

Newsletter Nr.6/2023



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



Tübingen, den 19.12.2023



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

ein bewegtes Jahr neigt sich dem Ende. Fragen und Zweifel zu unserer Gesundheit, zum Klima, zum friedlichen Miteinander treiben uns um und erreichen mich auch in meiner Arbeit in der Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Mir sind Menschen wie der 1997 gestorbene Psychiater Viktor Frankl da immer wieder ein Vorbild. Er trug in sich das ganz tiefe „Ja“ zum Leben und entwickelte nach seiner eigenen Bedrohung im Nationalsozialismus die Logotherapie und Existenzanalyse. Hören Sie sich einen Vortrag von ihm an, den er vor Studierenden der Psychologie hielt. Soviel Kraft und Zuversicht konnte er Studierenden vermitteln! Es gibt Original-Vorträge, die Sie im Internet oder über den Buchhandel beziehen können.

Vielleicht mögen Sie das winterliche Abendrot auf sich einwirken lassen und mit den Gedanken zur Ruhe kommen. Ich freue mich auf die zahlreichen Begegnungen, die das neue Jahr uns bringt. Vielleicht kommen Sie mal vorbei?!

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Herzog

P.S.: Zwischen dem 22.12.2023 und dem 7.1.2024 legen wir eine Weihnachtspause ein. Barbara Herzog ist ab 8.1.2024 und Michelle Pérez ab dem 16.1.2024 wieder zu den üblichen Sprechzeiten zu erreichen.

P.S.: Wir freuen uns über regelmäßige Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft oder mit Ihrem Einkauf über Bildungsspenden.

Neue Gruppen

Bitte für alle Treffen vorab bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71-3 83 63) oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de anmelden.

- CED - Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
- Lungenkrebs

Einzelanfragen

- Schlaganfall (für ca. 40 Jahre)
- Lipödem
- Ess-Störungen - Gesprächselbsthilfegruppe
- CFS - Chronical Fatigue Syndrome
- Rauch-Sucht
- Alkohol-Sucht in polnischer Sprache

Angebote der Kontaktstelle

Neue Vertretung der Selbsthilfe

Beim Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen am Freitag, den 10.11.2023 wurden von den 16 Anwesenden aus Selbsthilfegruppen die neuen Personen gewählt, die alle Selbsthilfegruppen vor allem beim Vergabegremium der gesetzlichen Krankenkassen vertreten sollen:

Barbara Herzog, Kontaktstelle für Selbsthilfe (Vertretung Andreas Koller, Freundeskreis Tübingen), Julia Kreuder, Grenztänzer (Vertretung Rita Riedl, Post Covid) Vielen Dank, dass Ihr Euch zur Wahl gestellt habt.

Tübinger Ärztegruppe

Seit dem Sommer 2022 hat sich eine stetig wachsende Gruppe von Ärzt*innen und Betroffenen im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. zusammengefunden, welche die Anerkennung und medizinische Unterstützung von Impf-Geschädigten fordert. Auf ihrer Website <https://tuebinger-aerztegruppe.de/> veröffentlichen sie seither Hintergrund-Informationen und kritische Stellungnahmen zum Impfgeschehen. Wir hoffen, dass in Zukunft eine ausgewogenere Berichterstattung erfolgt als in den vergangenen Jahren seit Beginn der Pandemie und unterstützen das Anliegen der Ärzt/innen.

Save The Date

Am 12. Oktober 2024 werden wir einen Selbsthilfetag gestalten. Schwerpunkt-Thema sollen die **Angehörigen von körperlich oder psychisch erkrankten Menschen** sein. Wer jetzt schon Ideen dazu hat, möge sich bei uns in der Kontaktstelle für Selbsthilfe melden. Ort: Gemeindehaus Lamm und Hirsch-Begegnungsstätte. Im Frühjahr 2024 laden wir alle Selbsthilfegruppen zu einem ersten Brainstorming ein.

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

Filmvorführung

“Gemeinsam auf dem Weg - Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“; in diesem Film wird gezeigt, wie vielfältig Selbsthilfe aussehen kann. Nach der Vorführung mit musikalischem Rahmen wird Gelegenheit zum geselligem Austausch sein. Der Eintritt ist frei ohne Anmeldung.

Ort: Gruppenraum des Projekts Passerelle

Hechinger Straße 90, 72072 Tübingen

Datum und Uhrzeit: 23.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Weitere Infos finden Sie [hier](#)

Interkulturelle Gruppen

Deutsch sprechen am Abend

Mittwochs hat Effi Grimmer das Angebot "Deutsch sprechen am Abend" wieder gestartet. Von 18 bis 19 Uhr: Deutsch sprechen, Niveau B1 Grammatik und Wortschatz. Sie könnte - je nach Bedarf - auch von 19 bis 20 Uhr A1 anbieten. Dazu am besten Effi Grimmer direkt vor Ort ansprechen, bei einer nächsten Teilnahme.

Ort: Projekt Passerelle, Hechinger Str. 90, 72072 Tübingen im Gruppenraum im obersten Geschoss.

Anmeldung bei Michelle Camila Pérez, Tel: 0 70 71 /38 3 63 oder per E-Mail an migration@sozialforum-tuebingen.de.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Nächste Dienstags-Termine des Tübinger Dialog

19. Dezember 2023 Emotionale und körperliche Nähe

Hilft es, zu jemand eine enge Beziehung (Partnerschaft, Ehe, usw.) zu haben, um besser mit der Erkrankung umgehen zu können? Oder sind enge Beziehungen eher eine zusätzliche Belastung? Und was gibt es für Alternativen, wenn man niemanden hat, aber Nähe bräuchte?

30. Januar 2024 Grenzen

Welche Grenzen sind wichtig und richtig, wo stoßen wir an unsere Grenzen und wie lassen sie sich überwinden? Wie gelingen Abgrenzung und Zugewandtheit zwischen Menschen mit psychischer Erkrankung, Angehörigen und professionell Tätigen?

Hinweis auf drei wissenschaftliche Arbeiten

Zu den Themen “Long-Covid”, “Post-Covid”, “Post-Vakzin-Syndrom” und der “Spike Protein Entgiftung“ wird zurzeit an Leitfäden - nicht nur für Fachleute, sondern auch für Laien - gearbeitet,

<https://www.aletheia-scimed.ch/de/orientierungshilfe-long-covid-post-vac-spike-protein-detox/>

Zoom erhält Big Brother Award 2023

Videokonferenz-Anbieter mit Negativpreis für ungenügenden Datenschutz ausgezeichnet.

Der diesjährige Big Brother Award in der Kategorie Kommunikation wurde durch Digitalcourage e.V. an das Softwareunternehmen Zoom verliehen. Zoom ist zwar ein beliebtes und nutzerfreundliches Tool für Videokonferenzen, jedoch entspricht der Datenschutz nicht den europäischen Standards.

Weihnachten zusammen

Die Bahnhofsmision lädt zur Lichterstube ein: am 1. Weihnachtsfeiertag (25. Dezember), 15 bis 19 Uhr, im Gemeindezentrum St. Johannes, Bachgasse 5, Tübingen

Informationen rund um das Thema Selbsthilfe

... finden Sie auch im [aktuellen Newsletter der NAKOS](#)

Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

<http://www.sozialforum-tuebingen.de/>

<https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV>

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Barbara Herzog

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Haftung

Hinweis der Redaktion: Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Abmeldung Newsletter

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann benachrichtigen Sie uns bitte.