung für das „Host Town“-Programm ist aus der seit vielen Jahren erfolgreich arbeitenden Arbeitsgruppe „Inklusion durch Sport“ hervorgegangen. Aus dem Kreis der teilnehmenden Organisationen hat sich ein Organisations-Komitee gegründet. Das Komitee plant und organisiert den 4-tägigen Aufenthalt in Tübingen im Juni 2023.



Tübingen freut sich auf Sportlerinnen und Sportler aus Botswana: Mitglieder des Organisations-Komitees sowie Oberbürgermeister Boris Palmer (letzte Reihe im hellen Jackett) und Bürgermeisterin Dr. Daniela Harsch (hinter der Botswana-Flagge in der Mitte).

Foto: Alexander Gonschior, von der städtischen Webseite

Bereits im Vorfeld sind Veranstaltungen geplant: unter anderem im Herbst 2022 ein Rollstuhl-Rugby-Turnier sowie am 25. März 2023 eine Neuauflage des Inklusionssport-Tages. Die Special Olympics sind die Olympischen Spiele für Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung. Die nächsten Spe-

cial Olympics finden vom 17. bis 25.6.2023 in Berlin statt. Es werden etwa 170 Delegationen mit Sportlerinnen und Sportlern aus 170 Nationen erwartet. Für jede dieser Delegationen gibt es in Deutschland eine Stadt, die die Athletinnen und Athleten für vier Tage vor den Wettkämpfen empfängt und beherbergt. <



Link zu Infos in Leichter Sprache: [https://www.tuebingen.de/leichte\\_sprache/31531.html#/35820](https://www.tuebingen.de/leichte_sprache/31531.html#/35820)

Link zur offiziellen Webseite der Special Olympics Berlin 2023: <https://www.berlin2023.org>

## Politik verstehen

### Online-Lexikon „einfach POLITIK“ lesen oder hören



Von Elvira Martin

Das Lexikon „einfach POLITIK“ erklärt online Wörter in einfacher Sprache. Zusammengestellt hat es die Bundeszentrale für politische Bildung. „einfach POLITIK“ Lexikon online Lesen oder hören:

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/> oder als pdf-Datei herunterladen <https://www.bpb.de/shop/materialien/einfach-politik/504166/einfach-politik-lexikon-pdf/>

# „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es ...“ Bundesverdienstkreuz am Bande für Ingeborg Höhne-Mack

Von Elvira Martin

„Ihre herausragenden Leistungen für das Gemeinwesen haben damit die verdiente öffentliche Anerkennung gefunden“, schrieb kurz vor Weihnachten 2021 Ministerpräsident Winfried Kretschmann an Ingeborg Höhne-Mack. Er teilte ihr in diesem Schreiben die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes mit. Mit der Verleihung des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland dankt der Staat für herausragende persönliche Leistungen für das Gemeinwohl. Der Verdienstorden ist die höchste Auszeichnung, die die Bundesrepublik für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht.

## Feierstunde am 25.3.2022

Am 25.3.2022 war es dann soweit. Die Geehrte bekam aus den Händen der Ministerin für Kultus, Jugend und Sport, Theresa Schopper, im Rahmen einer kleinen Feierstunde im Tübinger Ratssaal und in Gegenwart zahlreicher Gäste die Auszeichnung überreicht. Theresa Schopper würdigte in einer zehnminütigen Rede das langjährige politische und ehrenamtliche Engagement und dankte Ingeborg Höhne-Mack für ihren unermüdlichen und zielführenden Einsatz.

Ingeborg Höhne-Mack ist seit 25 Jahren eine der treibenden Kräfte im FORUM INKLUSION. Die jährlichen Aktionen zum europaweiten Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen am 5. Mai waren sehr häufig von ihrer Handschrift geprägt: Stadtpaziergänge zu Barrierefreiheit, Veranstaltungen im Vorfeld von Kommunalwahlen und vieles mehr.

Seit dem Jahr 1997 war Ingeborg Höhne-Mack im Vorstand der Lebenshilfe Tübingen aktiv. Von 2000 bis 2017 war sie die



Ingeborg Höhne-Mack kurz nach der Verleihung.

Foto: Mack

Vorsitzende des Vereins und schärfte das Profil einer Organisation, die konsequent ambulante und auf das Gemeinwesen orientierte Angebote entwickelte. Ihre guten Kontakte in die Tübinger Kommunalpolitik und ihre langjährigen Erfahrungen als Gemeinderätin waren und sind bei der kommunalpolitischen Arbeit des FORUM INKLUSION und bei Veranstaltungsplanungen außerordentlich hilfreich und zielführend. Bereits Ende der 90-er Jahre war Ingeborg Höhne-Mack maßgeblich daran beteiligt, die später im Jahr 2010 von der Stadt Tübingen unterzeichnete „Erklärung von Barcelona“ bekannt zu machen. Ab 2007 gestaltete sie entscheidend die Entwicklung des Handlungskonzeptes Barrierefreie Stadt Tübingen mit.

## Aktiv im FORUM INKLUSION

Aktuell gehört Ingeborg Höhne-Mack beispielsweise der Projektgruppe an, die das (alte) Handlungskonzept zur Umsetzung der Erklärung von Barcelona weiterentwickelt hat zum neuen Aktionsplan „Tübingen inklusiv und barrierefrei“.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es ...“ – dieser kurze Sinnspruch von Erich Kästner war und ist Ingeborg Höhne-Mack in ihrem Engagement immer Leitlinie und Antrieb.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. gratuliert Ingeborg Höhne-Mack herzlichst zur Verleihung des Bundesverdienstkreuzes!

HANDELN & HELFEN dokumentiert in Auszügen die Dankesrede von Ingeborg Höhne-Mack bei der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am 24.6.2022:

„[...] Mein Engagement für Teilhabe in allen Lebensbereichen für Menschen mit Behinderung war vor allem ein Streiten für die Durchsetzung von Grund- und Menschenrechten für einen Personenkreis, der bis zum heutigen Tag von Ausgrenzung und Diskriminierung bedroht ist. Ich verweise auf Art. 1 Grundgesetz: Die Würde des Menschen ist unantastbar – und Art. 3: Niemand darf

wegen seiner Behinderung benachteiligt werden. Das sind eben nicht nur abstrakte Prinzipien, sondern es muss sich im gesellschaftlichen Alltag manifestieren, dass sie tatsächlich ernst genommen werden.

[...]

Deswegen brauchen wir Inklusionspädagogik für alle, die auf Lehramt studieren, kontinuierlich besetzte multiprofessionelle Teams und gute sächliche Rahmenbedingungen für gemeinsamen Unterricht. Ich formuliere hier primär Forderungen für eine gelingende Inklusion für den Personenkreis von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung – aber ist es nicht so, dass die Schülerschaft an allen Regelschulen generell immer heterogener wird und die Existenz solcher Rahmenbedingungen, wie gerade aufgezählt, schlechthin allen guttun würde??? [...]

Wir, wie viele andere Eltern von Kindern mit Behinderung versuchten, die Zukunft zu antizipieren und frühzeitig Wege zu ebnen, die aus der Einbahnstraße der Sondereinrichtungen herausführten. Das war beim Thema selbstständiges Wohnen nicht einfach, ist aber gelungen. Hier hat sich vieles zum Positiven entwickelt. Doch das Thema Ausbildung und Arbeit bleibt neben der schulischen Inklusion bis zum heutigen Tag das größte Problem für gesellschaftliche Teilhabe.

[...]

Das aus unseren Überlegungen resultierende Konzept von Job Fit, einem Angebot der Lebenshilfe Tübingen seit 2001, ist in seinen Grundzügen auch heute noch der Ansatz, wie Teilhabe am Arbeitsmarkt organisiert wird, mit Praktika zur Berufsorientierung, mit Coaching am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz und Beratung auch für Arbeitgeber\_innen. Darauf sind wir stolz, aber gerade der Bereich Berufliche Bildung der Lebenshilfe Tübingen war nie durchfinanziert, musste lange um seinen Fortbestand bangen, denn die Widerstände des KVJS, auch von Werkstattverantwortlichen waren riesig. Und ich bin noch nicht sicher, ob das Bundesteilhabegesetz tatsächlich die Wende bringt für Organisationen wie die Lebenshilfe Tübingen, die zwar in diesem Feld sehr erfolgreich arbeiten, aber eben keine stationären Angebote machen. [...] Und das Inklusionsthema war in den letzten zweieinhalb Jahren mein fast täglicher Begleiter, bedingt durch die Arbeit in unserer Projektgruppe zur Fortschreibung des Handlungskonzepts Barrierefreie Stadt Tübingen, das demnächst als neuer Aktionsplan das Licht der Öffentlichkeit erblicken wird.

Ja, das sind viele dicke Bretter, die zu bohren ich mir zur Aufgabe gemacht habe. Viele Blockaden, jahrelanger Stillstand oder Rückschritte bei der Verwirklichung der Ziele waren stellenweise auch kaum, oder wenn, dann nur gemeinsam und mit viel Galgenhumor und Sarkasmus zu ertragen. Aber ich wollte eben immer verändern und gestalten, einen Beitrag leisten zu einer Gesellschaft mit mehr sozialer Gerechtigkeit und mehr Solidarität, mit mehr Toleranz und Empathie. Insofern bin ich sicher auch eine echte Sozialdemokratin, was mein persönliches Arbeitsethos anbetrifft.“

## Der Neue ist der Alte

### Jürgen Dusel bleibt Bundesbehindertenbeauftragter



Jürgen Dusel

Foto: behindertenbeauftragter.de

#### Von Elvira Martin

Anfang des Jahres hat das Bundeskabinett beschlossen, dass der bisherige Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behin-

derungen Jürgen Dusel sein Amt auch in dieser Legislaturperiode weiter ausüben kann. Jürgen Dusel bekleidet dieses Amt seit 2018. Sein Motto: Demokratie braucht Inklusion.

Der oder die Bundesbeauftragte wirkt darauf hin, dass die Verantwortung des Bundes für gleichwertige Lebensbedingungen für Menschen mit und ohne Behinderungen zu sorgen, in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens erfüllt wird. Dazu müssen die Bundesministerien die beauftragte Person bei allen Gesetzes-, Verordnungs- und sonstigen wichtigen

Vorhaben beteiligen, soweit sie Fragen der Integration von Menschen mit Behinderungen behandeln oder berühren. Der alte und neue Beauftragte vertritt die Interessen einer großen Bevölkerungsgruppe. Zum Jahresende 2019 lebten rund 7,9 Millionen Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung in Deutschland. Insgesamt leben in Deutschland circa 13 Millionen Menschen mit Beeinträchtigungen.

Weitere Informationen zu Jürgen Dusel und seiner Arbeit gibt es unter: <https://www.behindertenbeauftragter.de> <

# Rollstuhl-Parcours zum Familientag 2022

## Aktion im Gemeindezentrum stieß auf großes Interesse

**Von Brigitte Duffner**

Der diesjährige Familientag war ein herausragender Erfolg. Unsere Aktion im katholischen Gemeindezentrum „St. Johannes“ vermittelte einen Eindruck vom Alltag mit Rollstuhl.

Kurz nach dem Aufbau um 11 Uhr kamen auch schon langsam die ersten Eltern mit ihren Kindern an, zeigten großes Interesse an unserem Stand „Club für Behinderte und ihre Freunde“ (CeBeeF) in der Bachgasse. Sie schauten, was es bei uns so alles gibt. Neben vielen Rollstühlen zum Ausprobieren, erhielten die Kinder einen Einblick ins Leben eines Rollstuhlfahrers. Dazu zählte auch der Kontakt mit Barrieren und Hindernissen im öffentlichen Raum.

### Wissen zum Thema vermitteln

Mit Hilfe eines Quizrads bekamen die Kinder eine Frage bezüglich der allgemeinen Barrierefreiheit oder zeigten sich mit ihrem Wissen zum Thema sowie zu Behinderungen im Allgemeinen. Für ihren Fleiß und teils witzigen Beiträge bekamen die Kinder dann eine kleine Packung Gummibärchen. Abgefragt wurden die verschiedensten Behinderungen, die durch eine Beeinträchtigung unserer Sinne zustande kommen. So wurden die Kinder, ihrem Alter entsprechend, zum einen gefragt, wie man Menschen nennt, die beispielsweise nicht sehen können und wodurch sich diese bemerkbar machen.

Andere Kinder durften grübeln, welche möglichen Hindernisse denn ein Ausflug in die Stadt aufweist, wie etwa die Zugangseinschränkung durch Eingangserhöhungen und Stufen beziehungsweise Treppen jeglicher Art. Sie wurden nach Lösungsmöglichkeiten gefragt, wo die größeren Kinder tatsächlich Bescheid wussten, dass eine



Links: Mit-Organisatorin Susanne Huth mit Kindern am Quizrad. Rechts: Brigitte Duffner mit einem Probe-Rollstuhl. Fotos: privat

Rampe die beste Lösung wäre. Die etwas Kleineren und aber auch ein paar Große, kannten diesen Begriff leider noch nicht. Sie haben ihn aber erklärt bekommen und wissen nun, wie man uns Rollstuhlfahrern unter die „Räder“ greifen könnte. Während die einen beim Glücksrad standen, waren die anderen schon fleißig am Parcours tätig, wobei die Kids, aber auch ihre Eltern, Bekanntschaft mit dem Pflasterstein machten. Wie mühsam es für sie alle war, stand ihnen eindeutig ins Gesicht geschrieben.

### Barrieren sichtbar machen

Unser Ziel, auf die Probleme eines Rollstuhlfahrers aufmerksam zu machen, wurde mit unserem Stand mit Bravour umgesetzt. Nebenbei hatten die Kin-

der viel Spaß, die Möglichkeit ergreifen zu können, mit diesen interessanten Schieberollstühlen in eigener Praxis einmal vertraut zu werden. Die Abschiedsgummibärchen gaben dieser Erfahrung noch ein rundes, freudiges Ende. Und so haben wir spaßig um die 150 Kinder im Laufe des Tages untergebracht und ihnen unsere Werte als Rollifahrer vermitteln können.

Wir bedanken uns bei allen, die bei uns vorbeigeschaut und uns ihr Interesse geschenkt haben. Es war eine gegenseitige, schöne Erfahrung. Natürlich bedanken wir uns auch bei allen Mitwirkenden, die diesen Stand auf die Beine gestellt haben. Ein weiterer Dank geht an das Sanitätshaus Nusser und Schaal, welches für diesen Tag die Schieberollstühle zur Verfügung gestellt hatte. <



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

Tel.: 0 70 71 / 15 15 69  
E-Mail: [cebeef@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:cebeef@tuebingen-barrierefrei.de)

# 80 Ziele – 167 Maßnahmen

## Aktionsplan 2022: Tübingen inklusiv und barrierefrei beschlossen

**Von Elvira Martin**

Nach mehr als zweijähriger Arbeit der städtischen Projektgruppe war es am 5. Mai 2022 endlich so weit: Der Ausschuss für Kultur, Bildung und Soziales hatte den neuen Aktionsplan mit einer Beschluss-Vorlage auf seiner Tagesordnung. Das passte gut zusammen damit, dass der 5. Mai seit 30 Jahren der Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen ist. Das FORUM INKLUSION organisierte deshalb gemeinsam mit der Habila GmbH und der Lebenshilfe Tübingen e.V. vor dem Rathaus und direkt vor der Sitzung eine Kundgebung unter dem Motto: „Tempo machen für Inklusion: Aktionsplan Tübingen schnell umsetzen!“ Unter anderem skandierten die Anwesenden: „1,2,3 – der Marktplatz wird barrierefrei!“ Oben im Sitzungssaal war das Votum des Gremiums nach gründlicher und zugewandter Erörterung eindeutig: Der Ausschuss empfahl dem Gemeinderat einstimmig, dem Aktionsplan zuzustimmen. Dem folgte der Gemeinderat am 19. Mai 2022 ebenso einstimmig.

Mit dem neuen Aktionsplan 2022 – „Tübingen inklusiv und barrierefrei“ hat die Stadt nun ein Aufgabenpaket für die nächsten fünf Jahre. Damit bekommt die Umsetzung der Erklärung von Barcelona in Tübingen neuen Schwung.

### Zwölf Handlungsfelder

Was steht drin im neuen Aktionsplan? Kernstück sind die zwölf Handlungsfelder:

- Barrierefreier öffentlicher Raum
- Barrierefrei Wohnen
- Barrierefreie öffentliche Gebäude
- Zu Hause leben – Selbstbestimmtes Wohnen für Men-



Kundgebung am 5. Mai 2022 vor dem Tübinger Rathaus: Aktionsplan schnell umsetzen. Foto: Schöllner

schen mit hohem Assistenzbedarf

- Barrierefreie Mobilität verbindet – barrierefreier Stadtverkehr und mehr
- Kita für alle
- Schule für alle
- Teilhabe am Arbeitsleben
- Gesundheit barrierefrei
- Sport für alle
- Freizeitgestaltung, Kultur und Bildung für Alle
- Wirksam werden: Stadtgesellschaft aktiv mitgestalten

Jedem Handlungsfeld steht eine Leitlinie voran. Darin ist beschrieben, in welche Richtung das Handeln gehen soll. Ein kurzer einleitender Text erläutert, welche Entwicklungen es in den letzten fünf Jahren gab und welche „Baustellen“ es gibt. Es folgt dann jeweils der Katalog der Ziele, die ihrerseits mit zahlreichen Maßnahmen unterlegt sind. Die Maßnahmen sind so klar, konkret und überprüfbar als möglich formuliert. Für alle Maßnahmen ist benannt, wer für die Umsetzung verantwortlich ist. Die Hauptverantwortlichen sind jeweils mit Fettdruck hervorgehoben. Für jedes Handlungsfeld sind bis zu drei Schlüsselmaßnahmen besonders markiert. Diesen kommt im Hinblick auf

die jeweilige Leitlinie eine außerordentliche Bedeutung zu. Sie sollen deshalb zügig umgesetzt werden.

In einleitenden Kapiteln des Aktionsplanes gibt es zahlreiche Hintergrundinformationen zum Aktionsplan.

Unter anderem wird erläutert,

- was Inklusion bedeutet,
- warum von Menschen mit Einschränkungen (statt von Menschen mit Behinderungen) gesprochen wird,
- wie es überhaupt dazu kam, dass die Stadt die Erklärung von Barcelona unterschrieben hat und
- wie bei den weitreichenden Kontaktbeschränkungen der letzten zwei Jahre die Beteiligung der Betroffenen wenigstens auf digitalem Wege sichergestellt werden konnte – ein Zuschuss des Landes durch die Förderlinie „Impulse Inklusion“ ermöglichte eine auf die persönlichen Voraussetzungen ausgerichtete Organisation von Online-Workshops mit Schulungen der Teilnehmenden im Vorfeld.

Insgesamt fünf Anhänge

- informieren ausführlich über Konzeption und Durchfüh-

zung der Teilnehmungs-Workshops und deren Ergebnisse,

- stellen die für den Aktionsplan wegweisenden Dokumente „Erklärung von Barcelona“ und UN-Behindertenrechtskonvention vor,
- befassen sich mit den Querschnittsthemen Barrierefreiheit und Licht- und Lärm-schutz und
- erläutern in einem Glossar alle verwendeten Abkürzungen sowie Fachbegriffe.

Die Inhalte der zwölf Handlungsfelder hat im Wesentlichen die seit Herbst 2019 arbeitende Projektgruppe erarbeitet. Die Projektgruppe unter Leitung des

Beauftragten für Inklusion Uwe Seid bestand aus den Beauftragten für Barrierefreies Bauen, Mitgliedern des Gemeinderates und des FORUM INKLUSION. Die Ergebnisse der Teilnehmungs-Workshop wurden im Sommer 2021 eingearbeitet. Anschließend erfolgte ein aufwendiger Abstimmungsprozess innerhalb der Stadtverwaltung bis hin zur Verwaltungsspitze.

## Umsetzung voranbringen

Mit 80 Zielen und 167 Maßnahmen sind nun alle Verantwortlichen und Beteiligten – Stadtverwaltung und Stadtgesellschaft – gefordert, in den nächsten fünf Jahren die Entwicklung von In-

klusion und Barrierefreiheit in Tübingen entscheidend voranzubringen. Das geht weit über die Absenkung von Bordsteinen hinaus: Arbeitsplätze, leichte Sprache, Orientierung in der Stadt bei Sinnesbeeinträchtigung, gutes Hören und Verstehen in Veranstaltungen, barrierefreie Webseiten und vieles mehr schaffen einen Mehrwert für alle Menschen.

Und: Beteiligung Betroffener ist weiterhin unabdingbare Voraussetzung für ein gutes Gelingen. Wollen Sie mehr dazu erfahren? Dann lesen Sie im Kasten, wo es weitere Informationen gibt und an wen Sie sich wenden können. Werden Sie aktiv, machen Sie mit! <



Titelblatt des Aktionsplans 2022.  
Screenshot: Martin

## Tübingen inklusiv und barrierefrei – Aktionsplan 2022

Die Beschluss-Vorlage für den Gemeinderat sowie der noch nicht als Broschüre aufbereitete Aktionsplan Tübingen inklusiv und barrierefrei sind digital zu finden unter:  
[https://www.tuebingen.de/gemeinderat/to0050.php?\\_ktonr=93459](https://www.tuebingen.de/gemeinderat/to0050.php?_ktonr=93459)

Die Druckfassung ist in Vorbereitung. Die Broschüren sind voraussichtlich ab August erhältlich. Digital steht die Broschüre dann zur Verfügung unter: <https://www.tuebingen.de/65.html>  
Eine Version in Leichter Sprache ist in Planung.

**Kontakt:** Universitätsstadt Tübingen  
Uwe Seid – Beauftragter für Inklusion  
Derendinger Straße 50  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 / 204-1444  
Fax: 07071 / 204-41406  
E-Mail: [uwe.seid@tuebingen.de](mailto:uwe.seid@tuebingen.de)

## Erklärung von Barcelona

Im Jahr 1995 lud die Stadt Barcelona zu dem europäischen Kongress „Die Stadt und die Behinderten“ ein. Dort wurde die „Erklärung von Barcelona“ verabschiedet. Drei von vier Menschen weltweit leben in Städten. Deswegen haben Städte die Verpflichtung, für gleiche Chancen und Wohlstand für alle ihre Bürgerinnen und Bürger zu sorgen. Das der Erklärung zu Grunde liegende Verständnis von „Behinderung“ nimmt die Auffassung der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen um mehr als 10 Jahre vorweg: Behinderung hängt davon ab, auf welche Hindernisse jemand stößt in der Umwelt und bei den Menschen. Seit 1995 sind mehr als 350 Europäische Städte beigetreten. In Deutschland mehr als 30 Städte. Die Universitätsstadt Tübingen trat 2010 der Erklärung bei. Von 2010 bis 2021 war das Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen Grundlage für die Umsetzung der Erklärung von Barcelona. Jetzt, neu der Aktionsplan 2022: Tübingen inklusiv und barrierefrei.

Informationen zur Erklärung von Barcelona, den Text der Erklärung sowie eine Fassung in leichter Sprache sind zu finden unter <https://www.tuebingen.de/26924.html>.

# „Da will ich auch arbeiten!“

## Arbeit und Inklusion: Entwicklungen im Landkreis Tübingen

**Von Elvira Martin**

Schwerbehinderte Menschen sind auf dem ersten Arbeitsmarkt benachteiligt. Das ist keine neue Erkenntnis. Zahlreiche gesetzliche Regelungen, Programme, Fördermöglichkeiten und Unterstützungsangebote sollen dem entgegenwirken. Eine Ausgleichsabgabe müssen Arbeitgeber zahlen, wenn sie ihre Quote bei der Beschäftigung schwerbehinderter Menschen nicht erfüllen. Mit mäßigem Erfolg: Die Höhe der monatlichen Abgabe ist kaum schmerzhaft.

Besonders benachteiligt auf dem ersten Arbeitsmarkt sind Menschen, die eine Sonderschule durchlaufen haben, deshalb in der Regel über keinen Abschluss verfügen und dann meistens in der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) eine Beschäftigungsmöglichkeit finden. Dort befinden sie sich aber nicht in einem Arbeitsverhältnis, sondern in einer Rehabilitationsmaßnahme. Das bedeutet zum einen zwar, dass die Werkstatt den gesetzlichen Auftrag hat, diesen Personenkreis auf den ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten und Übergänge zu schaffen auf den ersten Arbeitsmarkt. Die Übergangsquote liegt seit Jahrzehnten konstant bei 1 Prozent. Das ist also kein Erfolgsmodell. Zum anderen bedeutet die Rehabilitationsmaßnahme für die Beschäftigten, dass sie keinen Lohn erhalten, sondern in der Werkstatt eine Bezahlung in der Regel in Höhe einer Summe im unteren dreistelligen Bereich. Die Werkstätten bieten im Rahmen der Reha-Maßnahmen vielfach sogenannte „Außenarbeitsplätze“ an. Dies sind aber vom arbeitsrechtlichen Status weiterhin Werkstattarbeitsplätze, auch wenn sie eine abwechslungsreichere Beschäftigung in einem normalen Betrieb bieten. In ähn-



Seit über 10 Jahren das Dreamteam in der Jugendherberge: Evelyn Gugel und Fabian Schuster. Evelyn Gugel wurde über Job Fit auf ihre Arbeitsstelle in der Jugendherberge vorbereitet. Foto: Lebenshilfe Tübingen

liche Richtung geht das mit dem Bundesteilhabegesetz entwickelte Konzept der „anderen Anbieter“. Um als andere Leistungsanbieter anerkannt zu werden, müssen diese Leistungsanbieter im Wesentlichen die Vorgaben der Werkstattverordnung – mit einige Ausnahmen – erfüllen, ohne aber zum Beispiel auf eine Mindestzahl von Plätzen festgelegt zu sein. Dadurch erhöht sich die Wahlmöglichkeit für die werkstattberechtigten Personen. Ein normales Arbeitgeber-Arbeitnehmerverhältnis wird damit aber ebenfalls nicht begründet.

### Pionier Job Fit

Pionier im Landkreis Tübingen für die Qualifizierung und Vermittlung dieser Personengruppe auf den ersten Arbeitsmarkt ist das Projekt Job Fit der Lebenshilfe Tübingen. Seit 20 Jahren ist Job Fit erfolgreich in diesem Bereich tätig. Ausgangspunkt für die Qualifizierung und Vermittlung sind immer die persönlichen Fähigkeiten und Neigungen. Die enge Zusammenarbeit mit vielen Betrieben in der Re-

gion erschließt passende Praktikums- und Arbeitsplätze. Job-Coaches begleiten beim Einstieg in die berufliche Tätigkeit. In Job Fit kann teilnehmen, wer von der Agentur für Arbeit die Bewilligung für den Berufsbildungsbereich und Job Fit bekommt. Job Fit wird in Kooperation mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung oder über das Persönliche Budget durchgeführt. Job Fit wird für maximal 27 Monate bewilligt. Die UN-Behindertenrechtskonvention stärkt mit Artikel 27 „das Recht auf die Möglichkeit, den Lebensunterhalt durch Arbeit zu verdienen, die in einem offenen, integrativen und für Menschen mit Behinderungen zugänglichen Arbeitsmarkt und Arbeitsumfeld frei gewählt oder angenommen wird“. Kurz: dort zu arbeiten, wo andere auch arbeiten, nämlich auf dem ersten Arbeitsmarkt.

### Alternativen zur Werkstatt

Von Betroffenen und ihren Angehörigen werden die mangelnden Alternativen zur Werkstatt schon seit langen deutlich kriti-

siert. Es ist also Zeit nachzufragen: Welche neuen Entwicklungen gibt es im Landkreis für diesen Personenkreis, insbesondere auch für diejenigen, die einen Wechsel aus einer bestehenden Beschäftigung in einer Werkstatt auf den ersten Arbeitsmarkt anstreben oder gar nicht in die Werkstatt wollen?

Neu ist seit kurzem die Fachstelle inklusives Arbeiten (FIA) des Landkreises Tübingen. Sie ist das Ergebnis eines längeren Diskussions- und Beteiligungsprozesses auf Ebene des Landkreises. Coronabedingt hat sich die Umsetzung verzögert. Jetzt geht die FIA auch sichtbar an den Start. Ziel ist es, für die Betroffenen Wege zu ebnen für Alternativen zur Werkstatt und ganz besonders auch in den ersten Arbeitsmarkt hinein.

Wichtige Kooperationspartner für die Fachstelle sind dabei:

- das bereits erwähnte Job Fit-Angebot der Lebenshilfe Tübingen,
- der Freundeskreis Mensch, der mit einem Dienst zur betrieblichen Inklusion Menschen mit erschwertem Zugang zum allgemeinen Arbeitsmarkt Praktika und Arbeitsmöglichkeiten in Unternehmen des ersten Arbeitsmarktes vermittelt,
- die Flexible Arbeits- und Praktikumsbegleitung (FAP) der Habila GmbH und die

Tübinger Gesellschaft für Sozialpsychiatrie und Rehabilitation (TGSR), seit Juli 2020 mit FAP Quali als Kooperation, mit FAP Arbeit jeweils in Eigenverantwortung der genannten Träger.

Alle Kooperationspartner der FIA arbeiten eng mit Betrieben auf dem ersten Arbeitsmarkt zusammen. Außerdem gibt es im Landkreis Tübingen zwei Inklusionsbetriebe: die INSIVA gGmbH als Tochtergesellschaft der Habila GmbH und die AiS inklusiv gGmbH mit den Gesellschaftern KBF, dem Verein Hilfe für Menschen mit Behinderung und dem Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V. – Region Neckar-Alb.

Auch der neue Aktionsplan der Stadt „Tübingen inklusiv und barrierefrei“ nimmt im Handlungsfeld 8: „Arbeit für alle“ den genannten Personenkreis in den Blick. Vorgesehen sind für diese Zielgruppe Arbeitsplätze bei der Stadtverwaltung selber. Aber auch in den Tochtergesellschaften der Stadt soll der Anteil von Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen erhöht werden. Bis 2025 sollen in der Stadtverwaltung mindestens vier neue inklusive Vollzeitstellen für Menschen mit Einschränkungen als Alternative zur Werkstatt geschaffen und im Stellenplan verankert werden – für neue Aufgaben, die sinnvoll oder erforder-

lich sind und einen Mehrwert bringen. Aktuell wurde im neuen Domizil des Fachbereichs Soziales im Bereich des Empfangs und der Cafeteria bereits ein erster Arbeitsplatz eingerichtet und besetzt.

Auch am neuen Zentralen Omnibusbahnhof in Tübingen wurden Weichen gestellt: Der Betrieb der Radstation und des Bistros im Anlagenpark wurde an soziale Träger vergeben. Diese werden Menschen beschäftigen als „andere Anbieter“ und als Inklusionsbetrieb auf dem ersten Arbeitsmarkt.

Bei den ganz normalen Betrieben sind weiterhin häufig noch dicke Bretter zu bohren, sich diesem Thema zu öffnen. Wichtiger Kernpunkt dabei ist die Qualifizierung der Arbeitssuchenden und die Unterstützung mit Job Coaches.

### **Hürden gemeinsam meistern**

Dabei wird häufig übersehen, dass es für Arbeitgeber genauso eine Herausforderung ist, sich im Dschungel der Fördermöglichkeiten und Bestimmungen zu orientieren. Auch sie brauchen verlässliche und kurzfristig erreichbare Ansprechpartner. Dann kann das gelingen, was die FIA sich zum Motto gemacht hat: Gemeinsam Wege finden. Weitere Informationen finden Sie unter anderem im folgenden Interview.

## **Interview mit Michaela Kehrer (BSD) und Sofia Schmitt (IFD) von der FIA**

### **Wie kam die FIA zustande?**

Die FIA ist das Ergebnis eines längeren und auch intensiv vom Kreistag begleiteten Diskussions- und Beteiligungsprozesses. Unter anderem gab es im Laufe des Verfahrens auch Exkursionen beispielsweise zu „Spagat“ in Vorarlberg und „Router“ in Köln. Eine Herausforderung war dabei auch, das Konzept mit den sich abzeichnenden Mög-

lichkeiten des neuen Bundesteilhabegesetzes zu verbinden. Das erforderte viel Abstimmung.

### **Was macht die FIA genau?**

Das Leitmotiv ist: Gemeinsam Wege finden. Gemeint sind damit alle, die an der Arbeitsplatzsuche beteiligt sind. Dazu gehören die arbeitssuchenden Betroffenen selber sowie deren Familien und Angehörige, aber

auch die Arbeitgeberseite sowie Leistungsträger und Kostenträger. Die FIA ist ein trägerneutrales Beratungsangebot für Menschen mit einer Behinderung oder psychischen Erkrankung mit dem Ziel, deren Wahlfreiheit sicherzustellen und Wege in den Arbeitsmarkt zu öffnen.

Dazu steht die FIA in engem Kontakt mit allen Beteiligten. Sie versteht sich als Scharnier zwischen Werkstatt und dem allge-

meinen Arbeitsmarkt. Die FIA arbeitet dabei auch proaktiv und geht in Austausch mit der Handwerkskammer und der Industrie- und Handelskammer, um damit längerfristig Vernetzung von Arbeitgebern in Hinblick auf inklusive Arbeitsplätze aufzubauen.

## Wer kann sich an die FIA wenden?

Die FIA ist Ansprechstelle für Menschen mit wesentlicher Behinderung und einem Mehrbedarf an Unterstützung, die einen Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt anstreben. Die FIA ist damit Anlaufstelle und Clearing-Stelle gleichermaßen.

## Welche Unterstützung bekommt man dort?

Bei der FIA hat man einen guten Überblick über die bestehenden Angebote für diesen Personenkreis sowie über die unter-



Von links: Michaela Kehrer (Beratungs- und Sozialdienst des Landkreises/BSD) und Sofia Schmitt vom Integrationsfachdienst/IFD) sind die Ansprechpartnerinnen bei der FIA. Foto: Martin

schiedlichen Finanzierungsmöglichkeiten. Außerdem verfügt die FIA über wesentliche Netzwerke, um Wege zu finden für die beruflichen Wünsche der Menschen, die sich weg von der Werkstatt und hin zu einer Be-

schäftigung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt orientieren wollen. An erster Stelle steht jedoch immer eine eingehende Beratung, die sich an den Wünschen der Arbeitssuchenden orientiert. <



### FIA c/o Integrationsfachdienst

Konrad-Adenauer-Str. 13  
72072 Tübingen

**Telefonnummern:** Integrationsfachdienst 0711 / 250831424 oder  
Beratungs- und Sozialdienst des Landkreises: 07071 /207-6126

**Internet:** [www.kreis-tuebingen.de/fia](http://www.kreis-tuebingen.de/fia) (online ab Mitte Juli)

### Weitere Kontaktdaten zu Angeboten von Trägern der Behindertenhilfe:

Job Fit Lebenshilfe Tübingen e.V.:  
<https://www.lebenshilfe-tuebingen.de/angebote/berufliche-bildung-und-arbeit>

FAP Quali und FAP Arbeit:  
<https://www.habila.de/arbeit-und-qualifizierung/landkreis-tuebingen/inklusive-arbeit/fap/>

Freundeskreis Mensch e.V.:  
<https://www.freundeskreismensch.de/arbeit-bildung-berufliche-rehabilitation/integrative-arbeitsangebote.html>

AIS gGmbH: <https://arbeit-in-selbsthilfe.de/>

Insiva GmbH: <https://www.insiva-gmbh.de/>

# Patient\*innen gesucht, die mitreden wollen!

## Patientenbeteiligung in Baden-Württemberg

**Von Peter Häußer**

Alle sind sich eigentlich darin einig: Es ist wichtig, dass Patientinnen und Patienten beteiligt sind, wenn die gesundheitliche Versorgung „patientenorientierter“ werden soll. Die Gesundheitsministerkonferenz zum Beispiel sprach sich 2018 dafür aus, „die Beteiligung von Patientinnen und Patienten strukturell in allen Gremien des Gesundheitswesens weiter zu stärken, damit sie ihre Expertise in eigener Sache in die Entscheidungsprozesse einbringen können“.

Der wichtigste Schritt zur Patientenbeteiligung geschah im Jahr 2004, als Patientenvertreter in den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) gewählt wurden. Der G-BA entscheidet vor allem darüber, welche medizinischen Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden müssen. Und er soll die Qualität der Krankenhäuser und Arztpraxen sichern.

### Kein einfacher Weg

Von der ersten Sitzung berichtet einer der Patientenvertreter: „Im Sitzungsraum tagten bereits die ‚Bänke‘ – ohne uns. Und es gab auch keine freien Stühle mehr. Sehnsüchtig auf uns gewartet hatte man also nicht gerade. Wir spürten deutlich: Wir sind hier ein Störfaktor.“

Auf der ersten ‚Bank‘ saßen die fünf Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen, auf der zweiten die fünf Vertreter der Ärzte und Krankenhäuser, auf der dritten drei Unparteiische und ab 2004 auf der neuen vierten Bank die Patientenvertreter. Inzwischen sind sie anerkannt und werden ernst genommen – auch als Störfaktor, denn durch sie wurden die Entscheidungen transparenter, und der G-BA gewann an Vertrauen.

Inzwischen sind in den Unterausschüssen über 100 Patienten-



### Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Europaplatz 3

72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36

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

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

Sprechzeiten: Montag 16 bis 19 Uhr,

Donnerstag 10 bis 13 Uhr

tenvertreter beteiligt. Vorher mussten natürlich Fragen geklärt werden: Wer ist denn berechtigt, im Namen der Patienten zu sprechen? Wie findet man geeignete Leute, die Kontakt zur Basis haben und sich auch als Ehrenamtliche im Kreis der Profis behaupten können? Müssen sie selber Patienten sein?

Der Gesetzgeber hat dann nicht nur die Betroffenen-Organisationen ausgewählt, die Vertreter entsenden dürfen, sondern auch Organisationen, die Patienten beraten und unterstützen. Noch geht es im GB-A und in den meisten Gremien ums Mitreden, nicht ums Mitentscheiden. Aber die Patientenvertreter können Anträge stellen und Einfluss nehmen auf den Beratungsprozess und auf die Auswahl der Experten und durch die Fragen, die sie stellen.

### „Steckbriefe“ für die Auswahl

Die guten Erfahrungen im G-BA sollen jetzt auf die Ebene der Bundesländer übertragen werden. Hier gibt eine Vielfalt von Gremien, und es werden immer mehr, weil immer neue Fragestellungen auftauchen, zum Beispiel durch die Digitalisierung und die Telemedizin.

Deshalb wurden in den Bundesländern die Koordinationsausschüsse (KOOA) gebildet, die dafür sorgen sollen, dass sich

genügend Menschen bereit finden, in diese Gremien zu gehen. Und dann müssen sie dafür gut vorbereitet und begleitet werden und Gelegenheiten haben, sich auch untereinander abstimmen zu können, damit sie gegenüber den Profis eine Chance haben. Damit Interessenten wissen, worauf sie sich jeweils einlassen, sind ‚Steckbriefe‘ für die einzelnen Gremien verfasst worden: Welche Themen werden behandelt? Wie oft trifft sich das Gremium? Wie groß ist der Zeitaufwand für die Vorbereitung? Wer trägt die Kosten für die Fahrten und den Verdienstausschlag?...

Selbstverständlich müssen die Vertreter unabhängig sein und nicht in Konflikt kommen mit ihren beruflichen Interessen.

Als Vertreter der LAG Patientenstellen bin ich im KOOA für Baden-Württemberg. Wer Interesse hat, sich einzumischen und mitzureden, um unser Gesundheitswesen patientenorientierter zu machen, kann sich gerne direkt an mich wenden:

Peter Häußer  
Patientenberater und  
Patienten-Fürsprecher  
Johannes-Reuchlin-Str. 3  
72076 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 4 28 24

E-Mail: [peter@iphaeusser.de](mailto:peter@iphaeusser.de)





## Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Barbara Herzog

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

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

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

Internet: [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>

## Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

- |           |                          |                           |
|-----------|--------------------------|---------------------------|
| ■ ADHS    | ■ Rauchfrei leben        | ■ Pemphigus vulgaris      |
| ■ Migräne | ■ Trauma-Erfahrung       | ■ Phantomschmerz          |
| ■ Mobbing | ■ Path. Medienmissbrauch | ■ Schwangerschaftsabbruch |

## Folgende Gruppen freuen sich über neue Gesichter

Sofern nicht anders angegeben, läuft der Erstkontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben).

■ **Autismus (Beruf, Wohnen, Alltagsbewältigung)** – Alle 14 Tage tauschen sich betroffene Erwachsene zu den Themen Alltagsbewältigung, Wohnen und Ausbildung aus. Zu den Treffen werden bei Bedarf Fachleute eingeladen. E-Mail: [a\\_selbsthilfe@protonmail.ch](mailto:a_selbsthilfe@protonmail.ch).

■ **Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher** – Meist einmal pro Monat wird darüber gesprochen, was die Diagnose Essstörung im persönlichen Umfeld für das ei-

gene Leben bedeutet und wie man sich selbst nicht verliert. Telefon: (0 70 71) 7 26 74 .

■ **Entfremdete Eltern** – Über das Thema sprechen betroffene Menschen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat und begleiten sich gegenseitig auf ihrem Weg.

■ **Fibromyalgie** – Die Gruppe besteht bereits seit längerem und freut sich über Zuwachs. Die Treffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat statt. Telefon: (0 70 72) 32 45.

■ **Grenztänzer – Gesprächsgruppe für junge Erwachsene** – Menschen zwischen 18 und 35 Jahren treffen sich zweimal

monatlich, um über das Leben mit der Diagnose Persönlichkeitsstörung zu sprechen und sich zu unterstützen. Kontakt: [shg.grenztanzer@web.de](mailto:shg.grenztanzer@web.de).

■ **Leben ohne Covid-Impfung** – Hier kommen Personen zusammen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht gegen COVID-19 geimpft sind. Sie sprechen darüber, was dies für ihren Alltag bedeutet.

■ **Narzisstischer Mißbrauch „Herzkompass“** – Alle zwei Wochen treffen sich Menschen, um sich über ihre Erfahrungen mit diesem Thema auszutauschen und sich Halt und neuen Mut zu geben. <

## Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende November 2022. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Leben mit/in Trauer“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Gruppe in HANDELN & HELFEN vorstellen?

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von HANDELN & HELFEN.

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

# Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

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

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

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

**C**hromosomal Geschädigte  
**Chronische Schmerzen**

**D**emenz  
**Depression**  
**Diabetes**  
**Drogenabhängigkeit**  
**Dystonie**

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

**F**ibromyalgie  
**Frühgeborene**

**G**esunde Selbstannahme

**H**ämophilie  
**Herzkrank**  
**Hochbegabung**  
**Hochsensibilität**  
**Hörgeschädigte**  
**Inkontinenz**  
**Inneres Kind**

**J**unge Selbsthilfe

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

**L**ebererkrankungen  
**Leukämie**  
**Lupus Erythematodes**  
**Lymphom**

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

**N**ahrungsmittelintoleranz  
**Narzisstischer Missbrauch**  
**Nebenwirkung Corona-Impfung**  
**Neurologische Erkrankungen**  
**Nierenerkrankungen**

**O**steogenesis imperfecta  
**Osteoporose**

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

**R**heuma  
**Rückenmarksverletzung**

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

**T**innitus  
**Trauer**  
**Trauma**  
**Trennung/Scheidung**

**U**veitis  
**Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen**  
**Unerfüllter Kinderwunsch**

**Z**öliakie/Sprue  
**Zwang**

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



## DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM für Ihre Gesundheit

### Unser Hauptsitz

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

Tel. 07071 4104-0

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

# Kostet nicht die Welt.

Für jeden neuen  
TüStrom Natur-Tarif bis  
31. Dezember 2022  
pflanzen wir im  
Stadtwald Tübingen  
einen Baum.

♥  
*Strom aus  
100 %  
erneuerbaren  
Energien*

[tuestrom-natur.de](https://tuestrom-natur.de)

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

