

Ausgabe 2/2023

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative

A photograph of two sheep in a green field. One sheep is on the left, facing right, and the other is on the right, facing left. They appear to be in conversation. The background shows a line of bare trees under a cloudy sky.

Alles klar?

- Einsicht** – Herzlich willkommen Stefanie Tellini
Rücksicht – Der Verein Menschenkinder e.V.
Übersicht – Erzählsofa bei „The Shiny Side of Migration“

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Heft geht es um Verständigung und Facetten von Kommunikation. Wie oft glauben wir vorher zu wissen, was unser Gegenüber mitteilen möchte? Im Beitrag zum „Problem hinter dem Kartoffelsalat“ zeigt Janne Lauff, dass wohlmeinende Ratschläge oft diskriminierend sind. Lauff prägt dafür den Begriff des Psychismus.

Im Schwerpunkt möchte „The Shiny Side of Migration“ ein positives Bild von Migration (Erfahrungen) aufzeigen. Das „Erzählsofa“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe war mit zu Gast. Im „Trialog“ kommen psychisch Kranke, Angehörige, Profis und Interessierte für einen Erfahrungsaustausch zusammen. Das Forschungsprojekt „3for1“ begleitet psychisch belastete Menschen bei der Arbeitsplatzsuche.

Der Verein Menschenkinder e.V. kümmert sich um Kinder suchtabhängiger und psychisch kranker Eltern. Renate Voth-John verabschiedet sich nach fast 30 Jahren aus der Angehörigengruppe psychisch Kranker. Der Dolmetscher-Pool der Caritas für Behörden und Institutionen und der neue Flyer für Induktives Hören sorgen ebenso für besseres Verstehen wie die Hilfestellung zur Kommunikation mit Aphasie-Patienten. Der Fotostammtisch hält gleichfalls ein Plädoyer fürs Zuhören wie Barbara Herzogs Kolumne: „Weniger Schubladen, mehr zuhören“.

In „Selbsthilfe aktiv“ berichten wir über das Vernetzungstreffen im Werkstadthaus mit Theaterworkshop – ein Angebot besonders für migrantische Organisationen. Das diesjährige Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen wählte neue Menschen ins Vergabe-Gremium. Im Buch-Tipp geht es um das eigene Schreiben zur Selbsthilfe.

Unter „Leben mit Behinderung“ erzählt Sebastian Frey über seinen Alltag im Rollstuhl. Er war zum ersten Mal bei „Auf heißen Reifen durch Tübingen“ dabei. In „Inklusion konkret“ geht es um WASNI, die inklusive Hoodie-Manufaktur in Esslingen. Die Patientenberatung informiert über Arzt-Patienten-Kommunikation.

In „Sozialforum aktuell“ wird Stefanie Tellini vorgestellt. Und wir gratulieren unserer neuen Sozialbürgermeisterin Dr. Gundula Schäfer-Vogel, die sich beim Wahlpodium zusammen mit Claudia Patzwahl vorstellte. Zudem gratulieren wir der Tübinger Tafel sowie dem Tübinger Arbeitslosentreff e.V. (TAT) zum 25. Geburtstag, dem TAT zusätzlich für den Preis der Bürgerstiftung. „Soziale Initiativen“ berichtet über die Tübinger Tafel. Außerdem gratulieren wir unserem bei der Mitgliederversammlung des SOZIALFORUMS wiedergewählten Vorstand.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Mitgliederversammlung 2023; Impressum
- 3 Wahlpodium zur Nachfolge von Frau Dr. Harsch
- 4 Vorstellung Stefanie Tellini
- 5 Beate Jung bei 25 Jahre Tübinger TAT e.V. / Workshop Bürgerbeteiligung

SELBSTHILFE AKTIV

- 6 Vernetzungstreffen mit Theaterworkshop / Elternkreis suchtabhängiger Kinder
- 7 Kolumne: „Weniger Schubladen“ / Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
- 8 Selbsthilfegruppe Verschickungskinder / Buchtipp: „Schreiben zur Selbsthilfe“

SOZIALE INITIATIVEN

- 9 25 Jahre Tübinger Tafel e.V.

SCHWERPUNKT: Alles klar?

- 10 Einführung in die Psychismus-Kritik
- 12 Erzählsofa zu Gast in der Westspitze / Interview mit dem Team von „The Shiny Side of Migration“
- 14 Ein offenes Ohr für die Angehörigen
3for1 – Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche
- 16 Fotoseiten „Kommunikation“
- 18 Der Verein Menschenkinder e.V.
- 20 Tübinger Trialog – Austausch auf Augenhöhe
- 22 Tipps zur Kommunikation bei Aphasie
- 23 Brücken bauen mit Lego-Steinen
- 25 Dolmetscher-Pool der Caritas Tübingen

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 25 Neuer Flyer Induktive Höranlagen
- 26 Interview mit Lehrer Sebastian Frey über seinen Alltag mit Rollstuhl

INKLUSION KONKRET

- 28 „WASNI“ – Inklusive Hoodies aus Esslingen

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 „Man kann nicht nicht kommunizieren.“
- 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

300.000-Euro-Marke geknackt

Vorstand bei Mitgliederversammlung 2023 wiedergewählt



Von Dietmar Töpfer

2022 betragen die Gesamteinnahmen des Vereins erstmals 310.000-Euro. Die öffentlichen Zuschüsse stiegen um 32.000 Euro. Der größte Teil kam aus der Pauschalförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen. Die Eigenmittel stiegen ebenfalls erheblich auf über 35.000 Euro, vor allem durch größere Projektzuschüsse, größere Spenden, mehr Anzeigenwerbung in „Handeln & Helfen“ und mehr Mieteinnahmen. Die Ausgaben stiegen auf 307.000 Euro. Hier waren es vor

allem höhere Personalkosten mit über 216.000 Euro durch die nun dauerhaft besetzte Stelle für die Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe. Die Sachkosten erhöhten sich stark auf 91.000 Euro, vor allem die Raumkosten wegen Index-Mietverträgen und hohen Druckkosten für „Handeln & Helfen“ aufgrund steigender Papierpreise. Das finanziell schwierige Jahr 2022 konnte dennoch mit einem kleinen Plus von 2.500 Euro abgeschlossen werden.

Jürgen Bein berichtete über die Vorstandstätigkeit. Über den CeBeeF informierte Brigitte Duffner. Die Mitglieder des hauptamtlichen Teams berichteten für die Kontaktstelle für Selbsthilfe,

FORUM & Fachstelle INKLUSION, „Handeln & Helfen“, den Service für Sozialvereine sowie für den Gesamtverein. Die Berichte lassen sich im Jahresbericht 2022 nachlesen unter www.sozialforum-tuebingen.de.

Vereinskurs bestätigt

Die Mitgliederversammlung bestätigte den Vereinskurs. Sie entlastete Beate Jung, Brigitte Duffner und Jürgen Bein. Sie bilden gemeinsam seit 2019 den Vorstand des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. und wurden bei einer Enthaltung einstimmig wiedergewählt. Wir danken ihnen allen für ihr ehrenamtliches Engagement. <

Impressum

Herausgeber
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 15 15 69
Fax: 0 70 71 / 3 82 66
V.i.S.d.P.: Dietmar Töpfer

Internet: sozialforum-tuebingen.de
Facebook: Sozialforum Tübingen e.V.,
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Instagram: [selbsthilfe.sozialforum.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.sozialforum.tue)

Erscheinungsweise
Halbjährlich / Auflage 4.700 Exemplare

Redaktion und Layout
Birgit Jaschke
Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Titel
Foto: [imagerunner / photocase.de](https://www.imagerunner.com/)

Druck
Müller und Bass / Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

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

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

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

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

Kultursensible Öffnung 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

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

Vorstand
Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

**Spendenkonto
Kreissparkasse Tübingen**
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55
Spenden sind steuerlich abzugsfähig.
Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

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

Podium zur Nachfolge von Dr. Daniela Harsch

Organisiert in Kooperation mit dem Kulturnetz Tübingen e.V.

Von Birgit Jaschke

Alle Sozial- und Kulturinteressierten waren Ende November 2023 eingeladen, dem Wahlpodium in der Mensa Uhlandstraße beizuwohnen. Den Fragen der Moderation und des Publikums stellten sich Dr. Gundula Schäfer-Vogel sowie Claudia Patzwahl.

Beide Kandidatinnen hatten sich um das Amt der Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur beworben. Zum betreffenden Dezernat zählen der Fachbereich Bürgerdienste, Sicherheit und Ordnung, der Fachbereich Bildung, Betreuung, Jugend und Sport, der Fachbereich Soziales sowie der Fachbereich Kunst und Kultur. Hinzu kommen mehrere Eigenbetriebe, unter anderem die Musikschule.

Eine Herzensangelegenheit

Den Vereinen und Initiativen aus den Bereichen Kultur und Soziales lag die Wahl sehr am Herzen. Sie wollten den Bewerberinnen Gelegenheit geben, sich der Tübinger Öffentlichkeit vorzustellen und Fragen zu ihren Positionen und Plänen zu beantworten. Die Veranstaltung fand als Kooperation von Kulturnetz Tübingen e.V. und dem SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Das erste Thema Kultur moderierte Dorothee Must, Verwaltungsdirektorin am Landestheater Tübingen. Jürgen Bein, Vorstand im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., stellte die Fragen im Bereich Soziales. Im Vorfeld hatte das Organisationsteam bereits Fragen für den Abend gesammelt. Bevor es jedoch losgehen konnte, stand ein Umzug an. Einige der über 100 Zuhörenden merkten an, das Geschehen zwecks besserer Sicht auf statt vor der Bühne stattfinden zu lassen. Der Bitte kam man nach und kurz darauf konnte es losgehen.



Von links: Kandidatin Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Moderations-Duo Dorothee Must und Jürgen Bein sowie Kandidatin Claudia Patzwahl. Foto: Jaschke

Zunächst stellten sich beide Frauen kurz vor. Dr. Gundula Schäfer-Vogel ist seit 2019 Stadträtin für die SPD. Zudem ist die 52-Jährige Vorsitzende Richterin am Landgericht Rottweil. Claudia Patzwahl leitet seit 2013 die Sporthallen-Betriebsgesellschaft. Lange war die 59-Jährige Stadträtin für die Alternative Liste. Sie arbeitet seit 21 Jahren in der Stadtverwaltung. Beide Frauen sind durch ihre Tätigkeiten gut mit den Themen in Tübingen vertraut.

Kleine und große Unterschiede

Fragen zur Kultur gab es einige. Zum Beispiel, wie die Kandidatinnen dafür sorgen, dass bei knappen Kassen Kultur und Soziales nicht gegeneinander ausgespielt würden. Claudia Patzwahl sprach sich gegen das „Rasenmäherprinzip“ aus, bei dem alle gleichermaßen sparen müssen. Stattdessen sprach sie sich für gezieltes Sparen aus und dafür, bei volleren Kassen, auch wieder mehr zu fördern. Gundula Schäfer-Vogel sah die Gefahr, dass vorhandene Strukturen kaputtgespart werden.

Diese ließen sich nicht ohne weiteres wiederbeleben, wenn die finanziellen Spielräume es zulassen.

Im Bereich Soziales thematisierten beide den Fachkräftemangel als größte Herausforderung. Auch bei der Situation im Ausländeramt waren sie sich einig: Hier besteht Handlungsbedarf. Gundula Schäfer-Vogel äußerte sich dahingehend, die vorhandenen Ermessensspielräume mehr auszuschöpfen als bisher. Claudia Patzwahl konnte sich vorstellen, die Fachkräfte unter anderem durch Spezialisierung und Quereinsteiger, die beim Ausfüllen von Anträgen unterstützen, zu entlasten.

Herzlichen Glückwunsch

Die endgültige Entscheidung fiel am 7. Dezember im Tübinger Gemeinderat. Gundula Schäfer-Vogel entschied die Wahl mit 22 zu 18 Stimmen für sich. Sie tritt ihre Position im Januar 2024 an. Die Amtszeit beträgt acht Jahre. Wir gratulieren ihr auch auf diesem Weg. Für die bevorstehenden Aufgaben wünschen wir gutes Gelingen. <

Im Einsatz für FORUM & Fachstelle Inklusion

Stefanie Tellini ist gut angekommen und setzt eigene Akzente



Stefanie Tellini
Foto: Töpfer

Von Birgit Jaschke

Zum 1. Juli 2023 trat Stefanie Tellini offiziell die Nachfolge von Elvira Martin in FORUM & Fachstelle INKLUSION an. Eher zufällig war sie im Frühjahr auf die Ausschreibung aufmerksam geworden und hatte sich direkt angesprochen gefühlt. Mit HANDELN & HELFEN hat die gelernte Ergotherapeutin und Fachwirtin für Sozialwesen über die vergangenen und kommenden Monate gesprochen. Wer die 59-Jährige kennengelernt hat, weiß, dass sie sich viel vorgenommen hat. Wir freuen uns, dass sie nun das Team des Vereins bereichert und sagen nochmal offiziell: Herzlich willkommen, Stefanie Tellini!

„Wer in die Fußstapfen anderer tritt, hinterlässt keine eigenen Spuren“ – Das soll Wilhelm Busch geäußert haben. Diese Sorge braucht Stefanie Tellini aktuell nicht zu haben. Zwar ist sie im Sommer 2023 ein großes Erbe angetreten: Ihre Vorgängerin Elvira Martin hat in den 36 Jahren ihrer Tätigkeit viel erreicht und in Bewegung gesetzt. Jedoch machte Stefanie Tellini bereits im ersten halben Jahr deutlich, dass sie in der Lage ist – um beim Bild zu bleiben – ihre eigenen Spuren zu hinterlassen.

An der richtigen Stelle

„Die Tätigkeit für FORUM & Fachstelle INKLUSION knüpft beruflich an meine Wurzeln an“, erläutert Stefanie Tellini. „In jungen Jahren hatte ich viel mit Jugendlichen mit Einschränkungen zu tun. Die Arbeit hat meinen Werdegang mitgeprägt.“ Das Thema Selbstbestimmung ist ihr dabei ein wichtiges Anliegen – damals wie heute. Als sie die Anzeige gelesen hatte, war ihr erster Gedanke: „Wow, das ist genau mein Ding.“

„In Tübingen gibt es sehr viele Initiativen und Einzelpersonen, die sich engagieren. Da hieß es zunächst mal, sich einen Überblick zu verschaffen“, fasst die gelernte Ergotherapeutin zu-

sammen. Sie ergänzt: „Ich fand es schön, auf so viel bestehendes Engagement zu treffen.“

Inklusiv und selbstbestimmt

„Empathisch, charakterstark, zuverlässig“, so beschreibt sich Stefanie Tellini auf Nachfrage selbst. „Nicht zu vergessen, ich lache gern“, fügt sie grinsend hinzu. Innerhalb ihres Aufgabengebiets hat sich die 59-Jährige Schwerpunkt-Themen gesucht, denen sie sich verstärkt widmen möchte: Dazu zählen das „Ankommen auf dem ersten Arbeitsmarkt“ von Menschen mit Behinderung. Außerdem geht es um inklusive Freizeitangebote. Hier bringt sie mit Vorständin Brigitte Duffner und weiteren Engagierten neuen Schwung in den „Club für Behinderte und Ihre Freunde“ (CeBeeF). Wer sich dafür interessiert, findet die Kontaktdaten auf Seite 2. Einen weiteren Schwerpunkt setzt Stefanie Tellini beim Thema „Leben mit Assistenz“. Des Weiteren plant sie unter anderem mit „Kommunal einfach“ eine Veranstaltungsreihe in Vorbereitung auf die Kommunalwahl.

Fest steht, ihr selbst und mit ihr wird es 2024 nicht langweilig werden. Abschließend bleibt zu sagen: Wir freuen uns auf die nächsten Jahre mit dir! <

1.500 Euro für die Kultursensible Selbsthilfe

Nähwerkstatt beim SpendenAdvent 2023 der Volksbank bedacht



Gruppenfoto vom Festabend.

Foto: Volksbank

Von Birgit Jaschke

Die „Nähwerkstatt für Frauen aller Nationalitäten“ kann sich über eine Spende der Volksbank in der Region eG freuen. Das Projekt des Arbeitsbereichs Kultursensible Öffnung der Kontaktstelle für Selbsthilfe erhielt 1.500 Euro im Rahmen des Spenden-Advents 2023.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist einer von 142 Vereinen und Institutionen, welche für Beiträge zwischen 500 und 1.500 Euro ausgewählt wurden.

Insgesamt schüttete die Volksbank in der Region auf diese Weise 145.000 EUR für den guten Zweck aus. Wir sagen „Danke schön“. <

25 Jahre und 10.000 Euro für den TAT e.V.

Sozialforum-Vorständin Beate Jung saß mit auf dem Erzählsofa

Von Birgit Jaschke

2023 besteht der Tübinger Arbeitslosen-Treff e.V. (auch bekannt als TAT) seit 25 Jahren. Zu diesem Anlass gab es Mitte Oktober ein Jubiläumsfest in der Eberhardsgemeinde in der Tübinger Südstadt. Zum Auftakt würdigte Elisabeth Stauber, Leiterin Fachbereich Soziales der Universitätsstadt Tübingen, in ihrem Grußwort das Engagement des Vereins.



Von links: Peter Ott, Gabriele Merkle, Beate Jung, Prof. Matthias Möhring-Hesse, Uta Schwarz-Österreicher, Josef Krebs und Gabriele Wülfers. Foto: Everding

Bewegtes Vierteljahrhundert

Am Nachmittag fand das Erzählcafé statt. Moderiert wurde der Rückblick von Matthias Möhring-Hesse. Rechts und links auf den Sofas nahmen Platz: Peter Ott vom Vorstand des TAT. Gabriele Merkle ist Vorsitzende der Begegnungsstätte HIRSCH und Vorstandsmitglied im StadtseNIorenrat. Beate Jung gründete das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit und engagiert sich dort nach wie vor im Vorstand. Uta Schwarz-Österreicher war bis

2017 Leiterin des Fachbereichs Soziales der Universitätsstadt Tübingen. Heute ist sie Vorsitzende der Lebenshilfe Tübingen e.V. und Mitglied im Kreistag. Josef Krebs ist ehemaliger Pastoralreferent der Gemeinde St. Michael und gilt als einer der Initiatoren des Arbeitslosen-Treffs. Gabriele Wülfers war lange Beraterin im TAT und ist heute bei ver.di in Konstanz Gewerkschaftssekretärin. Gemeinsam blickte die Runde auf die bewegte Geschichte des Vereins zurück. Ihren Anfang

genommen hatte diese mit der Schließung der Firma Zanker 1993. Mit den Ereignissen seither ließe sich problemlos ein ganzes Buch füllen.

Preis der Bürgerstiftung

Ende November konnte sich der TAT zudem über den mit 10.000 Euro dotierten Preis der Tübinger Bürgerstiftung freuen. Wir sagen doppelt herzlichen Glückwunsch – zu Jubiläum und Auszeichnung – und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit. <

Projekt zur Zukunft der Bürgerbeteiligung

Wie Menschen in herausfordernden Lebenslagen erreichen?

Von Dietmar Töpfer

Bei einem halbtägigen Methodenworkshop am 14. Oktober diskutierten die knapp 30 Teilnehmenden folgende Frage: Wie kann es qualifizierter Bürgerbeteiligung gelingen, Tübingen so weiterzuentwickeln, dass es auch zukünftigen Generationen eine lebenswerte Heimat bietet? Dabei ging es Dietmar Töpfer, der für das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. teilnahm, vor allem darum, wie Menschen in herausfordernden Lebenslagen besonders angesprochen werden können.

Wolfgang Scheffler von „Mehr Demokratie e.V.“ stellte das Konzept der Planungszellen und Beispiele für ihre Anwendung vor. Im Anschluss diskutierten die Anwesenden in kleinen Ad-hoc-Planungszellen und machten selbst die Erfahrung, wie das Konzept funktionieren kann.

Wichtiger Faktor: Transparenz

Zur Frage, wie eine gelingende Ausgestaltung des Prozesses aussehen müsste, stellten die Teilnehmenden an erste Stelle, dass der Gemeinderat diese

Methode als Standard festlegen und sich verpflichten sollte, die Ergebnisse transparent in seinen Beratungen und Beschlüssen zu berücksichtigen.

Dietmar Töpfer hielt noch einmal fest, dass Bürgerbeteiligung für Menschen in herausfordernden Lebenslagen schwierig ist und sie besonders angesprochen und motiviert werden sollten. Das Bürgerprojekt „Zukunft Tübingen – neu denken – anders handeln“ führte den Workshop zusammen mit der COWORK GROUP in der Tübinger Westspitze durch. <

Kreativität verbindet Kontinente

Vernetzungstreffen mit Workshop im Werkstadthaus

Von Birgit Jaschke

Zahlreiche Interessierte kamen am 24. September zum zweiten Vernetzungstreffen ins Tübinger Werkstadthaus. Das Motto lautete „Gemeinsam gestalten“.

Der Termin fand in diesem Jahr zum zweiten Mal im Rahmen der Interkulturellen Woche statt. Veranstalter waren Telar e.V. – Wir verbinden Welten, das Interkulturelle Promotor*innen-Programm Baden-Württemberg, das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. sowie das Eine-Welt-Promotor*innen Programm. Finanziert wurde die Veranstaltung durch das Forum der Kulturen. Durch den Tag führte Ivonne Cadavid, Mitglied im Verein Telar e.V. und unter anderem als Interkulturelle Promotorin des Regierungsbezirks Tübingen tätig.

Grenzen überwinden

Das Treffen richtet sich besonders an (post-)migrantische Vereine, Organisationen, Initiativen und Gruppen, die in der Eine Welt-Arbeit tätig sind. „Das Ziel ist es, eine regelmäßige Platt-

form für Vernetzung und Austausch zu schaffen“, erklärt Mitveranstalterin Michelle Camila Pérez. Sie hat vor allem die Kultursensible Selbsthilfe mit in das Treffen eingebracht. „Es geht vor allem darum, miteinander ins Gespräch zu kommen und Sichtbarkeit für die Themen der Vereine zu schaffen“, so Pérez.

Neue Impulse schaffen

Im Sinne des Globalen Lernens bereicherte der Künstler Lasana Justin Yao mit seinem Input das Programm des Tages. Der Musiker, Tänzer, Schauspieler und Regisseur aus Burkina Faso leitet und gestaltet seit über 20 Jahren Kunstprojekte in Deutschland. Zudem gründete er mehrere Tanz- und Theatergruppen und berät Produktionen und Projekte.

In seinem Workshop lernten die Teilnehmenden unter anderem Bewegungselemente aus Burkina Faso kennen und tauchten gemeinsam in bislang unbekannte Rhythmen ein. Dahinter steckte die Frage, wie sich die eigene kreative Schaffenskraft



Design: Andrea Mora

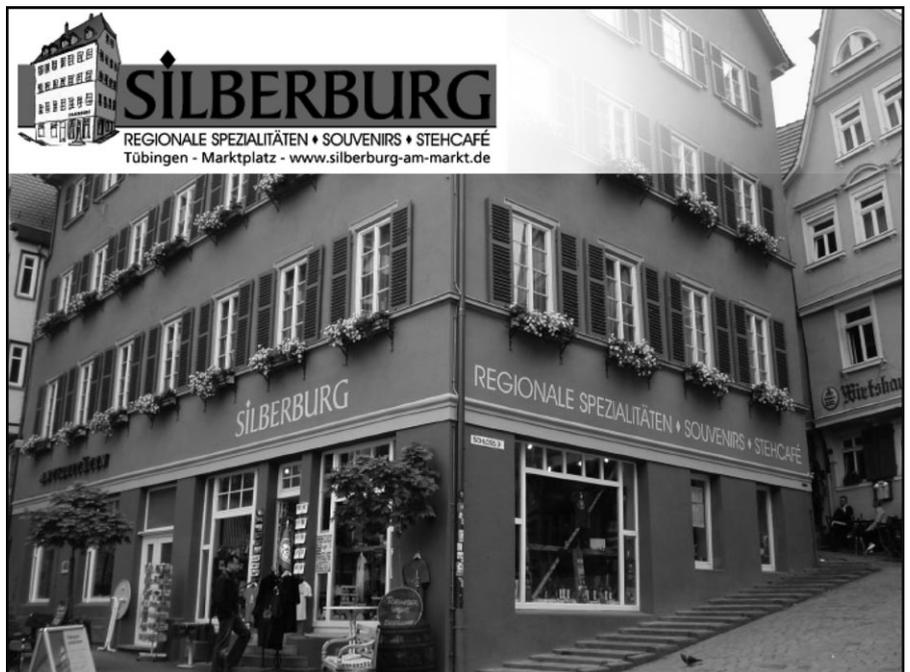
aufrecht erhalten und für neue Projekte nutzen lässt.

Im Anschluss an die Tanz- und Körperarbeit folgte am Nachmittag das Zusammenkommen in Kleingruppen. Dort konnten sich die Teilnehmenden besser kennenlernen und zu einzelnen Themen näher austauschen. Eine Projektidee, die besonders intensiv diskutiert wurde, war in diesem Zusammenhang die Schaffung eines Hauses der Vielfalt und des Engagements für Tübingen. In Stuttgart existiert ein solches Welthaus bereits erfolgreich. <

Raum für Eltern?!

Von Birgit Jaschke

Ihr Kind ist suchtgefährdet oder -abhängig? Wünschen Sie sich Verständnis für Ihre Situation? Dann sind Sie beim Elternkreis an der richtigen Adresse. Hier können Sie auf Ihrem Weg Unterstützung erfahren und mit anderen betroffenen Eltern Erfahrungen austauschen. Mehr Informationen und die aktuellen Termine gibt es unter <http://www.elternkreis-bad-urach.de/> <



Anzeige

Neues vom Gesamttreffen

Reger Austausch nach langer Pause

Von Barbara Herzog

Am 25. November kamen wieder Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Tübingen zusammen. Sie sind im Gesundheitssystem inzwischen als wichtige Formen der Selbstfürsorge bei körperlichen und psychischen Erkrankungen und Problemen anerkannt. Ihre lokale Vernetzung stärkt ihre Rolle.

Es wurde von den personellen Veränderungen seit dem letzten Treffen berichtet. Seit Oktober 2021 arbeitet Michelle Camila Pérez in der Kontaktstelle für Selbsthilfe für die „Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe“. Seit Sommer 2023 ist nach dem Ausscheiden von Elvira Martin Stefanie Tellini für den Arbeitsbereich FORUM und Fachstelle INKLUSION zuständig. Im Lauf des Jahres gab es einige Fortbildungs-Angebote – zum Gelingen der Gruppenarbeit wie auch zur Selbstfürsorge der Aktiven in der Selbsthilfe. Zur Information über Selbsthilfe geht die Kontaktstelle für Selbsthilfe im Tandem mit Betroffenen in Schulen und in die Tagesklinik für Suchtkranke.

Messenger-Alternativen

Die NAKOS (Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe) warnt vor WhatsApp und anderen unsicheren Messengern für Selbsthilfegruppen. Aaron (Name geändert) aus der Post-Vazincovid-Selbsthilfegruppe hielt einen Impuls-Vortrag über vertrauenswürdige Alternativen und Ergänzungen für sichere Chat-Möglichkeiten.

Eine wesentliche Aufgabe des Gesamttreffens ist die Wahl der Personen, welche die Selbsthilfegruppen beim Vergabegremium vertreten.

Wahl für Vergabegremium

Zum Hintergrund: Selbsthilfegruppen können beim Gesamtverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) – unabhängig von ihrer jeweiligen Krankenkassen-Zugehörigkeit! – Geld für Vorträge, Informations-Veranstaltungen oder auch für die Raummiete beantragen. In Baden-Württemberg übernimmt die AOK die Organisation der Geldvergabe. Zur Entscheidung über die Förderanträge lädt sie jährlich im Frühjahr auch Vertretungspersonen für die Selbsthilfegruppen zum sogenannten Vergabegremium ein. Bei dieser Sitzung können Förderbeträge überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden.

Als vertretende Personen wurden gewählt: 1. Barbara Herzog (Kontaktstelle für Selbsthilfe), 2. Julia Kreuder (Grenztänzer), Vertretung 1: Andreas Koller (Freundeskreis Tübingen), Vertretung 2: Rita Riedl (Post-Covid).

Im Anschluss an die Wahl wurde kurz darüber informiert, dass das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. am 12.10.2024 wieder einen Selbsthilfefeiertag ausrichten wird und alle Gruppen in die Planung und Gestaltung einbeziehen will. Der Abend endete nach einem regen Austausch. Herzlichen Dank an alle für die rege Beteiligung! <

Kolumne

Schubladen offen?!



Von Barbara Herzog

Geht es Ihnen so wie mir? Spätestens seit der Coronapandemie fällt mir auf, dass Menschen verdammt schnell urteilen: Ist jemand kritisch gegenüber der Impfung, ist man Leugner oder schwört sich gegen „die Gesellschaft“. Dann wird verfolgt, ob der Adressat politisch auf der richtigen Seite steht. Sachinhalte werden oft gar nicht aufgenommen. Ähnliche Eindrücke bekomme ich bei den Urteilen und Solidarierungen in Bezug auf die diversen Kriege. Aber auch im Kleinen: Trennt der Nachbar seinen Müll oder parkt ein fremdes Auto meine Pforte zu? Hand aufs Herz, welche Schublade ist bei Ihnen gerade offen?

Neurobiologische Studien weisen nach, dass das Nervenzell-Netzwerk im Gehirn zwar schon vor jeder bewussten Wahrnehmung zuordnet, aber dass es auch anderes lernen kann. Ich glaube, es ist an der Zeit, dass wir wieder mehr zuhören, mehr hinterfragen und das „Fremde im Anderen“ wieder schätzen lernen. Damit überwinden wir auch die Sorge, etwas angeblich Falsches zu denken oder auszusprechen. Ich wundere mich immer wieder, welche Facetten meine Nächsten zeigen, wenn ich mich öffne. Vertraute Orte wie Selbsthilfegruppen können wertvolle Unterstützung geben, um eine Schublade zu öffnen und Fragen zu stellen. Lassen Sie es uns ausprobieren! <

Anbieterunabhängiges Messaging

Mehr unter <https://www.freie-messenger.de/systemvergleich>

Wer eine unabhängige und datenschutzkonformere Alternative zu WhatsApp testen möchte, kann sich per E-Mail an Aaron wenden unter postadresse@magenta.de.

Kinderverschickungen

Gruppe freut sich über weitere Interessierte

Von SHG

Verschickungskinder TÜ/RE

Unsere Selbsthilfegruppe in Tübingen und Reutlingen gehört zum Verein AKVBW (Aufarbeitung Kinderverschickungen – Baden-Württemberg). Die Entstehungsgeschichte des Vereins geht ins Jahr 2019 zurück. Und bereits 2020 hat Minister Lucha öffentlich den Willen zur Aufklärung dieses Kapitels der bundesrepublikanischen Nachkriegsgeschichte bekundet. Im selben Jahr gab es ein erstes Treffen am „RUNDEN TISCH“ im Sozialministerium. Nach und nach haben sich auch Selbsthilfegruppen gebildet, zum Beispiel in Freiburg, Stuttgart und im Tübinger-Reutlinger Raum. Wir treffen uns einmal im Monat

und zwar immer am ersten Dienstag des jeweiligen Monats um 17 Uhr. Treffpunkt ist das ALTE RATHAUS in Reutlingen, Rathausstraße 6 (Hintereingang). Wir tauschen uns aus – über unsere gemachten Erfahrungen in den Heimen.

- Über Literatur zum Thema: KINDERVERSCHICKUNGEN
- Über Traumafolgestörungen
- Wir hören uns genau zu und geben uns einen sicheren Raum, um über unsere Erfahrungen zu sprechen.

Interessierte Menschen, die ebenfalls als Kinder verschickt wurden, sind willkommen und dürfen sich gerne melden unter: shg.tuere@yahoo.com. <

Für eine Erde ohne Plastik:

- Kindergeschirr, Vesper- und Lebensmittelboxen aus Zuckerrohr + Mineralien

Für einen Planet mit vielen Bäumen:

- Klimaschutzpapier für Schule, Studium + Beruf

Für eine solidarische Welt:

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



Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen
offen: Mo.–Sa. 10–18 Uhr
www.der-faire-kaeufladen.de

Anzeige



Buchtipps: Schreiben zur Selbsthilfe

Von Birgit Jaschke

„Ich kenne nichts auf der Welt, das eine solche Macht hat wie das Wort. Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten“ soll die Dichterin Emily Dickinson einmal gesagt haben. Wer die Leuchtkraft der eigenen Worte kennenlernen möchte, dem sei das Buch von Dr. Birgit Schreiber ans Herz gelegt.

Sich selbst zu Papier bringen

Die Sozialwissenschaftlerin ist unter anderem als Redakteurin und Coach tätig sowie ausgebildete Poesie- und Bibliotherapeutin. Auf den rund 180 Seiten der zweiten Auflage führt sie uns behutsam ans eigene Schreiben heran. Zunächst geht es um die psychologischen Grundlagen und speziell um die Frage, wie das eigene Schreiben dem Menschen im Alltag wieder zu mehr Selbstbestimmung und Gestal-

tungsmöglichkeiten verhilft. Die Botschaft dabei ist klar: Das Schreiben als Prozess dient als ein Weg zu mehr Wohlbefinden und Klarheit, nicht zum Zweck der Selbstoptimierung.

Einladung zum Mutigsein

Das ganze Buch ist eine sehr charmante Einladung, sich selbst mit Hilfe des Schreibens besser kennen- und verstehen zu lernen. Wie das Schreiben bei der Aufarbeitung von Erlebnissen hilfreich sein kann, wird in einem extra Kapitel behandelt. Dem Journal, auch bekannt als Tagebuch, als Helfer im Alltag und bei Krisen widmet das Buch ebenfalls ein Kapitel. Sie haben Lust, selbst zu Papier und Stift zu greifen? Damit der Einstieg gelingt, gibt es eine Vielzahl von Infos und praktische Übungen an die Hand, so dass man direkt loslegen kann. Viel Spaß beim Ausprobieren! <



Foto: Verlag

Schreiben zur Selbsthilfe,
Weil Worte wirken:
Glück erleben – gesund sein
Dr. Birgit Schreiber

Springer Verlag / 183 Seiten
ISBN: 978-3-662-64114-9
Buch: 19,99 Euro
e-Book: 14,99 Euro

Jubiläum: 25 Jahre Tübinger Tafel e.V.

Tag der offenen Tür und Festabend in der Westspitze

Von Birgit Jaschke

„Wir sammeln überschüssige und zur Vernichtung bestimmte Lebensmittel ein und geben sie an bedürftige Menschen ab.“ Mit diesem Vorhaben ging die Tübinger Tafel e.V. Ende der 1990er Jahre auf Initiative dreier Tübinger Kirchengemeinden an den Start. 2023 – gut ein Vierteljahrhundert später – versorgte der Verein laut Kartei 809 Haushalte mit 2118 Personen, rund ein Drittel davon Kinder. Die Tübinger Tafel e.V. ist mit ihrem Engagement für viele Menschen zum rettenden Anker im Alltag geworden. Hinter dem Verein steht ein sehr großes ehrenamtliches Team von zirka 250 Personen, die sich wahlweise im Fahrdienst, in der Vorbereitung oder im Verkauf engagieren. Am Samstag, 7. Oktober 2023, gab es zum 25-jährigen Beste-

hen zwei Veranstaltungen. Am Nachmittag waren Interessierte zum „Tag der Offenen Tür“ eingeladen. Neben Führungen durch die Räume in der Eisenbahnstraße (s. unten) gab es Wissenswertes rund um die Tafel, Mitmach-Angebote für Kinder und eine Fotoausstellung zur Vereinsgeschichte.

Rückblick und Ausblick

Später am selben Tag fand in der Westspitze ein Festabend statt. „Gibt es überhaupt einen Grund zum Feiern?“, fragte der erste Vorsitzende der Tübinger Tafel e.V., Reinhardt Seibert. Allen voran würdigte er den Einsatz der Ehrenamtlichen, ohne die das „Stück praktische Lebenshilfe“ der Tafel nicht möglich sei. Gleichzeitig sprach Reinhardt Seibert auch über

eine Entwicklung, die nachdenklich stimmt: Anfangs sollte die Arbeit der Tafeln vorübergehend sein. Heute sichern sie das Überleben vieler Menschen. Das wirft kein gutes Licht auf die Sozialpolitik in Deutschland. Einen Rückblick auf die Vereinsanfänge lieferte Gründungsmitglied Doris Schaller-Hauber. Wenn man der Pandemie etwas Gutes abgewinnen kann, dann, dass sie Anlass war, die Junge Tübinger Tafel ins Leben zu rufen. Die Gruppe setzt sich mit eigenen Projekten für soziale Gerechtigkeit und Klimaschutz ein. Bei der Veranstaltung wurde der von Carmen Berger gedrehte Kurzfilm „Ein Tag in der Tübinger Tafel“ gezeigt. Für die Musik des Abends sorgten die ukrainische Sängerin Ludmila Kvekveskiri und die Rockband „City in the Galaxy“. <



Tübinger Tafel e.V.
Eisenbahnstraße 55/57
72072 Tübingen

Bushaltestelle: Alter Güterbahnhof

Tel.: 07071 / 94 06 94
E-Mail: info@tuebingertafel.de
Internet: <https://www.tuebingertafel.de/>

Die Tübinger Tafel e.V. bietet viele Möglichkeiten sich zu engagieren, zum Beispiel durch ehrenamtliche Mitarbeit oder ein Praktikum.

Alle Informationen rund um den Verein, die aktuellen Öffnungszeiten und die Erklärung, wie eine Neuanmeldung abläuft, finden Sie online auf der Website der Tübinger Tafel e.V. (siehe oben).



Anzeige

Barrierefrei miteinander lernen

Die Volkshochschule

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

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober
E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00–15:00 Uhr
Fr: 09:00–12:00 Uhr
Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de

Das Problem hinter dem Kartoffelsalat

Vortrag, wie sich Psychismus auf das Miteinander auswirkt

Von Dietmar Töpfer

Bei einer Veranstaltung in einer sozialen Einrichtung trifft Eliah auf Michael. Im gemeinsamen Studium hatten sich beide über die jeweiligen Zukunftspläne unterhalten. Der Veranstaltungsbeginn verzögert sich. Es gibt für die Gäste Kartoffelsalat zum Essen.

Michael arbeitet in der Einrichtung und hat die Einzelfall-Hilfe von Eliah übernommen. Michael fragt: „Wie geht es dir wirklich? Willst du vor dem Start Kartoffelsalat essen?“ Eliah verneint, möchte lieber etwas anderes machen. „Bist du sicher, dass du keinen möchtest?“ Eliah verneint erneut. „Es wäre doch sicher gut für dich, etwas zu essen und Leute kennenzulernen.“

Wie wurde aus einer Person, mit der man in der Vergangenheit Zukunftspläne teilte, ein Mensch, dem man nicht einmal mehr zutraut zu entscheiden, ob er Hunger hat oder nicht? Eliah wurde von einem Gegenüber auf Augenhöhe zu einem hilfsbedürftigen Menschen mit psychischer Erkrankung degradiert.

Das obige Beispiel stammt aus dem Film „Kartoffelsalat“ von Eliah Lüthi, den Janne Lauff im Vortrag „Diskriminierung und Psyche – Einführung in die Kritik von Psychismus“ thematisiert hat. Rund 40 Personen besuchten die Veranstaltung Ende Oktober in der Tübinger Westspitze. Gefördert wurde der Vortrag im Rahmen von TAKT (=Tübingen Aktiv gegen Antidiskriminierung). TAKT ist ein Projekt

von der Stadt Tübingen und adis e.V., gefördert von „Demokratie Leben“. In den Ausführungen wurde dargelegt, „dass auch die sogenannte ‚Psyche‘ bewusst oder unbewusst dazu benutzt werden kann, dass Menschen diskriminiert werden“. Den Zugang zur komplexen Thematik erleichterten die Zusammenfassungen in einfacher Sprache nach jeder Sinneinheit.

Keine einheitliche Definition

Der Begriff der „Psyche“ selbst wird bisher kaum eindeutig verwendet. Gerade in den sogenannten „Hilfe-Berufen“ wie Psychiatrie, Psychologie, Soziale Arbeit, Ergotherapie und Betreuung gibt es keine einheitlichen Standards.

Es werde ohne darüber nachzudenken eine unauffällige, „normale“, also gesunde „Psyche“ zugrunde gelegt, Andersartigkeit sei auffällig und krank. Und damit werde das Abweichen vom Normalen zu einem Problem des einzelnen Menschen, der nicht richtig sei. Dies werte die betroffenen Menschen ab, so Janne Lauff.

„Wenn ich sage, ich bin depressiv, kann es sein, dass mein Gegenüber wissend und mitfühlend bis mitleidig nickt. Es ist aber überhaupt nicht klar, was ich damit sagen möchte. Ich könnte die komplette Nacht durchwachen wie 15 Stunden am Tag schlafen. Oder den ganzen Tag traurig sein und weinen, aber auch völlig taub in meinen Gefühlen sein.“

Die Tatsache, dass die „Psyche“ und sogenannte „psychische Krankheit“ zu Diskriminierung führen kann, sei in Deutschland noch weitgehend unbekannt, so Lauff. So spreche sogar das „deutsche Handbuch über Diskriminierung“ über die Diskriminierung von seelisch Beein-

trächtigten, also von Menschen, die einen Mangel haben, ohne dass darüber reflektiert werde, was mit Seele gemeint ist.

Die Geschichte mit dem Kartoffelsalat stuft Lauff als Alltagspsychismus ein. Jegliches Verhalten werde als Anzeichen der „psychischen Krankheit“ gedeutet, die Privatsphäre ignoriert und der psychische Zustand ungefragt beurteilt. Dies zeige sich auch im Verwenden von Worten wie „verrückt“, „wahnsinnig“, oder „crazy“ mit ihren unterschiedlichen Bedeutungen „extrem“, „unvorstellbar“, „unverstehbar“, „speziell“. Das sei nicht selten mit Abwertung oder Aggressionen verbunden. „Psychisch Kranke“ würden dadurch als extrem und unglaublich bis unglaubwürdig bezeichnet.

Diskriminierende Kategorien

Im weiteren Vortrag klärt Janne Lauff darüber auf, wie verschiedene wissenschaftliche Ausrichtungen „Psyche“ definieren: als Persönlichkeit oder Wesenskern, als Erleben und Verhalten, genauer: Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Verhalten bis hin zu genauen Handlungsbeschreibungen. Öfter werde „Psyche“ mit „Seele“ gleichgesetzt. Die Seele mache den Körper lebendig, wie Atmen. Damit stehe die „Psyche“ über dem Körper. Sie mache den Menschen aus und steuere den Körper. Das zeige, dass der Begriff der „Psyche“ eine Idee oder ein Konstrukt ist: eine Art innerer Raum, abgetrennt und weit weg vom sozialen Außen und der Gesellschaft. Auf diesem Weg werde die „Psyche“ ein Mittel, um Menschen einzuteilen in die Kategorien normal, auffällig oder krank. Lauff ging auch auf den Begriff der Kategorie ein, der ursprünglich Anklage, Vorwurf oder Beschuldigung bedeutet. Die Ab-



Janne Lauff

Screenshot: privat

Zur Person: Janne Lauff, M.A. Bildungswissenschaften, forscht nach eigener Erfahrung von Psychiatrisierung zu Psychismus und bietet Vorträge und Seminare zu diskriminierungskritischer Bildung an.

E-Mail: Psychismus-stoppen@posteo.de

Internet: <https://www.psychismus-stoppen.de/>

Der aufgezeichnete Vortrag ist zu finden auf

Instagram: @psychismus_stoppen

YouTube: @psychismus_stoppen

X (vormals Twitter): @stop_psychism

wertung betroffener Menschen erfolge mit diesen Kategorien, weil auffällig und krank abwertende Einstufungen sind.

Die Verschiedenheit der Menschen, auch ihrer so genannten „Psychen“, bedeutet Vielfalt. Trotzdem würden manche Menschen abgewertet, die unterschiedlich sind und nicht ins Raster passen. Diese Unterdrückung oder Diskriminierung habe mit Machtstrukturen zu tun, so Janne Lauff.

Ebenen der Diskriminierung

Dabei unterschied Lauff verschiedene Ebenen, wo Diskriminierung stattfinden könne.

Sie beginne damit, wie wir über uns selbst denken, zum Beispiel: Wir finden uns wertlos. Eine andere Ebene sei, wie uns andere behandeln. Glaubenssätze spielten ebenfalls eine Rolle. Vielfach bestünden Vorurteile und Ängste vor Menschen mit psychischer Erkrankung. Eine weitere Ebene seien Institutionen wie zum Beispiel Gesetze, die den Aufenthalt und (Zwangs-)Maßnahmen in Psychiatrien regeln. „UN-Sonderberichterstattung für Menschenrechte haben seit 15 Jahren mehrfach Zwangsbehandlung in der Psychiatrie zu grausamer, un-

menschlicher oder erniedrigender Behandlung erklärt [...]. Es fordert ein Verbot [...] und mahnt alternative Formen der psychiatrischen Behandlung an.“

Deutschland unterzeichnete 2009 die UN-Behindertenrechtskonvention. Artikel 15 besagt: „Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.“ Dieser Satz steht wortgleich in Artikel 5 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR) der Vereinten Nationen von 1948.

Gleichwohl habe das Bundesverfassungsgericht 2018 die Fixierung zur Ruhigstellung weiterhin für zulässig erklärt: Direkte Zwangsbehandlungen in Psychiatrien gehörten in Deutschland weiterhin zum Klinikalltag, so Janne Lauff.

Nach Lauff würden Menschen zudem als Folge sozialer Rollenzuschreibungen oder gesellschaftlicher Missstände „psychisch krank“. Damit würden gesellschaftliche Probleme, Diskriminierung oder erlebte Gewalt in den menschlichen Innenraum verschoben. Die These des Vortrags hierzu: „Unsere Bedürfnisse werden vielfach nicht erfüllt. Die Gesellschaft macht es schwer, zufrieden zu leben.“

Durch ihre Normen gehe es vielen Menschen nicht gut.

Auch Menschen, die weniger Benachteiligung kennen, gehe es nicht immer gut. Auch sie könnten Psychismus kennen. Die Menschen sollten sich verbünden, um Normen zu hinterfragen und sich für Veränderung einzusetzen. Wie wollen wir wahrnehmen, fühlen, denken und uns verhalten? So könne die Psychismuskritik unter anderem der Selbsthilfe neue Kraft verleihen.

Zwei Seiten einer Medaille

Im Anschluss an den Vortrag zeichnete eine ZuhörerIn ein eigenes Bild. Für sie persönlich sei die Diagnose sehr wichtig gewesen, um überhaupt darüber sprechen zu können und sich dadurch ernst genommen zu fühlen.

Dass „wir im Prozess, Diskriminierung zu erkennen, alle Lernende sind“, zeigte eine weitere Frage aus dem Publikum, warum die Diagnosen von Janne Lauff nicht Gegenstand des Vortrags waren. Auf die Antwort, dass auf diese bewusst verzichtet worden war, um Stigmatisierung und Diskriminierung zu vermeiden, wurde stattdessen erneut danach gefragt. <

„Erzählsofa“ zu Gast in der Westspitze beim TAKT-Aktionstag „The Shiny Side of Migration“

Von Michelle Camila Pérez

Am 24. Juni veranstaltete die „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ die Neuauflage vom „Erzählsofa“ im Rahmen des Projekttag von TAKT (Tübingen aktiv gegen Diskriminierung) – „The Shiny Side of Migration“ in Zusammenarbeit mit Telar e.V. Beim diesjährigen Aktionstag wurden Geschichten, Reflexionen und Aktivitäten rund um das Thema Migration erkundet. Das Publikum wurde eingeladen, durch Kurzfilme, Workshops, Kunst und Musik die schöne Seite der Migrationserfahrung zu beleuchten und in Austausch und Begegnung mit Menschen mit und ohne Migrationserfahrung zu kommen (siehe folgender Artikel).

Erzählen und Zuhören

Menschen mit Migrationsbiographie sind mehr als eine statistische Größe und haben vielfältige Geschichten, denen die mediale Berichterstattung oft nicht



Das „Erzählsofa“ im Mobilem Wohnzimmer. Foto: Herzog

gerecht wird. Diese Informationen zeichnen häufig ein undifferenziertes Bild der Lebensrealitäten von Menschen mit Migrationsbiographie, das durch Stereotype und Vorurteile verstärkt wird. Im Rahmen der „Kultursensiblen Öffnung in der Selbsthilfe“ ist es uns daher wichtig, Räume für den Austausch und das Zuhören über die vielfältigen Erfahrungen und Lebensrealitäten dieser Menschen zu schaffen und dabei den Zugang zur Selbsthilfe für alle Menschen zu ermöglichen.

Auf dem zweiten „Erzählsofa“ erzählten Menschen mit Migrationsbiographie ihre Geschichten auf der Bühne des Mobilem Wohnzimmers der Stadt Tübingen auf dem Platz der Westspitze. Bei dieser Auflage der Veranstaltung teilten neben Aylin* (*Name geändert) aus Algerien, Lucy Contreras aus Peru und Robinah Nampanga aus Ruanda ihre Erfahrungen mit dem Publikum. Ihre Geschichten stellten vielfältige Perspektiven der Migration dar und vermittelten sowohl Erfahrungen der Resilienz in Krisensituationen, der Integration als auch des Empowerments von Migrantinnen und Migranten.

Der Aktionstag als Rahmen bot einen Raum des Zuhörens und der Begegnung, so dass die Geschichten auf dem „Erzählsofa“ Resonanz finden konnten. Darüber hinaus wurden die Erzählungen musikalisch vom „Duo Coda“ begleitet. Zudem gab es Möglichkeiten zum Austausch mit dem Publikum. <

„Wir sind mehr als eine einzige Geschichte!“

Im Gespräch mit dem „Shiny Side of Migration“-Team

Von Michelle Camila Pérez

Interview mit Elizabeth Cisternas, Jaime Barrera und Lisa Bäuerle von „The Shiny Side of Migration“. Die Fragen stellte Michelle Camila Pérez.

Wann und wie entstand die Idee zum Aktionstag?

Anfang 2022. Ursprünglich kam sie von Jaime Barrera, der als Musikproduzent zu dem Dokumentarfilm „Die Käufer der Träume“* tätig war. Zusammen mit Elizabeth Cisternas entstand die Idee eines Projekttags, um bei einer partizipativen Veranstaltung weiter mit dem Film zu

arbeiten. Durch das Projekt jetzt verNETZt entstand der Kontakt zu Telar e.V. So gab es die Möglichkeit, einen Förderantrag über TAKT zu stellen und bestehende Netzwerke zu nutzen. Der erste Projekttag fand im Juni 2022 im Lichtensteinhaus statt: Es wurde der Dokumentarfilm gezeigt, mit anschließendem Gespräch mit den Produzenten. Es folgten Workshops zu Empowerment, Identität, Erfahrungen, Selbsterkenntnis, Vorurteile und Privilegien. Außerdem war Raum für Gespräche und Austausch und ein Konzert. Es entstand eine audiovisuelle Dokumentation mit Interviews von Teilnehmenden,

Eindrücken sowie einer Aufnahme des Konzerts.*

Welche Ziele verfolgt ihr mit dem Aktionstag?

Wir setzen uns für ein positives Bild von Migration in der Mehrheitsgesellschaft ein. Zum einen möchten wir zeigen, welchen wichtigen sozialen und kulturellen Beitrag Menschen mit Migrationsbiographien leisten. Zum anderen wollen wir ein differenziertes Bild der Lebenserfahrungen darstellen – Migration ist keine „single story“. Wir schaffen Räume, in denen sich Menschen mit Migrationsbiographie,

Fortsetzung nächste Seite >>

sowohl individuell als auch kollektiv, darin bestärken können, dass sie einen Beitrag zur Gesellschaft leisten und sie so verändern können. Zudem ermöglichen wir einen Raum für Dialog und Sensibilisierung, indem wir eine Plattform für Austausch, Begegnung, Reflexion und Empowerment bieten. Wir gehen davon aus, dass die Folgen einer differenzierten Wahrnehmung von Migration die Wertschätzung von Vielfalt, weniger Diskriminierung, und ein stärkerer Zusammenhalt der Gesellschaft sind.

Wer sind die Mitwirkenden?

Das Team besteht aktuell aus Elizabeth Cisternas, Jaime Barrera und Lisa Bäuerle. 2022 waren René Liceras und Ahmed Maher dabei. Wir sind zugezogen, wohnen und arbeiten in Tübingen, sind politisch und kulturell sehr aktiv und gut vernetzt. Jaime ist Musiker und Eventmanager. Elizabeth ist die Koordinatorin des spanischsprachigen Frauenkreises „Mujeres que crean“. Lisa ist ehemalige Koordinatorin von jetzt verNETZt und Vorbereitungsklassen-Lehrerin. Zudem sind wir fast alle Bildungsreferent*innen für Globales Lernen beim EPIZ (Entwicklungspädagogisches Informationszentrum) Reutlingen. Die Projekttag fanden in Zusammenarbeit mit dem Verein „Telar e.V. – Wir verbinden Welten“ statt. Telar e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der einen interkulturellen Dialog anstrebt und im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung Brücken bauen und verbinden möchte.

Wie kam es zu einer Neuaufgabe des Aktionstags?

Eigentlich war das dieses Jahr schon der dritte Projekttag, wir haben letztes Jahr im Rahmen der Interkulturellen Woche mit einem Projektzuschuss der „Stabsstelle Gleichstellung und Integration“ noch eine kleine Version im Club Voltaire veran-

staltet, mit Kurzfilmen, Workshops, Austausch und Musik. Im Juni diesen Jahres fand unser dritter Projekttag statt, wieder gefördert durch TAKT, dieses Mal auf dem öffentlichen Platz an der Westspitze. Grund dafür war, dass wir nach den letzten Veranstaltungen viel positives Feedback und Nachfragen nach einer weiterführenden Reihe bekamen. Das war für uns sehr bestärkend! Im Moment planen wir das nächste Jahr.



Von links: Jaime Barrera, Lisa Bäuerle und Elizabeth Cisternas.

Foto: privat

Was war das Besondere 2023?

Dieses Jahr wollten wir eine diversere Zielgruppe erreichen und einen öffentlichen Ort mit Farbe, Geschichten und Musik füllen. Zudem lud dieses Mal die Kunst dazu ein, die Stadt aus der migrantischen Perspektive zu bewohnen. Unter Anleitung des Graffiti-Künstlers Jelle Sanwald wurde eine Wandmalerei an den Mauern des Veranstaltungsortes an der Westspitze durchgeführt. Wir sind der Meinung, dass durch Kunst und Kreativität ein eigener, befreiender Ausdruck für Erlebtes gefunden werden kann, und die Teilnehmenden konnten sich selbst als Erschaffende erleben und im kreativen gemeinsamen Gestalten voneinander lernen. Die Malaktion fand an einem separaten Termin im September statt, im Rahmen der Veranstaltungen des Victor-Jara-Kollektivs. Sie organisierten im September Veranstaltungen in Erinnerung an 50 Jahre Militär-

putsch in Chile und den chilenischen Musiker Victor Jara. Der Schriftzug ist angelehnt an sein Lied „El derecho de vivir en paz“, was „Die Menschen haben das Recht, in Frieden zu leben“ bedeutet. Zudem hatten wir eine schöne Kooperation mit Michelle Pérez, die es ermöglichte, das „Mobile Wohnzimmer“ der Stadt Tübingen und ihr „Erzählsofa“, in den Projekttag zu integrieren.

Wie ist die bisherige Resonanz auf das Projekt?

Die Reaktionen spiegelten uns wider, dass wir Räume der Begegnung und des Austauschs von Lebenserfahrungen geschaffen haben, die zu einem kollektiven und bestärkenden Erlebnis wurden. Es wurde uns auch zurückgemeldet, dass der Platz an der Westspitze seit der Veranstaltung „irgendwie mehr angenommen und belebter ist.“ Des Weiteren war eine Teilnehmerin des ersten Projekttag als Referentin dabei. Sie hatte die Veranstaltung als inspirierend empfunden und dieses Mal einen Workshop zum Thema Ubuntu auf Englisch angeboten.

Was wäre noch zu sagen?

Danke an alle Mitwirkenden: Telar e.V. – Wir verbinden Welten, adis e.V., EPIZ Reutlingen, SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. / Kontaktstelle für Selbsthilfe, CalidaHaus Studio, Shining Ubuntu, all-inclusive community initiative, Freies Radio Wüste Welle, Kollektiv Black Visions & Voices, Klangvolk e.V., Coda-Band, Genussart-Café. Und zum Schluss: Wir sind Migrant:innen, ja!

Aber das Konzept definiert uns nicht vollständig. Wir sind Musiker:innen, Pfleger:innen, Aktivist:innen, Künstler:innen, Journalist:innen, Ärzt:innen, Ingenieur:innen, Lehrende und Lernende. Wir sind mehr als eine einzige Geschichte. Wir laden dazu ein, die schönen und leuchtenden Seiten des Migrant:innendaseins zu teilen! <

Immer ein offenes Ohr für die Angehörigen

Renate Voth-John verabschiedet sich nach mehr als 25 Jahren



Renate Voth-John
Foto: Jaschke

Von Birgit Jaschke

Mehr als ein Vierteljahrhundert war Renate Voth-John ein fester Bestandteil der „Allgemeinen Angehörigengruppe für Angehörige von psychisch Kranken“ in Tübingen. Nun hat sie sich zurückgezogen.

Mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN hat die heute 82-Jährige über ihr bemerkenswertes Engagement gesprochen und wie sie die vergangenen 30 Jahre erlebt hat.

Im Internet-Lexikon Wikipedia findet sich unter „Institution“ unter anderem „in einem bestimmten Zusammenhang bekannte und außerordentlich geachtete Person.“ Renate Voth-John ist ein gutes Beispiel für diese Definition. Seit Mitte der 90er Jahre hat sie die „Allgemeine Angehörigengruppe für Angehörige von psychisch Kranken“ in Tübingen mitgestaltet. Sie war eine Bereicherung für die vielen Ratsuchenden, die den Weg in die Gruppe gefunden haben. 2023 hat sie sich nun verabschiedet. Damit geht eine Ära zu Ende.

Fast seit Beginn dabei

Offiziell gegründet wurde die Angehörigengruppe 1991. Rund fünf Jahre später kam Frau Voth-John dazu. „Mein Mann erkrankte damals schwer. Als Angehörige blieb ich zunächst allein mit vielen Fragezeichen“, blickt die gelernte Kinderkrankenschwester zurück. Der behandelnde Arzt ihres Mannes hat sie damals in die Gruppe vermittelt. Dort bekam sie einer-

seits Fachinformationen zur Erkrankung ihres Mannes. Andererseits nutzte sie die Möglichkeit, über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen.

In der Einzelberatung aktiv

Neben ihrer Mitwirkung in der Gruppe bot Renate Voth-John auch Einzelberatungen an. Bei ihrer Tätigkeit wurde sie dabei von Seiten der Klinik supervisorisch begleitet. „Das waren mehr als 500 Gespräche“, erinnert sich die 82-Jährige und ergänzt: „Das waren nur die ersten Begegnungen jeweils. Die mehrmaligen Kontakte sind da nicht mit eingerechnet.“

Die Angehörigengruppe trifft sich alle 14 Tage donnerstags ab 19 Uhr in der Tübinger Tagesklinik (Wildermuthstraße 12). Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die genauen Termine finden sich auf der Website des Universitätsklinikums.

Wir wünschen Frau Voth-John alles Gute. Der Angehörigenarbeit an der Klinik wünschen wir, dass sie auch in Zukunft die nötige Beachtung finden wird. <

3for1 – Drei Wege für ein gemeinsames Ziel

Tübinger Forschungsprojekt begleitet bei der Arbeitsplatzsuche

Von Birgit Jaschke

Laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung sind in Deutschland rund ein Drittel der Menschen ohne Arbeit psychisch krank. Da dieser Wert aus dem Jahr 2013 stammt, dürfte der Anteil mittlerweile höher ausfallen. Für psychisch belastete Menschen kann der Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu einem vermeintlich unüberwindbaren Hindernis werden. Hier fehlt es derzeit noch an flächendeckenden Unterstützungsangeboten.

Wer kann im Rahmen von „3for1“ unterstützt werden?

Interessierte sollten

- zwischen 18 und 60 Jahre alt sein
- sich maximal seit sechs Monaten im Bürgergeld-Bezug befinden und
- Kund*in in einem teilnehmenden Jobcenter sein (Tübingen und Reutlingen) sein

Wer diese Kriterien erfüllt, kann sich an die Projektleiterin Dr. Dipl.-Psych. Rebecca Sarah Erschens wenden unter:

Tel.: (0 70 71) 29 - 8 01 91 /

E-Mail: 3for1@med.uni-tuebingen.de

Das Forschungsprojekt „3for1 – Drei Wege, ein Ziel“ geht hier mit gutem Beispiel voran: Psychisch belastete Kundinnen und Kunden der teilnehmenden Jobcenter werden bei der Suche nach einem Arbeitsplatz begleitet. Das Modellvorhaben ist auf fünf Jahre ausgelegt.

Die Gesamtleitung liegt beim Jobcenter Ulm. Gefördert wird das Verbundprojekt vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen des Bundesprogramms „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“. Die operative Durchführung für die Standorte Tübingen und Reutlingen erfolgt durch die Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen (s. Kasten).

Teilnahme noch möglich

Aktuell werden noch Teilnehmende für das Projekt und die dazugehörige Studie gesucht. Das Projekt besteht aus drei Bausteinen:

- Psychologische Sprechstunde
- Individuelles Jobcoaching
- Unterstützung durch Genesungsbegleiter*innen

Alle Elemente können je nach Bedarf parallel oder nacheinander erfolgen. Die Dauer der individuellen Unterstützung ist bis zu 12 Monaten möglich.

Die psychologische Beratung findet nach vorheriger Absprache entweder direkt im Jobcenter oder in den Räumen der Universitätskliniken statt. Möglich sind je nach Bedarf bis zu 10 Sitzungen à 50 Minuten. Das psychologische Fachpersonal unterstützt bei der persönlichen Zielfindung und passt die weiteren Sitzungen individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an. Die Termine sind unter anderem dafür gedacht, eine andere Perspektive auf Probleme zu erarbeiten, eine Alltagsstruktur trotz Arbeitslosigkeit aufrechtzuerhalten und einen konstruktiven

Umgang mit negativen Emotionen zu erlernen. Bei weiterführendem Bedarf können die Teilnehmenden bei der Suche nach einer geeigneten Anschlussbehandlung unterstützt werden.

Individuelle Unterstützung

Als zweiter Baustein basiert das Jobcaching auf dem Konzept des sogenannten „Supported Employment“. Das bedeutet: Die Jobcoaches helfen bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz und dabei, sich vor Ort zu integrieren. Je nach Bedarf unterstützen sie zum Beispiel bei der Anfertigung von Bewerbungsunterlagen oder begleiten die Teilnehmenden zu Vorstellungsgesprächen. Auch bei der Aufrechterhaltung der Beschäftigung sowie bei Konflikten kann deren Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Jobcoaches verstehen sich und ihr Engagement als ergänzendes Bindeglied zwischen den Teilnehmenden, dem Jobcenter und dem neuen Arbeitsplatz.

Begleitung auf Augenhöhe

Als dritter Baustein kommt die Genesungsbegleitung ins Spiel. Sie erfolgt durch Personen, die selbst eigene Erfahrungen mit Krisen oder psychischen Beeinträchtigungen erlebt haben. Dadurch stehen sie den Teilnehmenden auf Augenhöhe zur Seite und unterstützen bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. „Durch die gezielte Einbindung von Menschen, die direkt oder indirekt von psychischer Belastung oder Erkrankung betroffen sind, eröffnet sich eine aktive und kooperative Zusammenarbeit von Wissenschaftlern und Praktikern mit Betroffenen. Sie bringen ihr Erfahrungswissen aus der Innenperspektive in das Projekt ein und leisten damit einen wichtigen Beitrag sowohl zur Bewältigung psychischer Belastungen als auch zu weiteren Perspektiven in der Gesundheitsförderung und deren Begleitfor-

schung“, erklärt Dr. Dipl.-Psych. Rebecca Sarah Erschens, Leiterin der Arbeitsgruppe Stressprävention und personalisierte Versorgung in der Arbeits- und Ausbildungswelt.

Innerhalb dieses Bausteins sind je nach Bedarf 1 bis 2 Termine pro Woche vorgesehen. Die Ausgestaltung der Treffen richtet sich nach der individuellen Situation. Zum Beispiel kann eine Begleitung zu medizinischen oder behördlichen Terminen vereinbart werden. Des Weiteren ist auch eine Unterstützung bei der Alltagsbewältigung sowie beim Knüpfen von Sozialkontakten denkbar. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, der Grundsatz immer der gleiche: Die Teilnehmenden erhalten „Hilfe zur Selbsthilfe“, wobei sie dann bei den ersten Schritten aktiv begleitet werden.

Wer sich für eine Teilnahme am Projekt interessiert, findet die Voraussetzungen und Kontaktdaten im Kasten auf Seite 14. <



Bad Sebastiansweiler
Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege




Bad Sebastiansweiler - Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege

- Kurzzeit-/Dauerpflege
- Betreutes Wohnen
- Außerklinische Intensivpflege
Telefon 07473/3783-424
- Geriatrische Rehabilitation
- stationär und mobil -
- Orthopädische Rehabilitation
- stationär und ambulant -
Telefon 07473/3783-423
- Prävention/Medizinisches Trainings- und Vitalcenter
- Ambulante Therapie
Telefon 07473/3783-438

Bad Sebastiansweiler GmbH
Hechinger Str. 26 · 72116 Mössingen
Telefon 07473 / 3783-0
info@bad-sebastiansweiler.de
www.bad-sebastiansweiler.de



Anzeige

„Haut auf Holz“

Text: Jürgen Braun

Haut auf Holz.
Klopfe an deine Tür.
Da ist die Stufe,
so vertraut sie mir war.
Das Geländer, der hölzerne Lauf.
Mach bitte auf, es war wie zu Haus.

Ski in den Bergen.
Gewürzter Wein.
Geplauder bis zu Morgenschein.
Arm in Arm, erzählte Wünsche.
War dein liebstes Kind.

Engte dich ein, suchtest das
Fremde.
Schaute nach Horizonten.
Fandest Neues, gabst mir wenig
Zeit.
Wollte bewahren.
Zogest dahin.

Haut auf Holz.
Klopfe an deine Tür.
Ein Licht springt an!
Ein Spalt öffnet sich.
Alles wird so werden,
wie es einmal war.....



Foto: Christina Nüßle



Foto: Fritz Nüßle

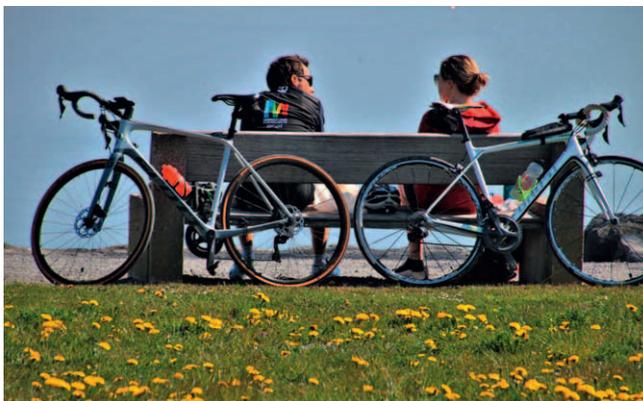


Foto: Dr. Gernot Ehrmann



Foto: Hartmut Reiber



Foto: Hartmut Reiber



Foto: Nenad Varga



Foto: Nenad Varga



Foto: Jürgen Braun



Foto: Christina Nüßle

Plädoyer für Achtsamkeit

Von Birgit Jaschke

Als „wesentliche Zielsetzung der Kommunikation mit anderen Menschen“ umschreibt ein bekanntes Online-Lexikon den Begriff der „Verständigung“. Hand aufs Herz, wie oft kommt diese Verständigung im Alltag zu kurz, weil ich (vermeintlich) schon weiß, was mein Gegenüber mir mitteilen möchte? Mehr Zuhören und nicht direkt die eigenen Botschaften platzieren wollen, erfordert etwas Übung. Es lohnt sich jedoch in den allermeisten Fällen.

Alle Beiträge auf der Doppelseite beschäftigen sich mit Facetten von Kommunikation. Sie stammen von Mitgliedern des Fotostammtischs Tübingen. Seit 2014 findet hier ein regelmäßiger Austausch zu Fotografie, Technik, Bildgestaltung und -bearbeitung statt. Zudem wurden bereits mehrere Ausstellungen realisiert. Interessierte sind willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun
Tel.: 0178 / 3 19 92 40 /
E-Mail: juergen.br@t-online.de
Internet: <https://fotostammtisch-tuebingen.jimdofree.com/>



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Dr. Gernot Ehrmann

Die Bedürfnisse der Kinder im Blick

Über das Engagement des Vereins Menschenkinder e.V.



Der Spaß kommt nicht zu kurz: Gruppenfoto des Betreuungsteams. Foto: Menschenkinder e.V.

Von Birgit Jaschke

Menschenkinder e.V. kümmert sich um die Kinder von suchtkranken oder psychisch kranken Eltern. In den Gruppen bekommen sie eine Pause von der Situation zu Hause und können über ihre Gefühle sprechen. Dort dürfen sie Kinder sein, ohne Verantwortung für ein erkranktes Elternteil übernehmen zu müssen. Wie dies den Kindern ermöglicht – trotz der Umstände – gesund aufzuwachsen, darüber sprach HANDELN & HELFEN mit den Vorständinnen Sabrina Pommranz und Arlette Zappi.

In den Landkreisen Reutlingen und Tübingen wächst offiziellen Statistiken und der geschätzten Dunkelziffer zufolge jedes vierte bis fünfte Kind mit einem sucht- oder psychisch erkrankten Elternteil auf. Zu dieser Einschätzung kommt der Verein Menschenkinder e.V., der 2024 sein 30jähriges Bestehen feiert. Wenn in solchen Fällen das eigene Zuhause vom sicheren zum stürmischen Hafen wird, bietet der Verein den Heranwachsenden Raum zum Durchatmen und Kraft schöpfen.

Früher wurden Kinder mit psychisch- und suchtkranken Eltern oft als „vergessen“ bezeichnet, weil sie im Hilfesystem nicht vorgesehen waren. „Wir haben uns im März 2022 umbenannt“, erklärt Sabrina Pommranz. Ursprünglich hieß der Verein „Vergessene Kinder Reutlingen“. Gegründet wurde er zu Beginn der 1990er Jahre von Fachkräften der Sucht- und Jugendhilfe. Das Engagement des Vereins beinhaltet neben den Gruppen auch Einzelbegleitung, Öffentlichkeitsarbeit sowie Weiterbildungsangebote für Fachkräfte.

Einfach Kind sein dürfen

„Das erste Ziel ist wirklich Kind sein dürfen“, antwortet Sabrina Pommranz auf die Frage, was sich hinter den Gruppenangebo-

ten verbirgt. „Bei uns können sie die Verantwortung von zu Hause auch mal abgeben. Dann heißt es Spiel, Spaß, Action, Toben, was auch immer. Das ist die oberste Priorität.“ Die 31-Jährige fügt hinzu: „In der Gruppe kommen wir an und vespern zusammen. Dann lernen die Kinder über ihre Gefühle zu sprechen. Die meisten haben das nie gelernt, weil zu Hause die Erkrankung oder die Sucht der Eltern immer im Fokus steht.“ Am Anfang können viele Kinder gar nicht benennen, was bei ihnen gerade los ist. Nach und nach lernen sie sich zu öffnen und sich mitzuteilen. Hier helfen der geschützte Rahmen und die vertrauensvolle Atmosphäre innerhalb der Gruppe.

Fahrdienst und neue Gruppen

Bis 2022 gab es die Gruppen nur in Reutlingen. Auf den neuen Namen folgte eine für Tübingen. Dort hatte es ein solches Angebot vorher nicht gegeben. „Wir haben unser Konzept abgeändert, so dass die Kinder nicht mehr zu uns, sondern wir zu ihnen vor Ort kommen und dort Gruppen anbieten“, erzählt Arlette Zappi. „Jetzt haben wir einen Fahrdienst, der sie abholt und nach Hause bringt. Sonst hätten viele nicht die Chance überhaupt teilzunehmen.“

2023 konnte der Verein neben den bestehenden noch zwei weitere Gruppen ins Leben rufen – in Mössingen und in Rottenburg. „Natürlich freuen wir uns, dass wir jetzt 50 Kinder erreichen“, sagt Arlette Zappi und ergänzt: „Angesichts der Zahl derer, die von der Thematik betroffen sind, ist das jedoch ein Tropfen.“ Das Team arbeitet daher am Fernziel, dass der Tropfen zum Bach wird und noch viel mehr Kinder in den Genuss der Angebote kommen.

Aufmerksamkeit erzeugen

Neben den Gruppen möchte der Verein auch die Öffentlichkeit mehr für das Thema sensibilisieren. „Wir gehen in die Schulen zur Suchtprävention, vor allem in die siebte und neunte Klasse“, beschreibt Arlette Zappi. Ihre Kollegin ergänzt: „Dabei vermitteln wir nicht nur die Folgen von Alkohol und Drogen. Es geht auch um Fragen wie zum Beispiel ‚Was könnt ihr tun, wenn eure Eltern krank sind?‘ Das ist spannend, damit erreichen wir total viele Kinder auf einmal.“ Durch die Pandemie sei zudem das Thema psychische Erkrankungen deutlich sichtbarer geworden. Viele Kinder und Jugendliche seien hier belastet, so Arlette Zappi. Sabrina Pommranz fügt hinzu:

„Das ist nicht nur unsere subjektive Erfahrung. Inzwischen gibt es zu dem Thema auch mehrere Studien.“

Hemmschwellen abbauen

Der Bedarf an den Angeboten – vor allem den Gruppen – ist groß. Doch vielen Familien fällt es zunächst nicht leicht, die Unterstützung anzunehmen. „Du musst im Elterngespräch erstmal die Eltern davon überzeugen, dass das für alle Beteiligten eine gute Idee ist“, weiß Sabrina Pommranz. „Bei den Eltern muss die Bereitschaft da sein, ihr Kind zu uns kommen zu lassen.“ „Schuld und Scham spielen hier oft eine große Rolle“, so Arlette Zappi. In solchen Fällen gelte es, Berührungsängste zu nehmen. Sabrina Pommranz sagt dazu: „Man muss auch oft abklopfen, was dürfen die Kinder erzählen in der Gruppe und was nicht.“ Viele Eltern seien auch zunächst der Meinung, das Kind bekäme von der eigenen

Erkrankung gar nichts mit. Sie müssten das Vertrauen erst entwickeln, um zu merken: Okay, das ist eine geschlossene Gruppe. Da dürfen die Kinder erzählen und lernen, dass es ihnen guttut, so die pädagogische Fachkraft weiter.

Neben Spiel und Spaß zielen die Gruppen auch darauf ab, die Resilienz (= Widerstandsfähigkeit) der Kinder aufzubauen und zu stärken. So bekommen sie die Chance sich gesünder zu entwickeln. Zudem lernen sie spielerisch ihre eigenen Ressourcen kennen. „Es geht unter anderem darum herauszufinden, was tut mir gut und an wen kann ich mich sonst noch wenden, wenn es zu Hause gerade schwierig ist“, umschreibt Sabrina Pommranz. Hierfür gibt es regelmäßig eine kindgerechte Psychoedukation. „Es gibt auch gute Bilderbücher, anhand derer sich Themen erklären lassen“, findet Sabrina Pommranz. „Da kommen dann so Fragen auf, wie ‚Die Mama hat eine Depression. Was heißt das

genau?‘ oder ‚Warum trinkt der Papa so viel Bier?‘“ So erfahren die Kinder, dass sie nicht alleine sind und lernen durch den Austausch mit Gleichaltrigen auch etwas für den Umgang mit der eigenen Situation.

Wünsche für die Zukunft

Die wertvolle Arbeit des Vereins finanziert sich komplett aus Spenden. Für die Nutzung der Räume vor Ort bestehen Kooperationen, wie zum Beispiel mit der Bruderhaus Diakonie.

Ideen für die Zukunft gibt es einige. Allen voran besteht der Wunsch nach einer geregelten Förderung. „Ein absoluter Traum wäre eine Stelle für Frau Pommranz zu schaffen, mit der sie sich in ganz anderem Ausmaß um den Verein kümmern könnte, als sie es ohnehin schon tut“, findet Arlette Zappi. Das finden wir eine gute Idee. Bis es soweit ist mit der Dauerfinanzierung, freut sich der Verein über Ihre Unterstützung (siehe unten). <

Kontakt zu Menschenkinder e.V.

E-Mail: hallo@wir-menschenkinder.de
Internet: <https://www.wir-menschenkinder.de/>

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Arbeit des Vereins zu unterstützen (Kontodaten siehe jeweils unten):

- Spenden
- Aktive Mitgliedschaft (25 Euro/Jahr)
- Passive Mitgliedschaft (25 Euro/Jahr)
- über die Plattform Betterplace.org

Bankverbindung:

Kreissparkasse Reutlingen:

IBAN DE09 6405 0000 0000 5722 39



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
f @ v Textoeffner | www.leicht-verstehen.de

Anzeige

Raum für die Perspektive des „Anderen“

Tübinger Trialog ermöglicht wertvollen Erfahrungsaustausch

Von Birgit Jaschke

Der Trialog (von Tri = drei und Dialog / Austausch von drei Beteiligten) bringt Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige, im psychiatrischen Bereich Tätige und Interessierte zusammen. Die Teilnehmenden tragen durch einen gleichberechtigten Austausch von Erfahrungen dazu bei, dass Vorurteile abgebaut werden. Dadurch schaffen sie einen Raum für die Perspektive der „Anderen“. Wie das in der Praxis aussieht, darüber sprach **HANDELN & HELFEN** mit Michael Rost, Anna Maria Bizer und Dirk Neges.



Von links: Michael Rost, Anna Maria Bizer und Dirk Neges.
Foto: Jaschke

„Wir leben alle unter dem gleichen Himmel, aber wir haben nicht alle den gleichen Horizont“, soll der ehemalige Bundeskanzler Konrad Adenauer einmal gesagt haben. Doch wie schaffe ich es, die Horizonte meiner Mitmenschen kennenzulernen und sie so im Idealfall besser zu verstehen? Zuhören ohne Wertung ist ein guter Anfang. Wer den eigenen Horizont zum Leben mit psychischen Erkrankungen erweitern möchte, dem sei der Besuch des Tübinger Trialogs ans Herz gelegt. In der Regel am letzten Dienstag eines Monats besteht in der HIRSCH-Begegnungsstätte die Möglichkeit zum gleichberechtigten Erfahrungsaustausch.

10-jähriges Bestehen 2024

Anfänglich wurde der Trialog als „Psychose-Seminar“ bezeichnet. Zentrales Anliegen war, eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen zu schaffen. Dies sollte zu einem besseren, ganzheitlicheren Verständnis von Psychosen führen und so auch die Arbeit in der Psychiatrie verändern. Als Initiatorin der Bewegung gilt Dorothea Buck (†2019), die selbst Psychose-erfahren war. 1989 hat sie gemeinsam mit dem Psychologen Prof. Thomas Bock

(*1954) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf die erste Veranstaltung angestoßen. Mittlerweile gibt es den Trialog in über 150 Städten deutschlandweit. In Tübingen existiert er seit dem Frühjahr 2014.

Offen für alle

Seit Beginn dabei ist Anna Maria Bizer. Im Gespräch mit der Redaktion erklärt sie: „Wir sind offen für alle psychischen Erkrankungen. Daher kam man weg vom Namen Psychose-Seminar.“ Alles, was in den Gesprächsrunden gesagt wird, wird vertraulich behandelt. „Hier muss niemand Sorge haben, dass etwas weitergetragen wird“, bringt es Michael Rost auf den Punkt.

Dirk Neges ist seit 2020 mit an Bord beim Organisationsteam. Er arbeitet beim AWS – Assistenz im eigenen Wohnraum sowie im Sozialraum des VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V. „Ich moderiere die Treffen und bin zusammen mit drei anderen Leuten maßgeblich für die Organisation zuständig“, erklärt der Sozialpädagoge. Zudem ist er Kontakt für Interessierte (siehe S. 21). „Während der Pandemie gab es längere Zeit keine Treffen. Versuche, ein Online-For-

mat zu finden, hatten nicht funktioniert“, so Neges weiter. Der VSP unterstützt den Trialog mit der Miete fast von Anfang an. Zudem finanziert der VSP den Druck der Programmflyer und die Arbeitszeit von Dirk Neges. Ansonsten hält sich der Verein im Hintergrund. Vor Ort im HIRSCH stellt die Moderation unter anderem sicher, dass alle Anwesenden, die etwas beitragen möchten, die Gelegenheit bekommen. Die neuen Themen entstehen aus der Gruppe heraus. „Während den Treffen sammle ich die Ideen und schicke sie per E-Mail rum. In der Regel macht dann ein Team aus vier Leuten die Endredaktion des Programmflyers“, erläutert der Sozialpädagoge die Vorgehensweise. Es gibt aber auch Treffen ohne vorher festgelegtes Thema. Diese Termine laufen passenderweise unter dem Begriff „Wunschkonzert“. „Das ist in der Regel kein Problem, wenn das Thema nicht schon vorher feststeht“, berichtet Dirk Neges.

Vertrauliche Atmosphäre

„Hemmungen, das erste Mal zum Trialog zu kommen, sind überflüssig“, erzählt Anna Maria Bizer und fügt hinzu: „Die Atmosphäre dort ist sehr familiär.“

Man lernt sich zu äußern. Manche sagen auch nur ihren Vornamen, das bleibt jedem selbst überlassen.“ „Es ist auch niemand gezwungen, etwas zu sagen. Man kann genauso gut nur zuhören“, ergänzt Dirk Neges. Die Gruppengröße bei den Treffen bewegt sich derzeit meist so zwischen acht und zwölf Personen. Das hänge auch immer vom Thema ab, wie viele Leute kommen. Es gibt zwar einen „harten Kern“ bei den Anwesenden, aber neue Interessierte sind ausdrücklich willkommen, da sind sich die Interviewten einig.

Mit Respekt, ohne Bewertung

Bei allen Freiheiten gibt es jedoch auch ein paar Grundregeln, die in den Gesprächsrunden zu beachten sind. „Es geht um ein respektvolles Zuhören“, macht Michael Rost deutlich und fährt fort: „Dazu gehört auch, dass ich keine Bewertungen

Kontakt: Dirk Neges
E-Mail: trialogtuebingen@mtmedia.org
(Aufnahme in den Verteiler per E-Mail)
Internet: <https://www.vsp-net.de/detail/was-ist-normal/>

Wo: Hirsch-Begegnungsstätte, Hirschgasse 9, 72070 Tübingen
Wann: In der Regel am letzten Dienstag im Monat, 18 bis 20 Uhr

Die genauen Termine und Themen per E-Mail (siehe oben)

vornehme und Gesagtes einfach stehen lasse. Das gilt gerade auch dann, wenn ich selbst anderer Ansicht bin.“ Dirk Neges dazu: „Es geht um einen gleichberechtigten Austausch von Perspektiven. Das heißt, es sind keine Ratschläge erwünscht á la ‚Das musst du so und so machen.‘“ Die Treffen gehen je zwei Stunden mit einer Pause. Zunächst führt Dirk Neges in den Ablauf ein und erläutert neuen Teilnehmenden die Spielregeln. Nach einer Vorstellungsrunde folgt entweder ein Thema aus dem Flyer oder ein Input zur

offenen Gestaltung. Vom Rahmen her ähneln die Treffen denen einer Selbsthilfegruppe. „Es wäre schön, wenn mehr Profis und Angehörige den Weg zu uns finden würden. Da sind wir noch unterbesetzt“, wünscht sich Anna Maria Bizer. „Ich bin davon überzeugt, dass vielen Angehörigen der Austausch guttun würde“, findet Dirk Neges. „Eltern könnten über das sprechen, was sie beschäftigt.“ Die nächste Gelegenheit dazu gibt es am 27. Februar. Das Thema heißt „Beeinträchtigung durch die Erkrankung“.

Wie am besten kommunizieren bei Aphasie?

Empfehlungen des Bundesverbands Aphasie e.V.

Vom Bundesverband Aphasie
Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Hirnschädigung auftreten kann (meist Schlaganfall, auch Kopfverletzungen nach Unfall, Tumor oder entzündlichem Gehirnprozess). Sie bedeutet „Verlust der Sprache“. Durch die Aphasie sind alle sprachlichen Fähigkeiten betroffen: Sprechen und Verstehen, Lesen und Schreiben. Inneres Denken, persönliches und allgemeines Wissen sind nicht oder nur gering gestört. Aphasie ist eine Sprach-, keine Denkstörung.

Aphasiker leiden oft unter Begleitsymptomen: Die Planung von Bewegungen und Handlungen gelingt nicht mehr automatisiert. Alltägliche Tätigkeiten bei der Körperpflege, beim Essen oder im Haushalt geraten durcheinander. Die Aufmerksamkeit

ist eingeschränkt; die Patienten können sich nur mehr auf eine Sache konzentrieren, mehrere Dinge gleichzeitig führen leicht zur Überforderung. Zudem beeinträchtigt die Gehirnschädigung die Motorik; Lähmungen und Störungen der vegetativen Funktionen sind nicht selten.

Belastende Situation

Der Verlust und die Störung der eigenen Muttersprache ist seelisch schwer zu verarbeiten. Viele Patienten werden depressiv und verzweifelt, manchmal auch aggressiv. Für die Angehörigen und Freunde ist es schwierig, sich an die veränderte Situation anzupassen. Die Kommunikation mit aphasischen Patienten erfordert Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen. Soziale Einsamkeit ist oft die Folge der

Aphasie. Aphasie hat nichts mit geistiger oder psychischer Störung zu tun! Je nach Art und Ausmaß der Aphasie sind die Fähigkeiten für schnelles, vollständiges und genaues Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben in unterschiedlicher Weise betroffen.

• Störungen der Sprachproduktion

Das Sprechen ist bei allen Patienten gestört. Ein Teil der Betroffenen spricht mühevoll, sucht oft erfolglos nach Wörtern oder bildet Sätze im Telegrammstil. Andere sprechen flüssig, verwechseln aber Laute oder vertauschen Wortbedeutungen. Den Betroffenen ist dies am Anfang nicht bewusst. Sie denken geordnet, aber sie sprechen „durcheinander“.

Manche nehmen Wörter nur dem Klang nach wahr, ohne deren Bedeutung zu erfassen. Andere verstehen zwar einzelne Wörter, aber nicht deren genaue Zusammenhänge in Satz und Text. Ähnliche Wörter werden oft verwechselt. Dies beruht nicht auf einer Hörstörung, sondern die Patienten verstehen das Gesagte nicht richtig,

ähnlich wie ein Besucher in einem fremden Land.

- **Störungen der Schriftsprache**

Oft sind Schreiben und Lesen ähnlich gestört wie Sprechen und Verstehen. Manche können Wörter nur mühsam Buchstabe für Buchstabe erfassen. Andere wiederum erfassen die Worte als Ganzes, was aber meist nur bei ver-

trautem Wortschatz gelingt. Aphasiker verwechseln Wortbedeutungen und -formen und bemerken dies oft nicht.

Es gibt vier verschiedene Arten:

- Globale Aphasie
- Broca-Aphasie (motorisch)
- Wernicke-Aphasie
- Amnestische Aphasie

Mehr Informationen zu den genannten Arten finden sich unter <https://aphasiker.de/>.

Folgende Regeln erleichtern die Kommunikation mit aphasischen Menschen. Sie sind angelehnt an die Empfehlungen des Bundesverbands für Aphasie e.V. (Mehr unter <https://aphasiker.de/>)

- **Respektieren Sie die Betroffenen!**

Menschen mit Aphasie haben Wünsche und Bedürfnisse. Lebenserfahrungen und Wissen sind nicht gelöscht. Fragen Sie nach deren Meinung, wenn es geht.

- **Menschen mit Aphasie sind nicht geistig behindert!**

Der einzige Unterschied ist die Sprachstörung.

- **Sprechen Sie nicht für die Person!**

Sie nehmen so die Möglichkeit eines kommunikativen Erfolgserlebnisses. Zudem kann passieren, dass das Gegenüber erwartet, dass andere Menschen an seiner Stelle sprechen. Als Folge wird nicht mehr versucht, sich selbstständig zu äußern oder das Vertrauen in die sprachlichen Leistungen geht verloren.

- **Nehmen Sie nicht das Wort aus dem Mund!**

Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Menschen mit Aphasie Pausen machen, mühsam nach Worten ringen, sich falsch ausdrücken oder nur Fragmente äußern.

- **Korrigieren Sie nicht!**

Wenn man genug Information für eine Korrektur hat, hat man das Gesagte verstanden. Systematische Kor-

rekturarbeit ist Aufgabe der Sprachtherapie. Minimieren Sie Hintergrundgeräusche, indem Sie z. B. bei größeren Gruppen dafür sorgen, dass immer nur einer spricht. Setzen Sie Hinweise vor Gesprächsbeginn und nehmen Sie Blickkontakt auf.

- **Sprechen Sie langsam, klar und deutlich!**

Betonen Sie wichtige Wörter. Bevorzugen Sie einfachen Satzbau, aber vermeiden Sie die Babysprache! Das ist entwürdigend. Es ist gut, wenn man Wichtiges wiederholt. Diese Wiederholung steigert die Chance, die Mitteilung zu verstehen.

- **Setzen Sie Gestik / Mimik ein**, um das Gesprochene zu unterstützen, da es den Gesprächsverlauf deutlich erleichtert.

- **Legen Sie zwischendurch Pausen ein**, da es den aphasischen Personen dann leichter fällt, Gesprochenes zu verarbeiten. Das Anzeigen von Themenwechseln ist sehr wichtig, da diese oft zu Verwirrung führen. Die Betroffenen wissen dann gar nicht mehr, um was es geht.

- **Führen Sie verständnissichernde Maßnahmen durch**, wie z.B.: „Hast du verstanden?“ So stellen Sie sicher,

dass die wesentlichen Aussagen angekommen sind.

- **Achten Sie auf Zeichen der Betroffenen!**

Beobachten Sie genau, um Zeichen zu erkennen. Bei Nicht-Verstehen können Sie die Aussage wiederholen oder eventuell anders formulieren.

- **Lassen Sie Zeit für Gesprächsbeiträge!**

Betroffene brauchen einfach mehr Zeit, da Wortfindungsstörungen auftreten und der Aufbau von Satzstrukturen langsamer oder nur bruchstückhaft funktioniert.

- **Haben Sie Geduld!**

Drängen Sie nicht in Gesprächspausen. Sie sind oft in der Lage viel mehr zu sagen, wenn sie genügend Zeit haben!

- **Bieten Sie Hilfe an!**

Sie können Hilfe anbieten, um Wortfindungen zu erleichtern. Diese Hilfen sind oft auch verständnissichernd. Man kann rückfragen oder sich verstandene Aussagen bestätigen lassen. Günstig sind Ja/Nein-Fragen, da diese auch durch Nicken oder Kopfschütteln beantwortet werden können. <

Brücken bauen mit bunten Steinen

Im Gespräch mit Sven Golob über die Magie von Lego

Von Birgit Jaschke

Wer das Wort Lego hört, denkt eventuell als erstes an abenteuerliche Aufbauten im heimischen Kinderzimmer. Der Trainer und Coach Sven Golob nutzt die Welt der Steine als eine Möglichkeit, um Menschen einander näherzubringen. Im Gespräch mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN verrät er, wie das professionelle Spielen dafür sorgen kann, dass wir unser Gegenüber besser verstehen und gemeinsame Lösungen finden. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Foto: Max Walter

Was verbirgt sich hinter Lego Serious Play (LSP)?

Eine Methode, die Menschen bei der Lösung komplexer Probleme unterstützt. Mit Hilfe von Modellen aus LEGO-Steinen bauen die Beteiligten ihre jeweilige Antwort auf eine Fragestellung. Die Modelle sind dabei keine Nachbauten realer Dinge, sondern Metaphern. Das heißt: Jeder Stein trägt die Bedeutung, die ihm gegeben wird.

Wichtig ist, dass das Bauen intuitiv geschieht, nicht nach Anleitung oder Plan. Alle Menschen am Tisch bauen gleichzeitig unter gleichen Voraussetzungen und teilen mit allen ihre Ergebnisse. Die Gruppe kann dazu beitragen, durch Nachfragen die Bedeutung des Gebauten zu vertiefen. Der einfache Prozess aus Fragestellung, Bauen, Teilen und gemeinschaftlicher Reflexion sorgt für Sicherheit und vor allem gleichverteilte Beteiligung – so dass alle am Tisch das Endergebnis mittragen können. Der spielerische Ansatz, mit ernsten und komplexen Themen umzugehen, erweitert die Lösungsmöglichkeiten, verhindert die Reproduktion bekannter Ansätze und unterbindet Machtstrukturen, die Beteiligung im Wege stehen. Unbewusstes Wissen kann gehoben werden und neue Lösun-

gen gefahrlos auf dem Tisch ausprobiert werden, ohne dabei in der Realität etwas kaputt zu machen. Außerdem können komplexe Systeme sichtbar und begreifbar gemacht werden.

Wie kam es, dass Sie sich beruflich mit den bunten Steinen beschäftigen?

Ausgangspunkt war für mich die Frage, wie nachhaltige Veränderung in Teams und Unternehmen gelingen kann. Eine Kollegin und ich haben uns deswegen auf die Suche nach Methoden gemacht, die das ermöglichen. Und da kam mir in den Sinn, dass ein Freund einmal Lego Serious Play erwähnt hatte und dass es für die Strategieentwicklung genutzt wird. Während der intensiven Ausbildung zum zertifizierten Facilitator habe ich dann selbst erleben dürfen, wie transformativ dieses Spielen mit den Steinen sein kann – wenn man es sich erlaubt!

Was fasziniert Sie selbst an der Methode?

Ich bin seit Jahren auch in der Transaktionsanalyse „beheimatet“. Das heißt, ich beschäftige mich viel mit gelingender Beziehungsgestaltung und gleichwürdiger Kommunikation. Und in

der Methode entdeckte ich dieselben Prinzipien und dieselbe Haltung wieder. Dieser Brückenschlag und die Aufwertung des Spielens als Lösungsansatz für komplexe Probleme begeistern mich immer wieder.

Der Moment, wenn die ersten Steine auf den Tisch fallen und die Augen der Menschen zu leuchten beginnen, weil sie nicht mit dem Kopf denken und die Lösung wissen müssen, sondern spielen und ihre Hände denken lassen können, ist einfach magisch.

Was unterscheidet LSP von anderen herkömmlichen Herangehensweisen?

Das klassische Beispiel ist das Brainstorming. Diese Methode soll eigentlich viele verschiedene Ideen generieren und unkonventionelles Denken fördern. Tatsächlich reproduziert sie aber oft Gruppendynamiken und Machtstrukturen, die bereits vorhanden sind, weil das offene Aussprechen von Neuem einhergeht mit bereits bekannten und auch erwünschten Antworten, die Selbstzensur aus Angst vor Beschämung ist einfach groß, gerade in eher hierarchischen Strukturen.

LSP geht anders an die Lösung heran: Alle bauen, alle teilen und es wird ausschließlich über

Alles klar?

die Modelle gesprochen. Das ist zeitaufwändiger, aber sicherer und vor allem ergiebiger, weil der Prozess das rationale Denken zunächst umgeht und wirklich Neues auch für die Person, die gebaut hat, entstehen lässt. Die Bedeutung wird oft erst beim Teilen klar und in der gemeinsamen Reflektion der Modelle vertieft.

Was wäre eine „typische“ Aufgabenstellung?

Typisch gibt es in dem Sinne nicht, aber häufig erreichen mich Anfragen zur Teamentwicklung. Es soll die Kommunikation verbessert werden. Das bedeutet für mich: Es soll an der Beziehung gearbeitet werden. Und das erfordert Schutz aller Beteiligten. Dafür ist die Methode LSP hervorragend geeignet.

Die offizielle Bezeichnung ist LSP Facilitator. Was macht der anders als ein Coach?

Ein Coach ist jemand, der auftragsgemäß Fragen stellt und Impulse gibt, die der professionellen Weiterentwicklung dienen. Ein Facilitator ist für den Prozess verantwortlich und trägt die Verantwortung dafür, dass die Gruppe weitgehend selbstgesteuert ihr selbstgestecktes Ziel erreicht. Dafür stellt er Methoden zur Verfügung, achtet

auf Zeit und gleiche Beteiligung – die Inhalte selbst kommen aber von der Gruppe.

Für wen ist die Methode besonders gut geeignet?

Die Methode eignet sich für alle, die davon überzeugt sind, dass ihr Problem komplex ist und alle Beteiligten gleichermaßen zur Lösung beitragen sollten. Sie ist nicht dafür geeignet, konkrete Pläne und Abläufe zu (re-)konstruieren, liefert aber tiefe Erkenntnisse, z. B. über Bedürfnisse, Fantasien, Ideen und Ansichten die diese Prozesse nachher beeinflussen könnten. Außerdem sollte ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, weil es Zeit benötigt, um alle teilhaben zu lassen.

Inwieweit sorgt LSP für eine bessere zwischenmenschliche Verständigung?

Die Erfahrung, dass ich mit allen anderen gleichberechtigt zum Prozess beitrage, meine Sicht gesehen, gehört und verstanden wird, ist eine ganz wesentliche, die für sich schon die Kommunikationskultur beeinflussen kann. Dazu kommt, dass es für viele Menschen sehr entlastend ist, sich mit Hilfe der Steine ausdrücken zu können – Metaphern sind uns quasi als Sprachmittel in die Wiege gelegt und plötzlich

kommen sie in Form der Modelle auf den Tisch und erhalten eine physische Entsprechung im Raum. Das ist für die Verständigung eine immense Unterstützung: Ich muss es nicht erklären. Ich kann zeigen, was etwas für mich bedeutet.

Wie gut passen Selbsthilfe und LSP zusammen?

Das ist eine wunderbare Kombination: Im Erleben, mich mit Hilfe der Modelle ausdrücken zu können, steckt schon eine Ermächtigung. Dazu kommt, dass ich mit den Modellen Ressourcen sichtbar machen kann, die ich vielleicht rational gar nicht benennen könnte. In einer von mir geleiteten Männergruppe haben wir mit Hilfe von LSP als Methode das komplexe Thema „Männlichkeit“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet – so konnte zur Sprache kommen, was oft nur unbewusst und wenig greifbar scheint.

Was empfehlen Sie, wenn sich jemand näher mit dem Thema befassen möchte?

Das Buch von Per Kristiansen und Robert Rasmussen „LEGO SERIOUS PLAY“ ist ein Klassiker. Zudem liefert die Website www.seriousplay.training Infos rund um die Methode.

Vielen Dank für das Gespräch! <

In eigener Sache: Laptop-Verleih

Von Birgit Jaschke

Bei Bedarf verleiht das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Laptops. Dank der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen (§20h, SGB V) verfügt der Verein über 5 Geräte. Eine Nutzung ist vor Ort oder bis zu einem halben Jahr möglich, solange der Vorrat jeweils reicht.

Kontakt für die Ausleihe:

Birgit Jaschke

Tel.: 07071 / 25 65 965

E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

<

- Herz im Korsett
- Die Zärtlichkeit des Sonntagsbratens
- Sammelbammel und Rollstuhlräder
- Freak-Geschichten

Je drei Exemplare der oben genannten Bücher von Ursula Eggli, der bekannten Aktivistin der Behindertenbewegung, zu verschenken. Nur so lange der Vorrat reicht. Kontakt bei Interesse siehe links.

Ehrenamtliche helfen bei Verständigung

Angebot der Caritas Tübingen für Behörden und Institutionen

Von Birgit Jaschke

Ob bei Gesprächen mit dem Kindergarten, der Schule, Behörden oder Beratungsstellen – unzureichende Deutschkenntnisse können schnell zum Hindernis für Verständigung werden. Hier schafft das Projekt „Interkulturelle Vermittlung“ der Caritas Tübingen Abhilfe. Der Pool an ehrenamtlich Tätigen in Sachen Sprachmittlung besteht aus mehr als 100 Personen, die bei Bedarf in über 36 Sprachen und Dialekte dolmetschen kön-

nen. Dabei unterstützen die Ehrenamtlichen bei sprachlichen sowie auch bei kulturellen und religiösen Barrieren.

Nicht für Privatpersonen

Das Projekt existiert seit 2005. Es wird unter anderem unterstützt durch die Stadt, den Kreis

sowie das Jobcenter Tübingen. Der Dienst richtet sich ausschließlich an Behörden und Institutionen und Praxen. Es handelt sich um ein reines Ehrenamtsprojekt. Das bedeutet, dass keine Rechtssicherheit durch Unterschrift oder bei der Erstellung von Dokumenten hergestellt werden kann. <

Kontakt unter <https://www.caritas-schwarzwald-gaeu.de/>
(Stichwort **Caritas Tübingen > Interkulturelle Vermittlung**)

Flyer aktualisiert

Tübinger Veranstaltungsräume mit Induktiven Höranlagen

Von Elvira Martin

In Tübingen sind inzwischen etwa 40 kleinere und größere Veranstaltungsräume mit einer Induktiven Höranlage ausgestattet. Das FORUM INKLUSION informiert regelmäßig über diese Veranstaltungsräume in einem Flyer. Diesen Flyer gibt es jetzt aktualisiert in einer Neuauflage. Neu hinzugekommen sind unter anderem die Jakobuskirche in Tübingen und die Mauritiuskirche in Ofterdingen. Etliche große Veranstaltungsräume verfügen schon seit Jahren über diese Ausstattung. Dazu zählen unter anderem das Sparkassen Carré, die Oberen Säle im Museum, der Ratssaal, der Saal in der Volkshochschule, der Festsaal in der Neuen Aula, aber auch viele Kirchen sowie Hörsäle an der Universität.

Die Ausstattung mit Induktiven Höranlagen bei der inzwischen beachtlichen Zahl an Veranstaltungsräumen ist einer kleinen, aber sehr aktiven Arbeitsgruppe beim FORUM INKLUSION zu verdanken. Selber von Schwerhörigkeit betroffen, nehmen die Mitglieder Kontakt zu Verant-

wortlichen auf, beraten und bleiben im Gespräch. Nach erfolgreichem Einbau unterziehen sie die Anlage noch einem Test.

Zum Hintergrund

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

Die Flyer sind erhältlich beim FORUM INKLUSION. Außerdem liegen sie aus in HNO-Praxen, bei Akustikfachgeschäften, im Bürgeramt, im Rathaus, im



Hinweis auf eine Induktive Höranlage
Logo: Ralf Göppert

Verkehrsverein, in der Stadtbücherei, in der HIRSCH-Begegnungsstätte und an vielen weiteren öffentlich zugänglichen Stellen.

Digital ist der Flyer zugänglich unter: https://www.sozialforum-tuebingen.de/dokumente/upload/Flyer_Herbst_2023_raeume_mit_induktiver_hoeranlage_tuebingen_webdatei.pdf.

Kontakt:

Stefanie Tellini

Tel.: 07071/26969

E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vom Schicksalsschlag zur Normalität

Auf neuen alten Wegen rollend unterwegs

**Von Brigitte Duffner
und Stefanie Tellini**

Sebastian Frey ist Lehrer für Englisch und Sport an einem Tübinger Gymnasium. Vor ca. 15 Jahren hat ein Unfall sein Leben verändert. Seither ist er Rollstuhlfahrer. Kennengelernt haben wir den Endvierziger anlässlich seiner Teilnahme bei den „Heißen Reifen“ im Sommerferienprogramm dieses Jahres. Er kennt beide Seiten des Lebens (mit und ohne Einschränkung). Wir wollten seine Perspektive und Erfahrungen kennenlernen.



Von links nach rechts: Stefanie Tellini, Brigitte Duffner mit Sebastian Frey

Foto: privat

Mit welchen drei Worten würdest du dein Leben mit Einschränkungen beschreiben?

Spannend: Man muss jeden Tag genauer planen als ein Mensch ohne Einschränkung. Meist läuft dann aber trotzdem nicht alles nach Plan. Das erfordert dann Flexibilität im Alltag.

Anstrengend: Das ist nicht nur negativ belegt, aber ich nehme Anstrengung jetzt anders wahr. Hitze im Sommer zum Beispiel.

Lebenswert: Meine Interessen haben sich durch den Unfall nicht verändert. Auch wenn ich heute andere Hobbys habe, bin ich gut beschäftigt mit Dingen, die mir Spaß machen.

Was hilft dir im Umgang mit der Behinderung?

Mein Unfall ist mittlerweile schon 15 Jahre her. Trotzdem lerne ich immer noch Sachen dazu, wenn ich mir bei anderen Dingen abgucke oder mich mit denen unterhalte über bestimmte Themen. Dieses Voneinanderlernen finde ich extrem wichtig. Klar kann man alles Mögliche googeln, nachfragen und sich selbst überlegen. Wenn man sich mit Leuten un-

terhält, die selbst betroffen sind, hat es mir immer am meisten gebracht. Auch die innere Einstellung und die Philosophie ist sehr wichtig.

Kannst du das ein bisschen näher erläutern?

Wenn man morgens so aus dem Haus rollt und alles nach Plan läuft, ist das die Ausnahme. Mit dieser Einstellung ist man bei Dingen, die nicht wie geplant klappen, nicht immer gleich gefrustet, sondern freut sich, wenn der Tag glatt läuft. Du kannst dich über jeden kleinen Scheiß aufregen oder halt nicht. Das macht es leichter.

Was würdest du jemandem mit neu eingetretenen Einschränkungen mit auf den Weg geben wollen?

Mit anderen Betroffenen reden hilft. Viel Kontakt haben und nicht nur für sich selber hin wursteln. Dadurch habe ich selbst auch ganz viele Kniffs und Tricks für den Alltag gelernt. Wenn du selbst denkst, ich krieg das alles im Leben nicht hin. Dann siehst du, wie jemand in einer ähnlichen Situation das

alles ganz locker macht. Da fängt man an zu überlegen und entwickelt Ehrgeiz.

Für das Umfeld ist die Situation auch neu, wenn jemand im Erwachsenenalter plötzlich eine Einschränkung hat. Was rätst du denen?

Schwierig. Am Anfang benötigen alle sehr viel Geduld glaube ich. Wenn es nicht unbedingt notwendig ist, sollte man versuchen, die Person viele Dinge selbst machen zu lassen und alleine klar zu kommen. Man sollte sich als Angehörige aber auch nicht selbst überfordern. Wird jemandem alles abgenommen, gewöhnt man sich daran und macht langsamere Fortschritte. Hilfreich sind Absprachen. Zum Beispiel: Lass mich das alleine machen. Wenn ich Hilfe brauche, melde ich mich.

Hat sich nach dem Unfall jemand aus deinem Freundeskreis zurückgezogen?

Nein, das kann ich mir auch nicht vorstellen. Das ist doch kein Grund, eine Freundschaft aufzukündigen. Klar, Dinge wie gemeinsam Snowboarden oder

Klettern geht jetzt eben nicht mehr. Wir treffen uns dann halt in einem anderen Rahmen.

Inwieweit hat der Unfall deine Weltsicht verändert?

Die „kleinen“ Dinge spielen heute eine größere Rolle als früher. Jetzt zum Beispiel, als ich am Gardasee war, ist gleich am ersten Tag die Rampe des Autos kaputt gegangen. Da kann man einpacken und heimfahren, oder unternimmt eben Sachen ohne Auto. Sich nicht aus dem Konzept bringen lassen und einen Plan B im Hinterkopf haben, so mache ich das. Damit man nicht ständig so gegen die Wand läuft und sich nicht aufregt.

Hast du prinzipiell einen Plan B im Hinterkopf?

Ja, das habe ich schon immer. Wenn zum Beispiel ein Aufzug defekt ist, das kommt eben vor. Das ist alles nicht so schlimm. Ich denke, das ist immer eine hilfreiche Einstellung, ob mit oder ohne Behinderung.

Du warst vor Kurzem im Urlaub am Gardasee. Habt ihr vor Ort öffentliche Verkehrsmittel benutzt?

Nein, wir konnten prima alles zu Fuß erreichen. Es war dort viel barrierefrei, auch die öffentliche Toilette. Das hat es dort viel mehr als bei uns.

Das heißt, dort benötigt man auch keinen Euroschlüssel?

Nein. (siehe Kasten)

Der Euroschlüssel gewährt seit 1986 einheitlichen Zugang zu behindertengerechten WC-Anlagen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Zum Kauf berechtigt sind Personen, in deren Schwerbehindertenausweis – unabhängig vom Grad der Behinderung – eines der Merkzeichen aG, B, H, Bl oder das Merkzeichen G und einen Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 70 eingetragen ist. Erhältlich ist er beim Darmstädter Verein Club Behinderter und ihrer Freunde, Darmstadt und Umgebung e.V. (CBF) vertrieben. Mehr Informationen unter <https://www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleiche/mobilitaet-und-reisen/euroschluessel-fuer-behindertentoiletten>

Eine Möglichkeit zum Austausch wäre ja eine Selbsthilfegruppe. Kennst du eine, die sich trifft?

Ich finde eine allgemeine Rolli-Selbsthilfegruppe schwierig, weil es sehr unterschiedliche Behinderungen gibt. Selbst bei Querschnitt ist es ein Unterschied wie Tag und Nacht, je nachdem, wo die Verletzung des Rückenmarks liegt. Zudem gibt es noch andere Gründe und Krankheiten als Ursache. Jeder hat ganz andere Fähigkeiten und körperliche Voraussetzungen. Aus meiner Sicht bräuchte man ein spezifischeres Thema für eine solche Gruppe.

Unterrichtest du nach wie vor Sport und Englisch?

Ja, das mache ich weiterhin. Ein Jahr hatte ich für die Reha ausgesetzt.

Wie erlebst du das Unterrichten in der Schule?

Ich kann alles machen. Das Pult ist gut unterfahrbar, und ich komme an das Smart Board. Um in die letzte Reihe zu kommen, müssen alle ihre Taschen wegräumen. Das müssen sie immer ein bisschen lernen, dass ich etwas mehr Platz brauche. Ich bin hauptsächlich bei den älteren Schülern. Also die Kursstufe, die Abitur macht. Die jüngeren Schüler habe ich in der Regel eher nicht, weil da die Klassen zwischen 25 und 30 Schüler haben. Dann ist es zu voll im Zimmer und du kommst mit dem Rollstuhl nicht durch.

Wie reagiert das Umfeld in der Schule auf dich?

Ich glaube, dass die schon alle Rücksicht nehmen auf mich. Ich weiß nicht, ob es jetzt mehr Rücksicht ist, als wenn ich Fußgänger wäre, aber ich habe da überhaupt keine Probleme. Alle sind sehr nett. Ich komme mit meinen Klassen gut klar. Die Schüler halten mir die Türe auf. Die sind schon aufmerksam, die Kollegen und die Schüler aber auch. Ansonsten glaube ich nicht, dass sie sich groß damit auseinandersetzen, weil es ja barrierefrei bei uns ist.

Stichwort Barrierefreiheit – War die Schule schon barrierefrei oder gab es Umbauten?

Ursprünglich war sie es nicht. Vor zirka sieben Jahren haben wir einen Neubau bekommen. Davor gab es einen Pavillon hinter dem Hauptgebäude mit vier Klassenzimmern. Es wurde eine Rampe für mich gebaut, und ich habe dort die ersten Jahre unterrichtet. In das eigentliche Gebäude kam ich nicht rein. Aber die Schule wollte, dass ich bei ihnen bleibe und ich auch.

Du bist nach wie vor sportlich sehr aktiv, richtig?

Schon als Kind habe ich jeden Tag Sport gemacht. Das ist für mich nicht wegzudenken. Auch wenn ich mich quäle. Nach zehn Minuten ist das vorbei und vergessen. Ich muss mich da nicht überwinden, weil danach fühle ich mich besser, und das ist es mir dann eben auch wert. Es gibt ja nicht nur Sport, der anstrengend ist. Man kann auch Sportarten machen, die einfach Spaß machen. Man muss nicht immer an die Grenzen gehen.

Wie sieht dein Alltag aus?

Ich habe ja einen durch die Schule vorgegebenen Stundenplan. Samstags habe ich auch feste Trainingszeiten. So habe ich viele Termine in der Woche.

Drumherum plane ich Dinge wie Einkaufen, Physio und was sonst ansteht. Damit fülle ich dann die Lücken auf (*lacht*).

Bei all den Terminen findest du noch Zeit fürs Ehrenamt, unter anderem beim Rollstuhl-sport- und Kulturverein e.V. Was machst du dort genau?

Beim RSKV bin ich Abteilungsleiter der Rugby-Abteilung. Da leite ich einerseits Trainings und organisiere die Spieltage. Andererseits fallen Verwaltungsaufgaben an, wie zum Beispiel Belege sammeln, Finanzen oder Mitglieder gewinnen. Du schaffst einfach, dass der Laden läuft.

Du warst dieses Jahr erstmals bei den „Heißen Reifen“ mit dabei (siehe Kasten rechts). Wie barrierefrei nimmst du Tübingen wahr? Was wünschst du dir diesbezüglich?

Besser geht immer. Aber wenn ich zurückdenke, vor zehn, fünfzehn Jahren, ist mittlerweile vieles besser geworden. Es ist sehr wichtig, dass Barrierefreiheit auf der Agenda bleibt und kontinuierlich daran gearbeitet wird. Dazu braucht eine Stadt Leute und Institutionen, die dafür sorgen, dass das Thema niemals unter den Tisch fällt.

Vielen Dank für das Gespräch!

„Auf heißen Reifen“

Der Club für Behinderte und ihre Freunde (CeBeeF Tübingen) lädt in den Sommerferien regelmäßig Kinder ein, „Auf heißen Reifen durch Tübingen“ zu fahren. Die beliebten Veranstaltungen finden im Rahmen des städtischen Sommerferienprogramms statt. Kinder zwischen 8 und 13 Jahren können die Altstadt Tübingens mit dem Rollstuhl erkunden und entdecken, welche Besonderheiten einem auf dem Weg begegnen. <

Ein Leuchtturm-Beispiel aus der Praxis

Das Textilunternehmen WASNI aus Esslingen

Von Birgit Jaschke

„Einfach mal machen, könnte ja gut werden“ – besagt eine Postkarte, die ich neulich in die Hände bekam. Ein Beispiel, wo das so gelaufen ist, ist das Textilunternehmen WASNI aus Esslingen. Die Abkürzung steht für „Wenn anders sein normal ist“. Begonnen wurde mit maßgeschneiderten Kapuzenpullovern. So individuell wie die Waren sind die Mitarbeitenden und ihre Lebensgeschichten. Im mittlerweile 14-köpfigen Team arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich zusammen. Daniel Kowalewski – Gründer und Geschäftsführer – sprach mit der Redaktion unter anderem darüber, dass er sich mehr Nachahmerinnen und Nachahmer wünscht.

Zwei entscheidende Punkte

Offiziell gegründet wurde das Textilunternehmen 2015. Rund zwei Jahre später folgte der Online-Shop. Letzterer bietet eine Art Baukasten, mit dem sich das Kleidungsstück individuell zusammenstellen lässt.

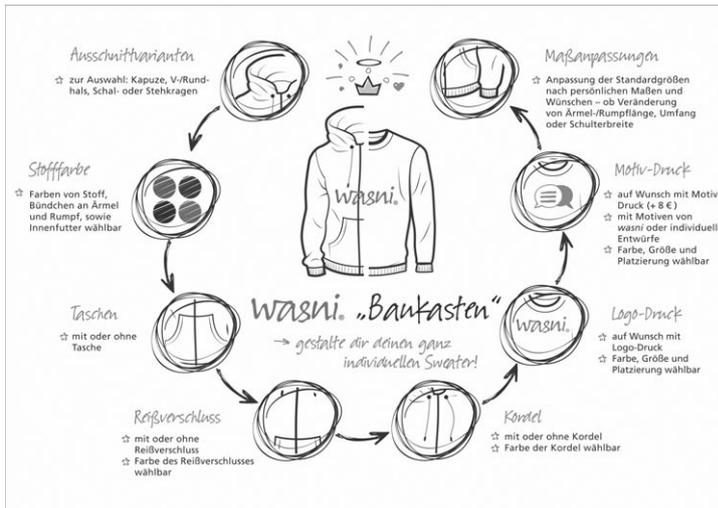


Team-Foto: Im Vordergrund zu sehen sind Mitarbeiterin Nadine Feist und Geschäftsführer Daniel Kowalewski. Foto: WASNI

Mittlerweile verlassen rund 7000 Wunsch-Hoodies* pro Jahr die Esslinger Manufaktur.

„Bei der Motivation, ein Inklusionsunternehmen zu gründen, waren mir zwei Dinge wichtig“, erinnert sich Daniel Kowalewski: „Erstens sollte es privat sein, also nicht in Trägerschaft einer sozialen Einrichtung. Es ging mir darum zu beweisen, dass

ein Inklusionsunternehmen in der Lage ist, auch wirtschaftlich zu arbeiten und das ohne karitativen Anstrich.“ Er fügt hinzu: „Der zweite Punkt war, dass ich etwas produzieren wollte. Inklusionsunternehmen sind bisher eher im Dienstleistungsbereich tätig, zum Beispiel im Garten- und Landschaftsbau oder in der Reinigung. Es sollte gerne was



Dank Online-Baukasten wird der Weg zum Wunsch-Pulli ein Kinderspiel.

Grafik: WASNI

sein, wo du was in der Hand hast.“ Die Suche nach dem geeigneten Produkt nahm eine gewisse Zeit in Anspruch. Zunächst war der Plan, mit T-Shirts zu beginnen. Unvorhersehbare Ereignisse kurz vor dem offiziellen Start ließen daraus Hoodies werden. Das Besondere: Der Online-Konfigurator lässt einen das eigene Wunschkleidungsstück selbst designen (s. Grafik).

Änderung im Preis inklusive

„Das mit den Maßanfertigungen war ein schleichender Prozess“, erklärt Daniel Kowalewski. „Zuerst war die Last-Minute-Idee, dass die Leute Dinge wie zum Beispiel die Bündchen- oder die Kordelfarbe wählen können.“ Der Geschäftsführer fährt fort: „Das kam gut an. Mit der Zeit wurden wir dann nach weiteren Änderungen gefragt, unter anderem nach Varianten ohne Kapuze oder Kindergrößen.“

Eine Begegnung ist ihm diesbezüglich besonders im Gedächtnis geblieben: „Noch am Tag der Eröffnung kam zu uns ein großer schlanker Mann. Richard, ich weiß noch seinen Namen.“ Der Kunde erzählte, er müsse immer zu große Klamotten kaufen, damit die Ärmel lang genug sind. Von Daniel Kowalewski und seinem Team bekam er den gewünschten M-Pullover mit XL-Ärmeln und war glücklich.

Der Geschäftsführer erläutert: „Von da an haben wir immer Änderungen angeboten. ‚Wenn anders sein normal ist‘, ist ja unser Motto. Daraufhin haben wir uns entschieden, wenn das für die Mitarbeitenden gilt, dann auch für die Kundschaft. Deswegen sind die Änderungen heute im Preis inbegriffen.“ Die Maßanfertigung wurde so zum Geschäftsmodell, welches sich bewährt hat. „Neben den individuellen Wahlmöglichkeiten sind wir konsequent nachhaltig“, antwortet Daniel Kowalewski auf die Frage, was WASNI besonders macht. „Beim Stoffeinkauf achten wir zum Beispiel auf Bio-baumwolle sowie ein bestimmtes Siegel und ein Zertifikat. Und wir sind ein Inklusionsunternehmen. Der Name ist Programm.“

Ein Beispiel sein für andere

„Wir betonen nach außen nicht übermäßig, dass wir ein Inklusionsunternehmen sind“, stellt der Geschäftsführer klar. „Schließlich sollen die Leute bei uns kaufen, weil sie unsere Sachen gut finden. Andererseits wollen wir schon auch zeigen, dass es auch möglich ist, wirtschaftlich erfolgreich zu arbeiten.“ Im besten Fall gehe man so unternehmerisch in Sachen Inklusion mit gutem Beispiel voran. Bietet man in Deutschland mehr als 20 Arbeitsplätze, ist man ge-

setzlich dazu verpflichtet, 5 Prozent Menschen mit Schwerbehinderung einzustellen. Soweit die Theorie. Die Praxis sieht anders aus: Viele, auch große Unternehmen zahlen stattdessen lieber eine „Ausgleichsabgabe“, um sich nicht näher mit der Thematik befassen zu müssen.

„Dabei sind solche Berührungspunkte gar nicht nötig“, weiß Daniel Kowalewski aus eigener Erfahrung. „Es gibt viel Unterstützungsangebote. Wichtig ist, sich überhaupt erstmal auf den Weg zu machen in Richtung Inklusion.“ Daher nutzt er auch gezielt Interviews und Medienbeiträge, um auf die Problematik aufmerksam zu machen: „Wenn andere bei uns sehen, dass es funktioniert, hoffe ich dadurch zum Nachahmen anzuregen.“

Spürbar Luft nach oben

„Für mein Empfinden dürfte mehr Druck gemacht werden, damit diese fünf Prozent überhaupt eingehalten werden“, beschreibt Daniel Kowalewski. „Ich kann mich derzeit recht günstig freikaufen ohne wirkliche Konsequenzen. Zudem denke ich mir, als Unternehmer habe ich auch eine gesellschaftliche Verantwortung in puncto Jobs für Menschen mit Schwerbehinderung.“ Bei WASNI gibt es zum Beispiel hoch standardisierte Prozesse, die bei Bedarf an die Mitarbeitenden angepasst werden.

„Oft sind von Seiten der Unternehmen noch viele Barrieren im Kopf“, vermutet der Geschäftsführer. Die betreffende Person ist dauernd krank und dann werde man sie nicht mehr los, sei zum Beispiel ein beliebtes Vorurteil. „Das stimmt so nicht. Allerdings offenbart es etwas über das Arbeitsklima, wenn das meine erste Sorge ist“, findet er. Die Umsetzung sei eine reine Frage des Willens, und eine Portion Mut schade auch nicht, so Kowalewski. Er habe schon darüber nachgedacht, in Zukunft andere Unternehmen dahingehend zu beraten. Wir halten das für eine gute Idee. <

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Aber man kann aus Missverständnissen lernen.

Von Peter Häußer

Ich vermute, wenn Sie dieses Heft bis hierher gelesen haben, wird Ihnen die bekannteste Erkenntnis des Philosophen Paul Watzlawick schon begegnet sein: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Auch wenn man die Lippen zusammenpresst und kein Wort sagen will, sprechen doch unsere Mimik und Körperhaltung ihre eigene Sprache.

Kommunikation ist ein unverzichtbarer und prägender Ausdruck unserer Lebendigkeit. Deshalb lohnt es sich, immer mal wieder darauf zu achten, wie wir denn kommunizieren.

Viele Begegnungen und Gespräche beginnen mit der Frage: „Wie geht es Dir bzw. Ihnen?“ So fragt mich vielleicht der alte Bekannte, den ich zufällig treffe, oder mein Arzt, der wissen will, ob das neue Medikament gewirkt hat, oder der Kollege, der mich besorgt anschaut, weil ich heute nicht ganz bei der Sache bin, oder der Nachbar, der frisch aus der Klinik zurück ist, viel zu erzählen hat und schließlich anstandshalber fragt: „Und wie geht es Ihnen?“ Wenn ich die Frage ernst nehme, dann kann es sein, dass ich erst, wenn ich zu antworten versuche, merke, wie es mir gerade geht. Und dann muss ich entscheiden, ob ich zu nichtssagenden Floskeln greife oder – meist etwas stotternd – nach den richtigen Worten suche, die zu meinem Befinden passen und die mein Gegenüber versteht. Denn Kommunikation gelingt nicht immer. Oft reden wir aneinander vorbei.

Fakten müssen stimmen

In einem der vielen Ratgeber für eine bessere Kommunikation wird empfohlen, zwischen der Außen- und der Innengeschichte zu unterscheiden. Beide seien nicht zu trennen, aber es könne hilfreich sein, sie



UNABHÄNGIGE
PATIENTENBERATUNG
TÜBINGEN

Kontakt:
Unabhängige Patientenberatung
Tübingen e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de
Internet: www.patientenberatung-tuebingen.de

zu unterscheiden. Es könnte mich zum Beispiel vor falschen Erwartungen und entsprechenden Enttäuschungen bewahren. Im Arzt-Patienten-Gespräch zum Beispiel sind beide wichtig. Die Außengeschichte sind die Daten und Fakten der Untersuchungen und Diagnosen, die bisherigen Therapien mit ihren Erfolgen oder Misserfolgen. Wenn bald die elektronische Patientenakte verpflichtend wird*, dann geht es um die Außengeschichte. Sie muss stimmen, denn sie ist die Grundlage für die weitere Behandlung.

Verstehen braucht Zeit

Bei der Innengeschichte geht es darum, „was die Krankheit mit mir macht“ und wie ich lerne, mit ihr zu leben, wie ich das, was mit mir und in mir geschieht, deute und ob ich einen Sinn darin finde. Denn: „Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich die Welt erklären muss, um das Leben zu bewältigen“. Das las ich in einem anderen Ratgeber und es leuchtete mir ein. Aber ich dachte auch: Dazu brauche ich die richtigen Gesprächspartner. Das kann der Lebenspartner sein oder der beste Freund, der Hausarzt oder auch der Facharzt, der mich in der chronischen Krankheit begleitet und sich Zeit nimmt, wenn ich von meiner In-

nengeschichte erzählen will. Wie ich mir die Welt erkläre und mein Schicksal deute, ist mir ja nicht immer bewusst. Aber je mehr ich mit jemandem darüber rede, der mir mit respektvoller Aufmerksamkeit zuhört, umso stärker erlebe ich mich als ein „autonomes Ich“, das Entscheidungs- und Willensfreiheit hat, und dass ich Herr meiner selbst bin. Und wenn ich merke, dass der andere gelten lässt, was ich ihm von meinen Erfahrungen und Überzeugungen, Ängsten und Hoffnungen mitteile, und dass er es nicht bewertet, umso mehr kann ich mich in die eigenen Tiefen und Abgründe wagen und mich hinterfragen lassen.

Was wir tun können

Zum Glück gibt es immer wieder Gespräche, in denen wir uns von einem anderen Menschen zutiefst verstanden fühlen. Gerade im Patient-Arzt-Verhältnis ist das wichtig. Man kann das nicht herbeizwingen, wohl aber verhindern z.B. durch Zeitdruck. Man kann es fördern, wenn Kommunikation schon im Medizin-Studium geübt wird und die sog. sprechende Medizin besser vergütet würde. Und wenn wir Patienten deutlich sagen, wenn die Kommunikation nicht gelingt, und wenn wir unsere eigene Art und Weise, zu kommunizieren, kritisch überdenken. <

*(Es sei denn, man widerspricht ausdrücklich.)



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Barbara Herzog

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

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

Internet: sozialforum-tuebingen.de / Instagram: [selbsthilfe.sozialforum.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.sozialforum.tue)

Facebook: Sozialforum Tübingen e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle

Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

- Lipödem
- Path. Medienmissbrauch
- Traumatische Geburt
- Lymphödem
- Polyneuropathie
- Rauchfrei leben

Folgende Gruppen freuen sich über neue / weitere Gesichter

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

■ **ADHS** – Bei den monatlichen Treffen tauschen sich erwachsene Betroffene über ihren Alltag und den Umgang mit der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung aus.

■ **CED** – Um den Austausch über das Leben mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen geht es bei den monatlichen Treffen. Die Gruppe hat sich relativ neu zusammengetan.

■ **FAKT** – „Familien anfallskranker Kinder Tübingen“ ist eine Gruppe von und für Eltern, deren Kinder an Epilepsie erkrankt sind. Die Treffen finden am letzten Freitag im Monat

abends statt. Kontakt: Stefanie Obermeier 0171 / 3151338

■ **Lungenkrebs** – Im Zentrum der Gruppe steht die gegenseitige Unterstützung und der Austausch über die Herausforderungen einer Lungenkrebs-Erkrankung. Die Treffen finden in der Regel jeden dritten Mittwoch im Monat statt.

■ **Messies** – Es handelt sich um eine Gruppe von Menschen, die ihr Messie-Dasein ändern wollen und Verständnis füreinander haben. Niemand braucht sich zu schämen. Verschwiegenheit ist selbstverständlich. Kontakt: 0151/ 10 37 07 05, messie-shg.tuebingen@web.de

■ **Osteoporose** – Bei der Erkrankung, welche auch als Knochenschwund bezeichnet wird,

werden die Knochen porös und brechen leicht. Über ihr Leben und ihre Erfahrungen sprechen erwachsene Betroffene bei ihren monatlichen Begegnungen.

■ **Pro Kontakt** – Über das Thema Eltern-Kind-Entfremdung tauschen sich die Teilnehmenden bei ihren Treffen aus und unterstützen sich gegenseitig auf ihrem Weg. Auch Großeltern und andere Angehörige sind willkommen. Kontakt: Sylvia 0151/ 10 59 70 62

■ **Tinnitus** – Die Tinnitus Selbsthilfegruppe Tübingen vereint Menschen, die sich über ihr Leben mit dem Tinnitus austauschen und dabei unterstützen. Auch das gesellige Miteinander kommt nicht zu kurz. Termine und Kontakt: <https://tinnitus-shg-tuebingen.de/>. <

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint im Sommer 2024. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Angehörige“ stehen.

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

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

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

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

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

ACA Adult Children Anonymous

ADHS

AIDS

Aktivgruppe für seelisch erkrankte Menschen

Alkohol

Alleinerziehende

Allergien

Alzheimer

Angehörigengruppen

Angst

Anxiety and depression

Aphasie

Arbeitssucht

Autismus

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme

Bipolar

Blutsystemerkrankungen

Borderline

Chronisch-entzündliche

Darmerkrankungen

Chronische Schmerzen

Cochlea Implantat

Demenz

Depression

Drogenabhängigkeit

Dystonie

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Entfremdete Eltern

Epilepsie

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)

Ess-Störungen

FAKT - Familien anfallskranker Kinder Tübingen

Fibromyalgie

Frühgeborene

Gesunde Selbstannahme

Hämophilie

Herzranke

Hochbegabung

Hochsensibilität

Hörgeschädigte

Inkontinenz

Interkultureller Frauentreff

Junge Selbsthilfe

Junge Menschen mit Depression

Kehlkopflose

Körperbehinderte Menschen

Krebserkrankungen

Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankungen

Leukämie

Lungenkrebs

Lymphom

Männer

Mastzellaktivierungssyndrom

Medikamentenabhängigkeit

Messie-Syndrom

Morbus Bechterew

Mukoviszidose

Multiples Myelom

Multiple Sklerose

Muskelerkrankungen

Nahrungsmittelintoleranz

Narzisstischer Missbrauch

Nebenwirkung Corona-Impfung

Neurologische Erkrankungen

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Overeaters Anonymous

Parkinson

Persönlichkeitsstörungen

Post-Covid

Post-Polio-Syndrom

Post-Vakzin-Syndrom Covid

Psychische Erkrankungen

Psychose-Erfahrene

Psychosomatische Erkrankungen

Rheuma

Säuglingstod

Schlaganfall

Schnarchen

Sehgeschädigte

Sex- und Liebessucht

Sexueller Missbrauch

Sklerodermie

Spina Bifida

Sternenkinder

Stotterer

Suchterkrankungen

Tinnitus

Trauer

Trauma

Ueberwindung dysfunktionaler

Familienstrukturen

Unerfüllter Kinderwunsch

Verschickungskinder

Werkaholic

Zöliakie/Sprue

Zwang

Brillinger Orthopädie

Handwerker-Park 25 | 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0

Wir können helfen!

Orthopädie- und Schuhtechnik



Prothesen, Orthesen,
Maßeinlagen, orthopädische Schuhe,
Silikontechnik.

Rehatechnik

Sanitätsfachhandel



Homecare

In der täglichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen werden eine Reihe von Pflegehilfsmitteln und Alltagshilfen benötigt. Wir möchten Ihnen die Pflege erleichtern.

**Wir beraten Sie gerne
- zuhause oder in
unseren Filialen.**

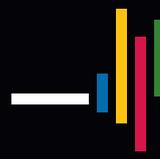


Bauen Sie Ihren Vorsprung aus.



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

walter-tools.com

 **WALTER**
Engineering Kompetenz