

# Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



## Gemeinsam Stark Zusammen Tun

Selbsthilfe-Tag am 12. Oktober 2024

Von A wie Angehörige  
bis Z wie Zöliakie



- Überblick** – Programm-Übersicht des Selbsthilfe-Tags
- Einblick** – Leben mit persönlichem Budget
- Rückblick** – 80. Geburtstag von Vorständin Beate Jung

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



WIRWUNDER



## Die Spendenplattform für soziale Zwecke.

Gemeinsam helfen hilft: die Plattform der Sparkassen-Finanzgruppe für das Gemeinwohl in Deutschland in Kooperation mit [betterplace.org](https://betterplace.org). Mit dieser unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

Hier finden Sie Projekte im Landkreis Tübingen, die Sie unterstützen können oder Sie starten selbst ein Projekt:

[wirwunder.de/tuebingen](https://wirwunder.de/tuebingen)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
Tübingen**



## Liebe Leserinnen und Leser,

2024 gibt es eine Sonderausgabe unserer Zeitschrift. „Gemeinsam stark – ZusammenTun“ heißt das Motto unseres Selbsthilfe-Tages mit Vorträgen, Workshops und vielem mehr: Am Samstag, 12. Oktober 2024 laden wir Sie zu den unterschiedlichen Veranstaltungsorten in der Tübinger Altstadt ein. Vor Ort können Sie sich ein Bild von der Kraft der Selbsthilfe machen. Im Fokus steht das Thema „Angehörige“. Mehr Informationen zum Programm finden Sie auf den Seiten 19 und 20 dieser Ausgabe.

Auch die weiteren Themen im Schwerpunkt beschäftigen sich mit Angeboten für Angehörige von Menschen in herausfordernden Lebenslagen. So stellt sich zum Beispiel die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. vor. Der Gesprächskreis von FUNKE Tübingen e.V. bietet Eltern mit kleinen Kindern mit Behinderung einen geschützten Raum zum Erfahrungsaustausch. Zudem gibt es weitere Beispiele, wo Angehörige in Tübingen und der Region Unterstützung bekommen können.

Unter „Sozialforum aktuell“ sagen wir unserer Vorstandin Beate Jung zum 80. Geburtstag von Herzen „Danke“ für ihr jahrzehntelanges Engagement. Zudem lässt uns der langjährige Patientenfürsprecher Peter Häußler im Abschiedsinterview an seinen Erfahrungen teilhaben. Und Sie erfahren, warum wir dem Bündnis für Demokratie und Menschenrechte beigetreten sind.

Die soziale Initiative BaWABS e.V. (= Baden-Württembergischer Anonymer Behandlungsschein e.V.) möchte die Situation für Menschen mit fehlender Krankenversicherung nachhaltig verbessern. „Selbsthilfe aktiv“ gewährt vor allem Einblicke in die Arbeit der Kontaktstelle für Selbsthilfe und deren kultursensibler Öffnung. Zum Beispiel lernen Sie die Interkulturelle Werkstatt „Schreiben zwischen den Welten“ und die Nähwerkstatt für Frauen aller Nationalitäten kennen.

„Leben mit Behinderung“ informiert unter anderem über Induktives Hören, Selbstbestimmt leben und Peer-to-Peer-Beratung. Zudem gibt es kurze Berichte zu den Veranstaltungen, wie zum Beispiel das Wahlpodium „Inklusion und Soziales“ oder die Aktivitäten zum Protest- und Familientag am 5. Mai. In „Inklusion konkret“ zeigt das Team von Tübingen United, dass Fußball für alle da ist. Abschließend erfahren Sie, welche Aufgaben die Patientenfürsprecher erfüllen und wie man sie bei Bedarf erreichen kann.

Wir sehen uns beim Selbsthilfe-Tag?! Das Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich auf Sie! Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen in der Zwischenzeit,

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Grußwort von Bürgermeisterin Dr. Gundula Schäfer-Vogel; Impressum
- 3 Vorstandin Beate Jung wurde 80 Jahre
- 4 Beitritt zum Bündnis für Demokratie und Menschenrechte; 75 Jahre Grundgesetz
- 5 Abschiedsinterview mit Peter Häußler

### SELBSTHILFE AKTIV

- 6 Kolumne / Angebote der Kontaktstelle für Selbsthilfe zur Information und Mediation
- 7 Werkstatt „Schreiben zwischen den Welten“
- 8 Interkulturelle Nähwerkstatt mit neuer Leitung
- 9 Buchtipp: „Tagebuch einer Sehnsucht“

### SOZIALE INITIATIVEN

- 9 BaWABS e.V. – Baden-Württembergischer Anonymer Behandlungsschein e.V.

### SCHWERPUNKT: Angehörige

#### Gemeinsam Stark – Zusammen Tun

- 11 Veranstaltung des Tübinger Trauernetzwerk e.V.
- 12 IBB-Stelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörige / Coaching für Angehörige von Depressionskranken
- 14 FUNKE Tübingen e.V. – Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Behinderung
- 16 Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) – Standort Tübingen
- 17 Arbeitskreis Seelische Gesundheit
- 18 Theaterabend zu uneindeutigem Verlust / Selbsthilfegruppen für Angehörige
- 19 Programm Selbsthilfe-Tag am 12. Oktober 2024 Übersicht zum Heraustrennen
- 21 Erwachsene Kinder aus nicht funktionierenden Familien (EKS)
- 22 Beratung für ältere Menschen und Angehörige
- 24 FAKT – Familien anfallskranker Kinder Tübingen
- 25 FBS – Familienbildungsstätte Tübingen e.V.

### LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 27 Neuigkeiten rund um Induktives Hören
- 28 CeBeeF / Wahlpodium „Inklusion und Soziales“
- 29 Informationen „Selbstbestimmt leben“ / Protest- und Familientag am 5. Mai 2024
- 30 Kolumne / Veranstaltung „Einfach kommunal“
- 31 Interview zur Peer-to-Peer-Beratung

### INKLUSION KONKRET

- 32 Tübingen United – Fußball für alle

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 34 Die Arbeit der Patientenfürsprecher
- 35 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 36 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

# „Was ist wertvoller als einander zuzuhören?“

## Grußwort von Bürgermeisterin Dr. Gundula Schäfer-Vogel

Liebe Bürgerinnen und Bürger, Sie halten das Programm für den Tübinger Selbsthilfetag 2024 in den Händen. Kaum zu glauben: 20 Jahre sind vergangen, seit mit dem letzten Selbsthilfetag ein Stein ins Rollen gebracht wurde. Heute ist aktive Selbsthilfe eine tragende Säule der sozialen Hilfen geworden. Denn was ist wertvoller als der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebens- und Problemlagen? Was ist wertvoller als einander zuzuhören, mitzufühlen, sich Mut zuzusprechen, Erfahrungen auszutauschen? Keine fachliche Hilfe, keine noch so qualifizierte Beratung kann dies ersetzen. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mit seiner Kontaktstelle für die Selbsthilfe hat das Programm mit vielen Beteiligten auf die Beine gestellt. Unter dem Motto

„Gemeinsam Stark – Zusammen Tun“ will dieser Tag über die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe in Tübingen informieren, Einblicke geben und zur Beteiligung ermutigen. Ein Schwerpunkt des Tages sind die Angehörigen von Menschen mit Problemen.

Es erwartet Sie ein interaktiver Vortrag, viele Workshops, Infotische und vor allem der Austausch mit Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind. Das alles im Herzen der Stadt: auf dem Marktplatz, im Gemeindehaus Lamm, der Begegnungsstätte HIRSCH, dem Club Voltaire und dem China Zentrum. Wie gut, dass es die Kontakt- und Anlaufstelle gibt, die Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis unterstützt und Menschen berät, die eine solche Gruppe suchen;



Dr. Gundula Schäfer-Vogel.

Foto: Gudrun de Maddalena

seit einigen Jahren auch kultursensibel, mit Blick auf zugewanderte Menschen. Denn alle sollen Zugang zur Selbsthilfe haben. So können neue Gruppen entstehen und gefördert werden.

Mein ganz herzlicher Dank gilt allen Engagierten im SOZIALFORUM und in den Selbsthilfegruppen, die diesen Tag ermöglichen!

Ihre Dr. Gundula-Schäfer-Vogel,  
Bürgermeisterin

## 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](http://sozialforum-tuebingen.de)

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

Instagram: [selbsthilfe.sozialforum.tue](https://www.instagram.com/selbsthilfe.sozialforum.tue)

### **Erscheinungsweise**

1 Sonderausgabe 2024 / sonst zwei  
Ausgaben pro Jahr / 4.700 Exemplare

### **Redaktion und Layout**

Birgit Jaschke

Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65

[redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

### **Titel**

Grafiken: Irina Nov

### **Druck**

Müller und Bass / Hechinger Str. 25  
72072 Tübingen

ISSN 2749-8670 (Print)

ISSN 2749-8689 (Online)

### **Geschäftsführung, CeBeeF, Service für Sozialvereine,**

Dietmar Töpfer

Sprechzeiten: Dienstag, Donnerstag

9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr

Tel.: 0 70 71 / 15 15 69

[geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)

### **Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen**

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Barbara Herzog

Sprechzeiten: Montag, Dienstag

9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

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

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe

Michelle Camila Pérez

Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

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

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

### **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](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de)

### **Vorstand**

Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

### **Spendenkonto**

**Kreissparkasse Tübingen**

**IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55**

**Spenden sind steuerlich abzugsfähig.**

**Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.**

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.

# Von Anfang an dabei, nach wie vor aktiv

## Gründungsmitglied und Vorständin Beate Jung wurde 80 Jahre

### Von Birgit Jaschke

Wenn das Wort „Urgestein“ auf jemanden zutrifft, dann auf Beate Jung. 1991 hat sie das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mitgegründet. Seit damals begleitet sie den Verein durch alle Höhen und Tiefen. Im Februar feierte die nach wie vor aktive Vorständin ihren 80. Geburtstag. Wir danken ihr für ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute.



Vorständin Beate Jung  
Foto: Töpfer

„Aus meiner Sicht gab es viele Highlights“, so Beate Jungs Fazit, welche Ereignisse ihr besonders im Gedächtnis geblieben sind. Sie ergänzt: „Erwähnenswert finde ich zum Beispiel den Erfolg des Bündnisses gegen Zuschusskürzungen. 2012 hatten sich zahlreiche Vereine unter der Federführung des SOZIALFORUMS zusammengeschlossen und gegen die Pläne des Gemeinderats, die Zuschüsse um durchschnittlich 7,5 Prozent zu reduzieren, protestiert.“

„Ich möchte im Team etwas im sozialen Bereich für Menschen bewegen, die – im Moment – selbst keine Stimme haben“, antwortet Beate Jung auf die Frage, warum sie mit 80 Jahren noch immer im Vorstand aktiv ist. Als dienstältestes Mitglied setzt sie sich heute vermehrt für Themen ein, die besonders ältere Menschen betreffen und nimmt öffentliche Termine wahr. Aber auch das Engagement mit und für Menschen mit Behinderung und in der Selbsthilfe ist ihr nach wie vor ein Anliegen.

### Selbst Vorstand werden?

Haben Sie auch Lust die Arbeit des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. mitzugestalten? Der aus drei Mitgliedern bestehende Vorstand des Vereins freut sich über Verstärkung. Es besteht die Möglichkeit, das Ehrenamt im Rahmen einer Hospitation näher kennenzulernen. Bei Interesse Kontakt siehe Kasten. <

„Ach hallo!“ – Wenn ich mit ihr unterwegs bin, vergehen meist keine fünf Minuten, bis dieser Satz fällt. Tübingen kennt Beate Jung und umgekehrt.

Geboren wurde sie im Februar 1944 in Bad Salzuflen und wuchs in Bottrop auf. Im Wintersemester 1967 kam sie nach Tübingen, um Anglistik, Romanistik und Politikwissenschaft zu studieren. Sie erinnert sich noch genau an „das Gefühl der Freiheit“, das sie hier verspürte, besonders im Kontrast zum strengen Elternhaus. Vielleicht ist sie ja deshalb auch der Stadt bis heute treu geblieben. Es könnte aber auch sein, dass Tübingens Katzen mit schuld sind, denn sie hat eine Schwäche für die flauschigen Vierbeiner.

### Mit gemeinsamer Stimme

„1986 luden die Frauen der alternativen Liste zu einem ersten Treffen ein. Thema war die desolate Finanzsituation der Vereine“, erzählt die 80-Jährige: „Wir wollten damals erreichen, dass die einzelnen Vereine mit einer gemeinsamen Stimme sprechen können.“ Analog zum Umweltforum ging es darum, sich unter einem Dach zusammenzutun und so auch Forderungen besser durchsetzen zu können.

Damals war Beate Jung bereits bei der 1979 gegründeten AL (= Alternative Liste) engagiert. Sozialpolitische Arbeit lag ihr schon früh besonders am Herzen. Daher machte sie sich für die Gründung eines SOZIALFORUMS stark. Am 7. Mai 1991 war es dann soweit: Es erfolgte die Vereinsgründung. Zuerst traf man sich im damaligen Lehrzentrum am Marktplatz. Nach einigen Stationen sitzt der Verein seit Ende 2012 am Europaplatz.

### Unermüdliches Engagement

„Mit dem SOZIALFORUM lebe ich bereits länger als mit meinem Diabetes“, scherzte die Vorständin in einem früheren Interview. Seit Jahrzehnten hat sie die Entwicklung des Vereins hautnah miterlebt. Für die Unterbrechung ihrer Vorstandstätigkeit gab es einen guten Grund: Sie engagierte sich 11 Jahre für den Gemeinderat. Mit kommunalpolitischen Herausforderungen ist sie seitdem bestens vertraut.

**Kontakt:** Dietmar Töpfer  
**Tel.:** 07071 / 15 15 69



**E-Mail:** [geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de)  
Sprechzeiten: Di und Do, jeweils 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr

# Für eine offene Fehlerkultur

## Beitritt im Tübinger Bündnis für Demokratie und Menschenrechte

Von Dietmar Töpfer

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist dem Bündnis für Demokratie und Menschenrechte im Landkreis Tübingen beigetreten. Es handelt sich um ein breites, überparteiliches und zivilgesellschaftliches Bündnis.

Nach einem Auftakttreffen haben sich mittlerweile über 60 Organisationen, Initiativen, Kirchen, Verbände, kommunale Amtsträgerinnen und Amtsträger sowie Vereine und Parteien dem Bündnis angeschlossen. Die Mitglieder haben eine gemeinsame Erklärung verabschiedet, deren ausführlicher Wortlaut auf unserer Website nachlesbar ist (Stichwort: Verein). Der Text enthält ein Bekenntnis zu gemeinsamen Werten und formuliert einen ersten Rahmen, wofür das Bündnis eintritt. Er soll als Ausgangspunkt für die weitere Arbeit dienen. Weitere demokratisch Aktive sind eingeladen, sich dem Bündnis anzuschließen.

### Austausch und Dialog

Am 23. Mai wurde das Grundgesetz in Deutschland 75 Jahre alt. Zu dem Geburtstag fand im Weltethos-Institut die Veranstaltung „Unser Grundgesetz: Auftrag für den demokratischen Alltag?“ statt. Moderiert wurde der Abend von dem Politikwissenschaftler Dr. Christopher Gohl. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. hat als einer von zahlreichen Bündnis-Aktiven an der Veranstaltung teilgenommen. Im Vorfeld wurden alle Teilnehmenden gebeten, drei Artikel des Grundgesetzes zu benennen, welche die eigene Arbeit in besonderem Maße betreffen. Zudem wurde unter anderem gefragt, wie man den Geist des Grundgesetzes im Alltag umsetzt. Die Texte wurden für

die Veranstaltung auf Stellwänden im Foyer des Weltethos-Instituts präsentiert. Die Beiträge brachten die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch. So wurde ein Austausch über die eigenen Wertevorstellungen möglich. Unsere Gedanken über den Bezug zwischen Grundgesetz und der Arbeit des Vereins können Sie im Folgenden nachlesen. <



Von links: Vorständin Beate Jung und Mitarbeiterin Birgit Jaschke.

Foto: Töpfer



Selbsthilfe, Teilhabe und soziales Engagement

- Kontaktstelle für Selbsthilfe
- FORUM & Fachstelle INKLUSION
- Service für Sozialvereine
- CeBeEF – Club für Behinderte und ihre Freunde

## UNSER GRUNDGESETZ Auftrag für den demokratischen Alltag?

### SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

#### 1. Drei wichtige Artikel des Grundgesetzes sind für uns ...

##### Artikel 1: Die Würde des Menschen ist unantastbar.

... weil der Respekt vor der Würde des Menschen die Basis für ein offenes und tolerantes menschliches Zusammenleben ist.

##### Artikel 2: Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt.

... weil dieses Recht ein selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft ermöglicht.

##### Artikel 3: Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

... weil durch das Anerkennen von Unterschieden und deren inklusivem Ausgleich ein gleichberechtigtes Zusammenleben von Menschen mit vielfältigen Voraussetzungen und Überzeugungen möglich ist.

#### 2. Wir setzen den Geist des Grundgesetzes im Alltag um, indem wir ...

... wir für Menschen in herausfordernden Lebenslagen eintreten. Sie kommen zu uns, um ihre Situation zu verbessern. Wir beraten und begleiten sie auf diesem Weg und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei begegnen wir den Menschen mit Respekt, Offenheit, Verständnis und auf Augenhöhe. Wir ermutigen sie zu bürgerschaftlichem Engagement und Teilhabe. Wir treten ein für Barrierefreiheit und Inklusion aller Menschen, insbesondere von Menschen mit Behinderungen.

#### 3. Um unsere Demokratie zu stärken, sollten wir...

... in Arbeitswelt und Alltag einander solidarisch und auf Augenhöhe begegnen – besonders Menschen, die unter erschwerten Bedingungen leben. Dazu sollten wir eine offene Fehlerkultur leben sowie bestehende Konflikte benennen und im Dialog austragen.

# „Wir sind Wegweiser im Gesundheitssystem“

Peter Häußler von der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V.

## Von Birgit Jaschke

Peter Häußler, der die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V. 2006 mitbegründet hat, verabschiedet sich mit 81 Jahren vom Amt des Patientenführers, das er seit 2010 am Uniklinikum und seit 2017 an der BG-Klinik ausgeübt hat. Dem Verein wird er weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen. Zum Abschluss der Tätigkeit in den Kliniken hat sich der ehemalige Klinikseelsorger Zeit für ein Interview genommen.



Peter Häußler  
Foto: privat

schaft, in unser Team hineinzuwachsen, das sich alle zwei Wochen trifft. Natürlich ist es von Vorteil, wenn man sich schon etwas auskennt in unserem Gesundheitssystem und bei den Patientenrechten und wenn man gelernt hat, nachzudenken über die Art und Weise, wie man Rat-suchenden begegnet. Außerdem brauchen wir Menschen, die sich im digitalen Bereich auskennen. Wie wird sich das Patienten-Arzt-Verhältnis verändern? Wo liegen Chancen für mehr Patientenautonomie? Wo entstehen aber auch neue Hürden, die es Menschen erschweren, Zugang zu finden zu den Hilfen, die unser Gesundheitssystem anbietet?

## Was ärgert Sie besonders an unserem Gesundheitssystem?

Das Zweiklassensystem und der immer noch fehlende Härtefall-Fonds. Er könnte helfen, wenn dem Patienten ein Schaden entstanden ist, sich die Haftpflicht der Klinik aber weigert einzuspringen, weil sich nicht zweifelsfrei klären lässt, dass ein Fehler gemacht wurde.

## Was würden Sie gerne über die Patientenberatung Tübingen in der Zeitung lesen?

Die Tageszeitung ist immer noch ein wichtiges Medium und wird es hoffentlich bleiben. Bei den Veranstaltungen des PatientenForums merken wir sofort, ob im Tagblatt darauf hingewiesen wurde. Hier wünsche ich mir, dass das verlässlicher geschieht und dass öfter über diese Veranstaltungen und über die Arbeit der Patientenführer berichtet wird. <

**Vielen Dank für das Gespräch!**

## Was hat Sie damals dazu bewogen, sich in der Patientenberatung zu engagieren?

Es waren Erfahrungen, die ich als Klinikseelsorger gemacht habe. Viele Patienten mussten plötzlich ins Krankenhaus und sich jetzt – durch die Krankheit geschwächt – in einer fremden Umgebung zurechtfinden und in einem komplizierten Gesundheitssystem, das von ihnen viele Entscheidungen erwartet. Und das davon ausgeht, dass sie „mündige“ Patienten sind, die ihre Rechte und Pflichten kennen. Ich habe mich oft gefragt: Wie hätten sie lernen können, mündige Patienten zu sein?

## Gibt es Begegnungen, welche Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben sind?

Ich besuchte eine Patientin kurz nach der Visite. Sie war total enttäuscht – vor allem über sich selbst. Sie war Ärztin, hatte es aber nicht geschafft, bei der Visite ihre Fragen zu stellen.

Im nächsten Zimmer traf ich dann auf eine Patientin, die in ihrer chronischen Krankheit gelernt hatte, ernst genommen zu werden mit ihren Erfahrungen und Fragen – und zu riskieren, als schwierig zu gelten.

## Was liegt Ihnen mehr, Beratungs- oder Gremienarbeit?

Gremienarbeit muss sein, wenn man nicht nur Einzelnen helfen will, sondern wenn die Erfahrungen aus der Beratung auch zu Veränderungen führen sollen. Das ist oft frustrierend und zeitaufwändig – und nicht zu vergleichen mit einem Beratungsgespräch, in dem der Klient mich teilhaben lässt an seinem Leben, seinen Ängsten und Hoffnungen. Da entsteht eine Beziehung, die leider meist nur sehr kurz ist, mich aber bereichert und meinen Horizont erweitert. Ich glaube, nirgendwo erlebt man die Vielfalt der Menschen und Lebenssituationen so wie in einer Universitätsklinik.

## Was empfehlen Sie jemandem, der sich bei der Patientenberatung engagieren möchte?

Werden Sie sich klar über Ihre Motivation: Warum will ich das machen? Und bin ich bereit für ein längeres Engagement?

## Was sollte die Person am besten mitbringen?

Die Bereitschaft, sich auf fremde Menschen einzulassen und ihnen zuzuhören. Die Bereit-

# Instagram, Facebook und Co.

## Die Kontaktstelle für Selbsthilfe informiert

**Von Birgit Jaschke**

Sie möchten immer gut informiert sein, was die Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe betrifft? Dann haben Sie die sprichwörtliche Qual der Wahl.

Wer es eher „klassisch“ mag, erfährt die Neuigkeiten über die Website oder über den in der Regel alle zwei Monate erscheinenden Newsletter. Für die Aufnahme in den Verteiler genügt eine E-Mail an Barbara Herzog (siehe Kasten mittig).

Darüber hinaus ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe auch in den sozialen Medien vertreten. Bei Facebook finden Sie uns unter dem Namen „Sozialforum Tübingen e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle“. Wer eher auf Instagram unterwegs ist, erreicht uns unter „selbsthilfe.sozialforum.tue“. Auf beiden Profilen werden vor allem Veranstaltungen und Gründungen neuer Gruppen bekanntgegeben. Wir wünschen viel Spaß beim Folgen! <



### Kontaktstelle für Selbsthilfe

ein Arbeitsbereich des  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

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

Tel.: 07071 / 38 3 63

#### Allgemeine Beratung und Information:

Barbara Herzog: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

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

#### Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe:

Michelle Camila Pérez: [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

## Vermittlung bei „Gewitter“

### Angebot für Selbsthilfegruppen

**Von Birgit Jaschke**

Ein zwischenmenschliches „Gewitter“ in Form eines Streitgesprächs kann reinigend sein. Bestehende Missstände werden klar benannt und ausgesprochen. Im Idealfall wird daraufhin versucht, eine gemeinsame Lösung oder einen Kompromiss zu erarbeiten. Besonders in Selbsthilfegruppen ist ein konstruktiver Umgang untereinander wichtig, damit ein vertrauensvoller Austausch wächst und gelingt.

Wiederkehrende Konflikte können das Miteinander in einer Selbsthilfegruppe erheblich erschweren. Wird so aus einem kurzfristigen Gewitter eine Art Dauerunwetter, kann dies für alle Beteiligten zu einer nervlichen Belastung werden.

Hier ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu holen. Bei Bedarf bietet Barbara Herzog an, bei Konflikten in einer Selbsthilfegruppe zu vermitteln (Kontakt siehe Kasten). <

## Kolumne

### Die Magie der Manege Angehörig – Zugehörig?



**Von Barbara Herzog**

Die Manege im Zirkus Zambaioni ist bereit für die Vorstellung. Ein Vater sitzt auf einer der Zuschauerbänke, seine 8-jährige Tochter Manu vor sich im Schoß – sie umarmend und ermutigend: „Du schaffst das!“ Manu ist eine der 60 Artist/innen, und sie ist aufgereggt. Manche Akrobatik kriegt sie nicht so hin wie viele andere in der Zirkusgruppe. Aber in dieser Vorstellung wird sie sich wieder mehr trauen, wird länger auf dem Balken balancieren und sich anschließend – stolz wie Oskar über ihren eigenen Mut – unter tosendem Applaus vor dem Publikum verbeugen.

Manu fühlt sich getragen von den liebevollen Blicken und Gesten ihrer Angehörigen und von dem Zugehörigkeitsgefühl in der Artistengruppe.

Angehörige in diesem Zirkus leisten enorm viel: Sie halten die Zeltstangen beim Aufbau des Zeltes, sie halten die Hand zum Mutmachen, sie halten durch, sie halten fest, sie halten auch Ärger aus – aber sie lassen auch los.

Angehörige können Halt geben – nicht nur im Zirkus Zambaioni! <



# „Schreiben zwischen den Welten“

## Eine Schreibwerkstatt für Migrant\*innen

**Von Michelle Camila Pérez**

Zwischen den Welten zu Hause zu sein, sich zwischen ihnen zu bewegen oder sich zu weigern, in eine dieser Welten eingeordnet zu werden, das ist etwas, was Menschen kennen, die von Migrationserfahrungen geprägt sind. Der Zugang zum Schreiben und zur eigenen Kreativität ist ein mächtiges Werkzeug, um dem, was wir in diesem Prozess fühlen und erleben, Ausdruck, Sichtbarkeit, Bedeutung zu geben. In der Schreibwerkstatt „Schreiben zwischen den Welten“ waren Frauen\* mit Migrationsbiografie eingeladen, sich schreibend auf diese Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein? Welche Welten wohnen in mir? Was bedeutet Zuhause für mich? Was gibt mir Kraft?

Von März bis Juni 2024 fand an vier Nachmittagen die Neuauflage der Schreibwerkstatt statt. Das Projekt wurde im Rahmen des Arbeitsbereichs „Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe“ in Kooperation mit der vhs Tübingen durchgeführt. Dieses Mal war der Kurs innerhalb kürzester Zeit ausgebucht.

### Den eigenen Ausdruck finden

In einem geschützten Rahmen und mit geleiteten Impulsen nahmen sich die Teilnehmenden Raum und Zeit für sich selbst, für ihre Gefühle und Gedanken. Im Austausch miteinander über ihre Erfahrungen und Reflexionen konnten sie in der Gruppe Schritt für Schritt eigene Ausdrucksformen finden. Das Besondere an dieser Schreibwerkstatt war, dass den Teilnehmerinnen vielfältige Möglichkeiten geboten wurden, sich mit sich selbst und der eigenen (Migrations-)Geschichte

auseinanderzusetzen. Dies geschah z.B. durch das Schreiben kurzer Texte oder Gedichte mit unterschiedlichen Schreibtechniken, das intuitive Malen oder das kollektive Collagieren. Neben Deutsch durften auch die Mutter- und andere Sprachen verwendet werden, die dann übersetzt wurden, sodass durch den spielerischen Umgang mit Sprache auch die Kommunikation auf Deutsch leichter möglich wurde.



Austausch in geschütztem Raum.

Foto: Neumärker

In einem geschützten Raum, ohne Anspruch auf Perfektion und möglichst bewertungsfrei kann es leichter gelingen, Kreativität zum Fließen zu bringen und auszusprechen, was im Alltag blockiert ist oder wenig Platz findet.

Begleitet wurden die Teilnehmenden von Idzumi Neumärker, Kreativitätscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt Migration und Trauma und von Michelle Camila Pérez, Ansprechpartnerin für die „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ und Literaturwissenschaftlerin. Ihr Ziel war es, durch Schreiben und Kreativität einen Empowerment-Raum für Migrant\*innen zu schaffen und die

Teilnehmerinnen mit dem Selbsthilfegedanken vertraut zu machen. Auf diese Weise konnten sie nicht nur ihre Innenwelten kreativ erkunden und diese sichtbar machen, sondern auch die Kraft der Gemeinschaft und des Vertrauens zueinander.

*„Ein Ort zum Atmen und Ausruhen, um innere Gedanken auszudrücken in einer kreativen Weise“  
Sol (Teilnehmerin)*

### Die Resonanz der Gruppe

Auf die Frage „Was nehme ich von der Schreibwerkstatt mit?“ hoben die Teilnehmerinnen Folgendes hervor: Für sie war die Teilnahme am Projekt eine große Bereicherung, sowohl durch die Gruppendynamik als auch durch die Möglichkeiten, die ihnen der geschützte Raum bot. Weiterhin der achtsame Umgang miteinander und die Chance, sich frei von Bewertung und Verurteilung zu öffnen und künstlerisch auszudrücken, wurden positiv betont. Außerdem wurde die Reflektion über die eigenen kreativen Prozesse von vielen als sehr aufschlussreich empfunden.

Während des Projekts entstanden viele berührende Beiträge, die miteinander besprochen und zum Abschluss auf freiwilliger Basis innerhalb der Gruppe geteilt wurden. Die vertraute Atmosphäre führte sogar dazu, dass sich Teilnehmerinnen der Gruppe nach dem offiziellen Ende des Projekts trafen, um den Austausch zu vertiefen. Viele äußerten ihr Interesse an einer Folgeveranstaltung – eine Fortsetzung des Projekts ist für den Herbst geplant. <

# Brücken bauen mit Nähmaschinen

Im Gespräch mit der neuen Werkstatt-Leiterin Annette Bayer



Annette Bayer  
Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

Im Frühjahr fand die dritte „Interkulturelle Nähwerkstatt für Frauen“ statt. Im Interview erzählt Annette Bayer von der Kooperation zwischen der „Kultursensiblen Öffnung der Selbsthilfe“ und dem Projekt Passarelle. Die Kunsthistorikerin bringt viel eigene Kreativverfahren mit. In der Passarelle leitet die 43-Jährige eine weitere Nähwerkstatt für traumatisierte, geflüchtete Frauen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

### Wie wurde die Fortführung des Angebots angenommen?

Vom letzten Mal war eine ältere Frau dabei, die bereits sehr gut nähen kann. Alle anderen Teilnehmerinnen waren neu. Es war anfangs nicht einfach, Frauen zu finden, die Lust hatten, teilzunehmen. Über die üblichen Wege wie Plakate und Flyer konnten wir sie kaum erreichen.

### Wie sind Sie vorgegangen, um Interessierte anzusprechen?

Meine Kollegin hat direkt Frauen angesprochen, die bei uns im Passarelle leben. Zudem hat sie den Kontakt zu den Verantwortlichen anderer Häuser gesucht, in denen ebenfalls Geflüchtete untergebracht sind. Dadurch erhielten wir sehr viele Anfragen. Trotzdem waren wir anfangs nicht vollzählig, da einige Frauen nicht erschienen sind. Die Gruppe haben wir dann mit Frauen von der Warteliste aufgefüllt. Immer wieder melden sich weitere Interessierte, die meist über Freundinnen von dem Kurs erfahren haben.

### Welche Schwerpunkte setzen Sie in dem Projekt?

Mir ist es wichtig, dass sich alle Frauen willkommen und wohl fühlen. Eine angenehme Atmo-

sphäre, in der sie sich gegenseitig unterstützen und Kontakte knüpfen können, liegt mir besonders am Herzen. Darüber hinaus möchte ich ihnen grundlegende Nähkenntnisse und sauberes Arbeiten vermitteln.

### Das bedeutet, alle Teilnehmerinnen nähen das Gleiche?

Die Frauen haben die Freiheit das zu nähen, worauf sie Lust haben. Wir unterstützen sie und bieten auch Nähbeispiele und Schnitte an. Gerade am Anfang ist es wichtig, mit einfachen Projekten zu beginnen, damit sie ein Gefühl für die Nähmaschine entwickeln, das Geradeaus- und Um die Ecke-Nähen erlernen und schnell Erfolgserlebnisse haben.

### Was gefällt Ihnen an der Nähwerkstatt besonders?

Es ist unglaublich wertvoll zu sehen, wenn die Frauen stolz mit ihren selbstgenähten Sachen dastehen und sich daran freuen.

Manche bringen auch Hosen und Röcke mit, die sie kürzen, oder Löcher, die sie reparieren möchten. Es bereitet mir große Freude, ihnen zu helfen und ihre Fortschritte mitzuerleben.

### Was wäre sonst noch wichtig zu erwähnen?

Solche Selbsthilfegruppen sind von unschätzbarem Wert. Die Frauen lernen ganz nebenbei die deutsche Sprache oder verbessern ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse. Sie können sich austauschen, neue soziale Kontakte knüpfen und aus ihrem oft eingeschränkten sozialen Umfeld herauskommen, da sie häufig viel Zeit in ihrem Mikrokosmos Familie verbringen.

### Welche Ziele möchte das Projekt abgesehen von Nähkenntnissen vermitteln?

Durch das Erlernen neuer Fähigkeiten erleben sich die Frauen als selbstwirksam, was wesentlich zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Langfristig unterstützt dies auch ihre Integration in unsere Gesellschaft und den Arbeitsmarkt. Diese positiven Erfahrungen fördern nicht nur das individuelle Wachstum, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und die soziale Vernetzung. <

### Vielen Dank für das Gespräch!

Es ist eine weitere Fortsetzung der „Interkulturellen Nähwerkstatt“ geplant. Das Projekt ist offen für Frauen mit und ohne Migrationsbiografie und fördert den interkulturellen Dialog. Zudem lernen die Teilnehmenden die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennen.

**Kontakt für Interessierte:** Michelle Camila Pérez  
**Tel.:** 07071 / 38363  
**E-Mail:** [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)  
**Telefonische Sprechzeit:** mittwochs 9 bis 12 Uhr



## Buchtipp: Tagebuch einer Sehnsucht

**Von Birgit Jaschke**

Ina Milert widerfährt ein Horror-Szenario, was viele Eltern insgeheim fürchten: Sie muss ihr Kind beerdigen. Ihre einzige Tochter Lea springt 2007 mit 18 Jahren von einer Brücke. Im Krankenhaus erliegt die junge Frau ihren schweren Verletzungen.

### Sucht kann uns alle treffen

„Tagebuch einer Sehnsucht“ erscheint rund ein Jahrzehnt nach Leas Tod. Darin erzählt die Autorin, wie sie ihr Kind schleichend an die Sucht verloren hat. Durch Einträge aus Leas Tagebuch entsteht beim Lesen der Eindruck, als würde man nicht nur den Weg der Mutter, sondern auch die Höhen und Tiefen der Tochter hautnah miterleben.

Bei aller Tragik der Ereignisse schafft es Ina Milert dem Lesenden „zwischen den Zeilen“ eine ordentliche Portion Hoffnung zu vermitteln. Eine zartes Zutrauen, dass es trotz allem Schmerz und Verlust auch ein „Leben danach“ geben kann. Zudem macht sie mit ihrem Buch eines deutlich: Die Erkrankung hält sich nicht an gesellschaftliche Schichten.

In seinem Nachwort macht Prof. Dr. Jens Reimer vom Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg Mut. Der Experte rät betroffenen Eltern, sich frühzeitig professionelle Unterstützung zu holen. Dazu gibt es eine Übersicht mit Literatur-Tipps zum Thema. Mein Fazit: Leicht verdauliche Kost ist das Buch definitiv nicht, lesenwert dafür umso mehr. <



Foto: Verlag

### Tagebuch einer Sehnsucht

Wie ich meine Tochter an die Drogen verlor  
Ina Milert

hansasord Verlag / 192 Seiten

ISBN: 978-3-947145-09-6

Buch: 14,90 Euro

e-Book: 8,90 Euro

## Gesundheitsversorgung als Menschenrecht

### BaWABS e.V. berät Menschen ohne Krankenversicherung

**Von Birgit Jaschke**

BaWABS steht für Baden-Württembergischer Anonymer Behandlungsschein. Der Verein ist eine der Initiativen, bei denen es sowohl schön als auch traurig ist, dass es sie gibt.

### Viele ohne Versicherung

Es ist gut, weil Menschen ohne Krankenversicherung endlich eine Anlaufstelle haben, bei der sie kostenfrei beraten werden. Weniger gut ist die Notwendigkeit, eine solche Stelle einzurichten, da immer mehr Personen – trotz 2009 eingeführter gesetzlicher Krankenversicherungspflicht – ohne diese dastehen, Tendenz steigend. Beraterin Patricia Schulmann hat im Interview HANDELN & HELFEN einen Ein-

blick in ihre Arbeit gewährt und von den Herausforderungen erzählt, die ihr dabei begegnen. Neben ihr gibt es zudem eine Projektkoordinatorin, die sich ausschließlich um Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit kümmert.

Die Gründungsversammlung von BaWABS e.V. fand im August 2023 statt. Dahinter steht eine ehrenamtliche Gruppe, die sich unter anderem aus medizinischen Fachkräften sowie Mitgliedern des Medinetz Tübingen e.V. (wir berichteten) zusammensetzt. BaWABS e.V. hat das Projekt Clearingstelle Baden-Württemberg (CS BaWü) mit Schwerpunkt im Raum Tübingen ins Leben gerufen.

Ziel ist es unter anderem, ein landesweites Beratungsangebot für die Krankenversicherungs-Klä-



Patricia Schulmann Foto: privat

rung (Clearing) zu etablieren. Ein derartiges Angebot gibt es bisher in kaum einer baden-württembergischen Kommune.

Vorerst für ein Jahr wird das Engagement von BaWABS e.V. durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg finanziell

## Soziale Initiativen

unterstützt. Die Arbeit des Vereins fußt dabei auf zwei Säulen: Krankenversicherungs-Klärung im Einzelfall sowie Vernetzung, Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit auf landesweiter Ebene. Das Vorhaben ist der Aufbau eines Beratungsnetzwerks, um nicht zuletzt mit einer gemeinsamen Stimme auf politischer Ebene mehr bewegen zu können.

### Keine Vermittlung von Terminen

„Ich schaue gemeinsam mit den Ratsuchenden, wie sie in eine geregelte Krankenversicherung kommen können“, fasst Beraterin Patricia Schulmann zusammen. Sie fügt hinzu: „Was nicht in meiner Zuständigkeit liegt, ist, für Leute ohne Krankenversicherung Termine in Praxen zu organisieren.“ Hierfür gibt es Medinetz Tübingen e.V. (wir berichteten), an den sie die Menschen im Bedarfsfall verweist. Der Kooperationspartner steht in Kontakt mit Ärztinnen und Ärzten, welche die Personen aus Kulanz unabhängig vom vorliegenden Versicherungsstatus behandeln. Medinetz Tübingen e.V. vermittelt auch Ratsuchende an BaWABS e.V. für eine Beratung in Sachen Krankenversicherung.

### Kostenfrei und anonym

„Normalerweise ist es so, dass ich versuche, ein offenes Angebot zu machen. Das heißt, jemand kann sich hinsetzen und von sich aus erzählen“, beschreibt Patricia Schulmann ihr Vorgehen. Termine finden nach vorheriger Vereinbarung statt (Kontakt siehe Kasten oben). Um nicht den Eindruck einer Sachbearbeiterin zu vermitteln, die sich nicht weiter für die Situation des Gegenübers interessiert, führt sie Erstgespräche gerne nicht am Schreibtisch. „Danach lade ich die Person dazu ein, sich nochmal gemeinsam hinzusetzen und



Baden-Württembergischer  
Anonymer Behandlungsschein e.V.  
Geranienstraße 3  
76185 Karlsruhe

**Nicht krankenversichert? Wir helfen, anonym und kostenlos!**

**Beratung vor Ort in Reutlingen + Tübingen  
oder online / telefonisch**

Zur Terminvereinbarung anrufen oder schreiben:

**Tel.:** 01556 6382525

**E-Mail:** [beratung@bawabs.de](mailto:beratung@bawabs.de)

**Internet:** <https://bawabs.de/>

**Termine:** nach Vereinbarung

ausführlicher über die eigene Situation zu sprechen. Dabei weise ich auch immer frühzeitig im Gespräch darauf hin, dass die ganze Geschichte komplett freiwillig ist.“ Das bedeutet, dass die Ratsuchenden auch ein Pseudonym angeben können. „Wenn es die Situation für mein Gegenüber einfacher macht, schreibe ich anschließend auch „Mickey Maus“ auf meinen Gesprächsbogen“, so Schulmann weiter.

### Statistik wichtig

Rund einen Monat nach dem Start hatte sie zum Zeitpunkt des Interviews bereits eine gute Handvoll Klientinnen und Klienten – Tendenz steigend. „Bisher kamen die Leute durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Durch die Öffentlichkeitsarbeit gehen wir davon aus, dass der Bedarf an Beratung noch mehr steigen wird“, erzählt die Beraterin. Die übergeordnete Zielsetzung der Clearingstelle ist es, für die späteren Schritte zunächst ein-

mal überhaupt zu erfassen, wie viele Menschen aus welchen Gründen nicht (mehr) krankenversichert sind. Im nächsten Schritt geht es dann tatsächlich darum, den Leuten aufzuzeigen, welche Möglichkeiten sie in ihrer Situation haben.

### Im Idealfall Hilfe zur Selbsthilfe

„Mir ist dabei sehr wichtig, die Ratsuchenden zu stärken, damit sie nach Möglichkeit selbst aktiv werden, und zu signalisieren, dass ich hier bin, um den Weg mit ihnen gemeinsam zu gehen“, stellt Patricia Schulmann klar. Die Gründe, warum Menschen in die Situation gekommen sind, dass sie ohne Krankenversicherung dastehen, sind vielfältig. Manche Selbstständige mit geringem Einkommen können sich zum Beispiel die Beiträge irgendwann schlichtweg nicht mehr leisten und häufen Beitragsschulden an. Oder für andere wird die private Krankenversicherung mit im Alter massiv steigenden Bei-

Die Arbeit von BaWABS e.V. können Sie durch eine Mitgliedschaft (Antrag auf der Website) oder auch mit einer Spende an folgende Bankverbindung unterstützen:

**Institut:** GLS Gemeinschaftsbank

**IBAN:** DE14 4306 0967 1322 9760 00


trägen zur Armutsfalle. Eine Rückkehr zur gesetzlichen Krankenversicherung ist in Deutschland ab 55 Jahren nicht mehr möglich. Das Projekt der Clearingstelle im Raum Tübingen ist vorerst begrenzt auf ein Jahr. Die während dieser Zeitspanne erstellte Statistik soll dem Sozialministerium vorgelegt werden.

### Öffentlich und politisch

„Unsere Aufgabe ist es, das Thema öffentlich und politisch sichtbar zu machen und anhand konkreter Zahlen die Notwendigkeit zum Handeln zu verdeutlichen“, bringt es Patricia Schulmann auf den Punkt und stellt klar: „Jeder Mensch hat ein Recht auf eine gute Gesundheitsversorgung.“ Das längerfristige Ziel des Vereins ist daher die

Einführung eines „Anonymen Behandlungsscheins“ in Baden-Württemberg. Der Schein würde in Fällen ausgestellt, wenn oder solange keine Krankenversicherung existiert. Er soll bei Bedarf den kurzfristigen Zugang zum Gesundheitssystem ermöglichen. Für Unterstützung auf dem Weg (zurück) in die reguläre Krankenversicherung könnten sich Betroffene dann an eine Clearingstelle wenden und sich dort informieren.

Entsprechende Modellprojekte gibt es andernorts in Deutschland bereits, zum Beispiel in Köln oder Leipzig. In Baden-Württemberg ist man politisch bisher noch nicht an diesem Punkt. Wir drücken BaWABS e.V. und den Entscheidungstragenden an den zuständigen Stellen die Daumen, dass es bald soweit ist. <



**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.



der faire Kaufladen  
Bücher · Papier · fair gehandelte Waren

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

## „Bist du denn gar nicht traurig?“

### Tübinger Trauernetzwerk lädt zu Vortrag und Austausch ein

#### Von Birgit Jaschke

Trauer in ihren unterschiedlichen Facetten nimmt die zweite – vom Tübinger Trauernetzwerk – ausgerichtete Veranstaltung am Montag, 16. September 2024 in den Blick. Beginn des Abends ist um 19.30 Uhr im Tübinger Gemeindehaus St. Michael (Hechingen Straße 45). Beim ersten Vortrag im April 2023 sprach der bekannte Therapeut und Autor Roland Kachler zum Thema „Meine Trauer wird dich finden“ (wir berichteten).

#### Theorie und Tipps


Dr. med. Susanne Hirmüller und Dipl.-Psych. Margit Schröer beleuchten in ihrem Vortrag, wie unterschiedlich Menschen trauern und welche Gemeinsamkeiten sie dabei erleben. Dr. med. Susanne Hirmüller ist Fachärztin für Gynäkologie, Geburtshilfe,

Psychoonkologin und Ethikerin im Gesundheitswesen. Dipl.-Psych. Margit Schröer ist Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Supervisorin und Ethikerin im Gesundheitswesen. Die Referentinnen verbindet unter anderem ihr langjähriges Engagement in den Bereichen Psychotherapie, Hospiz- und Palliativarbeit. Beide Frauen sind zudem als Lehrbeauftragte an mehreren Hochschulen im Einsatz. Zudem sind sie als Autorinnen diverser Bücher und Artikel bekannt. Dipl.-Psych. Margit Schröer ist zudem Mitherausgeberin des Leid-Fadens, einer

Fachzeitschrift für Krisen, Leid und Trauer. Beim Vortrag teilen die Expertinnen neben der Theorie auch praktische Hinweise, wie man für Trauernde im eigenen Umfeld auch als „Nichtprofi“ eine echte Hilfe sein kann.

#### Alles auf einen Blick

Beim Tübinger Trauernetzwerk handelt es sich um einen Zusammenschluss von Aktiven, die den Zugang zu den Angeboten für Menschen in Trauer verbessern möchten. Wer dabei ist, erfahren Sie auf dem gemeinsamen Internetauftritt (siehe Kasten).



Unter <https://trauernetzwerk-tuebingen.de/> sind alle Beteiligten sowie deren Angebote zu finden. Das Netzwerk bietet nicht nur Orientierung für Trauernde, sondern fördert auch den Kontakt zwischen Einzelpersonen und Institutionen, die in diesem Bereich tätig sind.

# Für psychisch Erkrankte und Angehörige

## Die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Tübingen

### Von Andreas Stocker

Mit einem kleinen Team hat es angefangen: Im September 2016 bot die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB) für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen mit einem Zweier-Team die ersten Beratungen an.

Nun gibt es die IBB-Stelle seit fast zehn Jahren. Inzwischen arbeiten vier Personen in einem „gemischten“ Team aus Frauen und Männern, Betroffenen und Profis in der Stelle mit.

Die Anlaufstelle in den Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. steht Ratsuchenden bei der Wahrnehmung ihrer Interessen zur Seite. Wir geben Auskunft über Hilfs- und Unterstützungsangebote, die für eine möglichst wohnortnahe Versorgung in Betracht kommen.

Betroffene und Angehörige können sich mit ihren Fragen und Beschwerden im Zusammenhang mit einer Unterbringung,

### Kontakt

Informations-, Beratungs-, und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen (kurz: IBB-Stelle)  
Europaplatz 3 (in Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.)  
72072 Tübingen

**Tel.:** 0 70 71 / 407 84 95

**E-Mail:** [ibb@kreistuebingen.de](mailto:ibb@kreistuebingen.de)

**Internet:** <https://psychiatrie-beratung-tuebingen.de/>

### Offene Sprechstunde:

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

ärztlichen Behandlung oder einer psychosozialen Betreuung, aber auch mit Anregungen an uns wenden. Unsere Aufgabe ist, sie bei der Wahrung ihrer Interessen und Rechte zu unterstützen. Bei Bedarf vermitteln wir auf Wunsch der/des Betroffenen zwischen ihr/ihm und der ambulanten, teilstationären oder stationären Einrichtung.

Die IBB-Stelle arbeitet nieder-

schwellig, unabhängig und kostenfrei. In die Stelle integriert ist der Patientenfürsprecher des Landkreises Tübingen.

Zuständig ist die IBB-Stelle für die Bevölkerung des Landkreises Tübingen. Ebenso zuständig sind wir, wenn sich Auskünfte, Anregungen und Beschwerden auf Einrichtungen, Dienste und Angebote im Landkreis Tübingen beziehen. <

## „Selbstaufgabe darf nicht die Lösung sein!“

### Stefanie Rastetter coacht Angehörige von Depressionskranken

### Von Birgit Jaschke

72 Prozent der Befragten mit der Diagnose Depression gaben an, keine Verbundenheit mehr zu anderen Menschen zu empfinden. Diese Angabe stammt aus dem „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Dass dies für die Erkrankten schlimm ist, steht außer Frage. Doch was bedeutet das für die Angehörigen, wenn sich ein nahestehender Mensch krankheitsbedingt verändert?

Stefanie Rastetter weiß, wie sich das anfühlen kann. Ihr langjähriger Partner ist depressionskrank. Er hat ihr das zu Beginn der Be-

ziehung auch mitgeteilt. „Ich habe dem schon Beachtung geschenkt. Allerdings wusste ich damals gar nicht, was das wirklich bedeutet“, blickt Stefanie Rastetter im Gespräch mit HANDELN & HELFEN zurück.

Der erste gemeinsame Urlaub des Paares markierte eine Art Wendepunkt. „Ich habe sein Verhalten persönlich genommen und damals viel Zeit mit Weinen verbracht“, erinnert sich Stefanie Rastetter. Sie beschloss daraufhin, dass sich etwas ändern muss. Zunächst las sie viel Selbsthilfe-Literatur, um sich unter anderem über die Erkran-



Stefanie Rastetter

Foto:privat

kung ihres Partners zu informieren. Parallel dazu suchte sie bei kirchlichen Angeboten und in Selbsthilfe-Gruppen nach Unterstützung. Das Fazit der Mutter zweier Kinder war ernüchternd: „Mich hat das damals nicht weitergebracht.“ Sie entschloss sich stattdessen zu einer Coaching-Ausbildung.

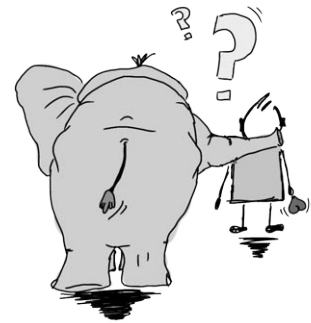
## Sich selbst Raum geben

„Mit ein Grund war für mich, dass ich den Mangel an Angeboten für Angehörige als sehr groß empfunden habe. Die Ausbildung hat mir geholfen, meine Bedürfnisse besser einschätzen zu lernen“, so Stefanie Rastetter über ihren Weg. Heute bietet sie unter dem Namen „Absprung“ Coachings für Angehörige von Depressionskranken an. Ihr Wunsch ist ein offenerer Umgang der Gesellschaft mit der Erkrankung. „Seit ich mein Angebot publik gemacht habe, bekomme ich auch Anfragen aus dem Bekanntenkreis“, beschreibt die 44-Jährige: „Das Thema betrifft direkt oder indirekt sehr viele Menschen, aber kaum jemand spricht bisher offen darüber. Es ist an der Zeit, dass sich daran etwas ändert.“

Zudem arbeitet sie mit einer Psychologischen Psychotherapeutin zusammen: Sie bieten ein Seminar für Angehörige und Depressionskranke an, damit beide Seiten Verständnis füreinander entwickeln können.

Negative Resonanz hat Stefanie Rastetter bisher noch nicht erlebt. „Im Gegenteil“, bekräftigt sie. „Viele Angehörige freuen sich sehr, dass sie überhaupt Gehör finden. Die Coachings sind ein echtes Herzensprojekt für mich.“ Die Termine dazu vergibt die 44-Jährige individuell je nach Bedarf. Oft ist eine kurzfristige Begleitung von vier bis sechs Sitzungen gewünscht. Das Ziel der Coachings ist, dass sich die Angehörigen stabilisieren und persönliche Ressourcen erkennen. „Wichtig ist, dass sie sich nicht selbst verlieren. Dazu gehört auch, dass man lernt, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren“, fasst Stefanie Rastetter zusammen. Die für sie denkbar schlechteste Variante ist, wenn Angehörige direkt selbst Medikamente bekommen, ohne dass eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung stattfindet.

Dabei besteht der erste Schritt



Die Coachings sollen Angehörigen helfen, gut für sich zu sorgen.

Bild: Rastetter

darin anzuerkennen, dass Depressionen eine Krankheit sind, weiß Stefanie Rastetter. Damit eine Beziehung trotzdem gelingen kann, müssen beide Seiten sich Gehör und Vertrauen schenken. Dazu gehöre auch, der erkrankten Person Verantwortung zurückzugeben. „Die Selbstaufgabe als Angehöriger ist keine Lösung“, stellt sie klar und möchte den Namen „Absprung“ nicht missverstanden wissen: „Das bedeutet nicht, dass eine Trennung die einzige Lösung ist. Es geht darum, aufzubrechen zu einem neuen Ich, dass sich gemeinsam mit dem Gegenüber weiterentwickelt“. Mehr Infos zu den Angeboten finden Sie unter <https://absprung.me/> sowie unter [www.frei-raum.me/](http://www.frei-raum.me/). <

## In eigener Sache

Von Birgit Jaschke

Für den Selbsthilfe-Tag am Samstag, 12. Oktober suchen wir noch weitere Engagierte. Haben Sie Zeit und Lust, an diesem Tag die Selbsthilfe hautnah mitzulerleben und sich einzubringen? Dann melden Sie sich unter (0 70 71) 25 65 965 oder per E-Mail an [kontakt@sozialforum-tuebingen.de](mailto:kontakt@sozialforum-tuebingen.de). Das Organisationsteam des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich auf Sie! <

Die Boris Palmer Pralinen

IN DER SILBERBURG AM TÜBINGER MARKTPLATZ

Anzeige

# Ein Angebot von FUNKE Tübingen e.V.

## Gesprächskreis für Eltern mit kleinen Kindern mit Behinderung

### Von Marlen Kraus

Die Grundanliegen des Gesprächskreises sind, Eltern mit kleinen Kindern mit Behinderung die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen Betroffenen im Gespräch über die Lebenssituation, Probleme und Herausforderung des Familienlebens mit einem behinderten Kind auszutauschen, gemeinsam Strategien zur Krankheitsbewältigung zu erarbeiten und durch den Aufbau eines Netzwerkes Unterstützung im Alltag zu bekommen.

### Ziele des Angebots

- Herstellen von Kontakten zu anderen betroffenen Eltern
- Erarbeitung von Strategien zur Krankheitsbewältigung
- Stärkung der Elternkompetenzen
- Stabilisierung der gefährdeten Paarbeziehung
- Frühzeitiges Suchen nach Entlastungsmöglichkeiten zur Prävention einer potentiellen Gefährdung der Familie, die durch die dauerhafte extreme Belastungssituation, der die Familie ausgesetzt ist, entsteht
- Abbau von Ängsten
- Aktivierung eigener Ressourcen und Potentiale

Der Gesprächskreis findet einmal im Monat statt und wird von einer Diplom-Sozialpädagogin geleitet. Bei den Treffen werden Themen, die von den Teilnehmern benannt wurden, intensiv besprochen, es wird ein inhaltlicher fachlicher Input gegeben, die Eltern können ihre individuelle Problematik zu dem jeweiligen Thema im Austausch mit den anderen betroffenen Eltern erörtern und unter fachlicher Anleitung und Moderation



### Organisation und Anmeldung:

Manuela Sautter

Tel.: 07121 / 678 762

E-Mail: [mum.sautter@kabelbw.de](mailto:mum.sautter@kabelbw.de)

### Fachliche Leitung & Moderation:

Marlen Kraus (Diplom-Sozialpädagogin / Physiotherapeutin)

Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (Europaplatz 3, 72072 Tübingen). Aufzug vorhanden. Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mehr Informationen zum Verein: <https://www.funke-tuebingen.de>

tion gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten. Der Gesprächskreis wurde von FUNKE Tübingen e.V. im März 2015 konzipiert und findet seither regelmäßig statt.

### Inhalte und Themen

Die Teilnehmenden stellen immer wieder fest, dass die persönliche Aussprache sehr intensiv ist und den Einzelnen sehr gut tut. Thema ist sehr oft die Überlastung der Eltern, vorrangig der Mütter, die sowieso schon ständig an ihrer physischen und psychischen Belastungsgrenze leben, zum Teil aber komplett überfordert sind durch die ständige Präsenz der Kinder zu Hause, z.B. während Krankheitsphasen der Kinder, Lehrer oder Erzieher und besonders in den Ferienzeiten. Zahlreiche Ausfälle von privaten Betreuungskräften, Assistenzpersonen, Therapeuten oder Pflegekräften stellen die Familien ebenfalls regelmäßig vor große organisatorische Herausforderungen. Wenn die Einrichtungen geschlossen sind, aber auch die Einzelbetreuung zu Hause durch familienentlastende Dienste ausfällt, haben die Fami-

lien keine Möglichkeit, die Betreuung und Pflege der behinderten Kinder stundenweise auszulagern und müssen diese enorme zusätzliche Belastung selbst kompensieren. In fast allen Familien gibt es mehrere Geschwisterkinder, die ebenfalls versorgt und betreut werden müssen.

Doch auch andere Themen kommen zur Sprache und werden besprochen, wie zum Beispiel der geplante Wiedereinstieg in den Beruf, Eheprobleme, gesundheitliche Probleme der Kinder oder Optionen der Betreuung. Ein großes Thema ist immer wieder auch der Umgang der Familie mit dem drohenden Tod des behinderten Kindes.

### Raum für Austausch

Nach wie vor bedingt es die familiäre Situation, dass Mütter sehr kurzfristig ihre Teilnahme am Gesprächskreis absagen müssen, weil das Kind erkrankt ist oder die Betreuung durch den Kindergarten oder die Schule ausfällt. Gerade diese Problematik macht den Eltern sehr zu schaffen, da die personelle Situation in den Einrichtungen meist sehr schwie-



rig ist und dies bei Krankheiten oftmals zu Kürzungen der Betreuungszeiten oder sogar zur Schließung ganzer Gruppen führt. Gerade für die Mütter, die den Wiedereinstieg in den Beruf gewagt haben, stellt das ein großes Problem dar, da sie so kurzfristig meist keine Ersatzbetreuung für das behinderte Kind finden und gezwungen sind,

diese selbst zu übernehmen. Das verlangt vom Arbeitgeber ein hohes Maß an Flexibilität und Verständnis, was leider nicht in allen Fällen vorhanden ist und zu Konflikten am Arbeitsplatz führt. Daher gibt es immer wieder Treffen, an dem nur wenige Mütter teilnehmen. Trotzdem hat der Gesprächskreis eine große Bedeutung für die Eltern und sie

wollen ihn nicht missen. Zum Teil wiederholen sich auch inzwischen die Themen durch die Teilnahme von „neuen“ Eltern. Es ist sehr schön zu erleben, wenn dann die Mütter, die schon lange an diesen Treffen teilnehmen, ihre eigenen Erfahrungen weitergeben und somit das Ziel dieser Gruppe – die Hilfe zur Selbsthilfe – erreicht wird. <

## Was der Gesprächskreis für uns bedeutet

### Persönliche Erfahrungen von Initiatorin Manuela Sautter

#### Von Manuela Sautter

Als mein Mann und ich Anfang 2013 unser behindertes Pflegekind im Alter von 2,5 Jahren aufgenommen haben, habe ich den Austausch mit anderen betroffenen Familien gesucht. Leider gab es damals weder bei der Lebenshilfe Tübingen noch beim Freundeskreis Mensch oder bei FUNKE ein entsprechendes Angebot. Überall bekam ich zur Antwort, dass ich so eine Gruppe eben selbst gründen und organisieren müsse. Das habe ich dann nach dem Besuch vom FUNKE-Stammtisch auch getan!

#### Herausforderungen teilen

Mir ist es bis heute sehr wichtig, mich mit anderen Müttern und Vätern über die Herausforderungen des Alltags von Familien mit einem behinderten Kind auszutauschen – allgemeine, aber auch persönliche oder ganz besondere aufgrund von spezifischen Familienkonstellationen. Ich konnte durch solche Gespräche schon sehr viel von anderen



Organisatorin des FUNKE-Gesprächskreises Manuela Sautter (links) mit ihrem Pflegekind. Fotos: privat

zum Umgang mit (behinderten) Kindern lernen, habe wertvolle Tipps bekommen, so manche hilfreiche Info und auch emotionale Unterstützung erhalten. Inzwischen konnte und kann ich aber auch selbst wichtige Erfahrungen und Hinweise an andere weitergeben.

Für uns Teilnehmende bedeuten diese Treffen ein gegenseitiges Geben und Nehmen innerhalb der Gruppe: auch mal weinen zu dürfen; ganz offen reden zu können; sich gegenseitig zu trösten

und aufzubauen bei Trauer, Enttäuschung, Zweifeln und Frust; schwierige anstehende Eingriffe, Medikamente und komplizierte Operationen gemeinsam zu besprechen; sich über Fragen der Erziehung und über Probleme der gesunden Geschwisterkinder auszutauschen.

#### Positive Erlebnisse schaffen

Natürlich wollen wir aber auch gelungene medizinische Maßnahmen, erfreuliche Erlebnisse, schöne Erfahrungen, positive Phasen, tolle Familienzeiten, erholsame Urlaubsfahrten miteinander teilen, gemeinsam lachen, uns über Fortschritte unserer Kinder freuen und zusammen fröhlich sein. <

#### Schon gewusst?

Der FUNKE-Gesprächskreis nimmt am großen Selbsthilfe-Tag des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. am 12. Oktober 2024 teil. Mehr Informationen zum Programm finden Sie auf den Seiten 19 und 20 in dieser Ausgabe.

# Durch Erfahrung Forschung aktiv mitgestalten

## Das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)

### Von Birgit Jaschke

Das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit trägt dazu bei, bedarfsgerechtere Präventions-, Diagnose- und Therapieverfahren zu entwickeln. Damit dies gelingen kann, bezieht das DZPG Menschen mit psychischen Problemen und deren Umfeld in ihre Vorhaben ein. Über die Arbeit des DZPG hat die Redaktion mit Dr. Ulrike Sünkel und Edmund Bornheimer gesprochen. Dr. Ulrike Sünkel ist Referentin für „Patient and Public Involvement“ (PPI) am Standort Tübingen und Koordinatorin des lokalen Standortrates. Neben dem Standortrat sind beide auch im übergeordneten Zentrumsrat, der sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Standorte zusammensetzt. Beide Gremien sind trialogisch besetzt: Hier arbeiten jeweils Forschende, Betroffene und Angehörige zusammen. „Am DZPG werden die mitwirkenden Betroffenen und Angehörigen Erfahrungsexperten genannt. Das gibt uns einen anderen Stellenwert“, erklärt Edmund Bornheimer. Die Referentin fügt hinzu: „Die Profis sind Experten durch Ausbildung und die Betroffenen und Angehörigen durch Erfahrung. Dann gibt es noch Personen wie mich, die beides in einer Person vereinen.“

### Über die Entstehung

Das heutige DZPG geht auf eine Ausschreibung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) aus dem Jahr 2020 zurück. Dr. Ulrike Sünkel erinnert sich: „Erstmals stand in einer Ausschreibung für ein Deutsches Zentrum, dass Patienten und ihre Angehörigen auf allen Ebenen und in allen Phasen eng einbezogen werden sollen und



Mehr Informationen über die Arbeit des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG) und Möglichkeiten zur Beteiligung finden Sie online unter <https://www.dzpg.org/>.

dass die Forschung auch von Patienten und Angehörigen mitbestimmt wird.“ In einem mehrstufigen Bewerbungsverfahren wurden im März 2021 sechs deutsche Standorte ausgewählt. Diese arbeiten in der Praxis eng miteinander zusammen. Tübingen überzeugte unter anderem mit dem Vorhaben, die Optionen der Neuromodulation und der „Enhanced Psychotherapy“ zu erforschen und weiterzuentwickeln. Neuromodulation umfasst verschiedene Methoden zur Stimulation und Regulation des Gehirns. Unter „Enhanced Psychotherapy“ versteht man die Kombination verschiedener Methoden, zum Beispiel eine durch Hirnstimulation verstärkte Psychotherapie.

### Beitrag für gutes Gelingen

Die Forschung kann durch die Perspektive der Erfahrungsexperten auf vielfältige Weise profitieren. Ein Beispiel hierfür ist die Entwicklung von Fragebögen oder Flyern. „Bei unserer Arbeit als Erfahrungsexperten spielt Sprache eine große Rolle“, sagt Edmund Bornheimer und führt näher aus: „Wir achten darauf, dass Studienteilnehmende und die Allgemeinbevölkerung die jeweiligen Informationen gut verstehen können.“ Er wirkt auch an der Erstellung von Informationstexten über Krankheitsbilder auf der DZPG-Website mit (siehe Kasten).

Dr. Ulrike Sünkel fügt hinzu: „Durch die frühe Mitwirkung kann

zum Beispiel deutlich werden, dass ein Fragebogen inhaltliche Fehler aufweist oder wichtige Antwort-Optionen noch nicht enthalten sind. Zudem ist eine wertschätzende und entstigmatisierende Sprache wichtig.“ Die Referentin fasst zusammen: „Partizipative Forschung kann viel bewirken. Wir setzen uns dafür ein, dass die Beteiligung am DZPG nicht nur auf dem Papier stattfindet.“

### Im Herbst zweiter Online-Dialog

Eines der zahlreichen Projekte des DZPG ist die „KOMMIT“-Studie. Die Idee dazu stammt aus dem Trialogischen Zentrumsrat. Im Projekt werden erstmals die für Menschen mit psychischen Problemen und für Personen aus ihrem Umfeld relevanten Themen erfasst, um sie dann im „Forschungskompass Mentale Gesundheit“ abzubilden.

Beim ersten Online-Dialog im Frühjahr 2024 wurden über 1.500 Forschungsthemen eingereicht. Sie wurden ausgewertet und mit wissenschaftlichen Methoden zu Themenfeldern zusammengefasst. Beim zweiten Online-Dialog von 12. September bis 4. Oktober 2024 geht es um die Gewichtung der Themenfelder. Wie Sie sich beteiligen können, erfahren Sie unter <https://kommit-deutschland.de>.

Wer mit Edmund Bornheimer über seine Arbeit am DZPG ins Gespräch kommen möchte, hat beim Selbsthilfe-Tag Gelegenheit dazu (siehe Seite 19/20). <

# Monat der Seelischen Gesundheit 2024

Mehr als 50 Angebote über den ganzen Oktober verteilt



Cover: Universitätsstadt Tübingen

Das gesamte Programm, die Organisationen des Arbeitskreises sowie weitere Informationen finden Sie unter <https://www.buendnis-fuer-familie-tuebingen.de/Gesundheit>

Kontakt: Ann-Marie Kaiser (Koordination Kinderchancen)  
**Tel.:** 0 70 71 / 204-14 90 **E-Mail:** [Ann-Marie.Kaiser@tuebingen.de](mailto:Ann-Marie.Kaiser@tuebingen.de)

Gedruckte Exemplare sind unter anderem beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. erhältlich.

## Von Birgit Jaschke

Als „Welttag für seelische Gesundheit“ gilt seit 1992 jedes Jahr der 10. Oktober. Ins Leben gerufen wurde er von der World Federation for Mental Health (WFMH). Tübingen widmet dem Thema dieses Jahr erneut einen ganzen Monat. Dahinter steckt der städtisch koordinierte Arbeitskreis Seelische Gesundheit mit über 30 beteiligten Einrichtungen und Organisationen (s. Kasten).

## Über den Arbeitskreis

„In der jetzigen Form kommen wir seit 2021 zusammen. Es handelt sich um einen Unter-Arbeitskreis des Bündnisses für Familie“, erklärt Ann-Marie Kaiser im Gespräch mit der Redaktion. Sie ist bei der Stadt Tübingen für die „Koordination Kinderchancen“ sowie für das Netzwerk „TAPS – Tübinger Ansprechpersonen“ zuständig. Die Organisatorin des Arbeitskreises ergänzt: „Das Thema seelische Gesundheit in Familien war natürlich davor bereits präsent.“ 2021 sei allerdings in der Pandemie die Idee entstanden, es im Zusammenhang mit dem Schwerpunkt armutsbetroffene Familien noch mal speziell in den Blick zu nehmen. Als konzeptionelles Ziel wurde zu Beginn unter anderem formuliert, das Thema als gemeinsame Aufgabe im Handeln von Kommunen, Jugend- und Eingliederungshilfe sowie im Medizinischen

Bereich zu verankern. Dazu galt es Bedarfe zu erkennen und zu ermitteln: Welche Anlaufstellen gibt es? Wo bestehen Lücken? Zudem sollte der Arbeitskreis dem Austausch und der Vernetzung dienen, um so auch Kooperationen zu fördern.

## Aus der Tabuzone holen

„Im Arbeitskreis kommen viele Menschen zusammen, denen seelische Gesundheit ein großes Anliegen ist“, beschreibt Ann-Marie Kaiser. Die Treffen finden viermal im Jahr statt. Gemeinsam arbeite man daran, psychische Belastungen in Familien weiter zu enttabuisieren und ein Bewusstsein für den Stellenwert von Prävention und sozialen Netzwerken zu schaffen. Ein

Baustein hierbei ist der Monat der seelischen Gesundheit, der 2022 zum ersten Mal stattfand.

## Vielfältig und kostenfrei

Von A wie Ausstellung bis Z wie Zeitmaschine – Auch 2024 erwartet Interessierte ein buntes Programm. Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. ist auch mit dabei (s. Seite 19). Zudem gibt es zum Beispiel Workshops für Entspannungsübungen, Lesungen, Fachvorträge, eine Woche der offenen Sprechstunde, Info-Nachmittage und vieles mehr. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. In vielen Fällen ist eine Anmeldung erforderlich. Mehr Informationen finden Sie im Programmheft (siehe Kasten). Viel Spaß beim Entdecken! <

## Familien-Bildungsstätte

Gebührenfreie Offene Treffs und Interkulturelle Projekte  
 Gebührenfreie Elternthemenreihe, Vorträge  
 Kurse „Rund um die Geburt“, Eltern-Kind-Gruppen  
 Betreute Spielgruppen, Kurse und Ferienangebote für Kinder  
 Kochkurse, Kreativität, Bewegung & Entspannung  
 Musizieren, Nähkurse - und vieles mehr!

Ermäßigte Gebühren mit KreisBonusCard/Junior

**Informationen und Anmeldung unter:**  
**[www.fbs-tuebingen.de](http://www.fbs-tuebingen.de) oder Tel. 07071-930466**

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V., Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen  
 Kurse in Tübingen, Mössingen und Umgebung

Anzeige

## „Songs of a shrimp“ – Über das Verschwinden Mobiler Erzähl-Theaterabend zu uneindeutigem Verlust

### Von Birgit Jaschke

Die meisten Verluste, die ein Mensch erlebt, sind ziemlich eindeutig. Jemand, der vorher da war, ist unwiederbringlich fort. Was aber, wenn ein Verlust uneindeutig bleibt – wie bei einer Fehlgeburt oder einer Demenzerkrankung? Anders als beim Todesfall fehlt hier der Abschluss und die Gewissheit um die Endgültigkeit des Geschehenen. Diese Klarheit braucht es, um sich an die veränderte Lebenssituation anpassen zu können. Wie lässt sich mit einem Verlust umgehen, der für andere Menschen nicht sichtbar ist? Und wie verarbeitet man einen Verlust, der kaum nachweisbare Spuren hinterlässt?



Bild: Sabine Neff

### Mitwirkende bei „Songs of a shrimp“

Von und mit Chrysi Taoussanis  
Musik: Bernhard Mohl  
Lektorat: Sabine Altenburger  
Regie: Karin Eppler

Mehr Infos und Spieltermine  
unter <https://www.chrysi.de/>

Schauspielerin Chrysi Taoussanis ist sonst künstlerisch im Theater Die Tonne in Reutlingen zu Hause. Bei ihrem musikalischen Erzähltheaterabend begibt sie sich gemeinsam mit Musiker Bernhard Mohl auf Spurensuche von uneindeutigen Verlusten. Die Veranstaltung macht zwei solche Erlebnisse – Fehlgeburt und Demenzerkrankung eines Angehörigen – erleb- und hörbar. Dabei stößt sie auf zwei tabuisierte Themen, die neben aller Tragik auch unerwartet viel Absurdes und Komisches offenbaren. Die Produktion ist mobil und in nahezu allen Räumen spielbar. Interessiert? Buchungsanfragen sind über die Website möglich (siehe Kasten). <

## Selbsthilfe ist auch für Angehörige da Beratung und Begleitung bei Gründung neuer Gruppen

### Von Birgit Jaschke

Sind Sie mit Erkrankungen oder Problemen eines nahestehenden Menschen konfrontiert? Wünschen Sie sich Austausch mit Leuten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden? Dann sollten Sie darüber nachdenken, einer Selbsthilfegruppe für Angehörige eine Chance zu geben. Dort begegnen sich regelmäßig Interessierte, die sich unterstützen und Erfahrungen austauschen. Sie machen sich Mut und teilen Sorgen und schöne Momente des eigenen Weges miteinander. Gerade für Angehörige kann die Selbsthilfegruppe ein hilfreicher Ort sein, an dem sie über ihre Schwierigkeiten mit der erkrankten Person berichten können. Dies alles geschieht in einem geschützten Rahmen. Es gilt: „Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht weiter getra-

gen.“ Selbsthilfe ersetzt keine professionelle Behandlung, kann sie aber sinnvoll ergänzen.

### Datenbank auf der Website

Unter [sozialforum-tuebingen.de](http://sozialforum-tuebingen.de) bietet die Datenbank der Kontaktstelle für Selbsthilfe einen Einblick, welche Angehörigen-gruppen es in Tübingen und Umgebung bereits gibt. Sie ist unter dem Reiter „Selbsthilfegruppe finden“ abrufbar.

Für Unterstützung bei Ihrer Suche können Sie sich zudem an die Kontaktstelle für Selbsthilfe wenden. Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail und zu den Sprechzeiten möglich (siehe Kasten). Zu Ihrem Thema existiert momentan keine Gruppe? Wie wäre es, wenn Sie selbst eine ins Leben rufen würden? Melden Sie sich gerne. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe begleitet Sie bei der Suche nach weiteren Gleichgesinnten. <



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

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

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

# Selbsthilfe Tag

Tübingen

**Gemeinsam Stark –  
Zusammen Tun**

Info-Stände  
verschiedenster  
Selbsthilfegruppen

Sa, 12. Oktober  
ab 10 Uhr

Gemeindehaus Lamm  
HIRSCH Begegnungsstätte  
Club Voltaire / China Zentrum



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

Workshops

Vorträge

Mimi Clown

Erzähl-  
Theater

Imbiss und  
Kuchen-Buffer

Lesung

Chinesische  
Orakelschrift

## Folgende Gruppen sind vor Ort dabei / Detailliertes Programm auf Seite 20 (Rückseite)

- Anonyme Alkoholiker
- Bipolar/Manisch-Depressiv – Angehörige
- Bipolar/Manisch-Depressiv – Betroffene
- Cochlea Implant, Hörgeschädigte
- Codependent Anonymous
- DZPG – Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
- Elternkreis Suchtgefährdeter
- EA – Emotions Anonymous
- FAKT – Familien Anfallskranker Kinder
- FUNKE – Neurologisch erkrankte Kinder
- Fibromyalgie
- FA – Food Addicts, Essstörungen
- Freundeskreis Suchtkranker Tübingen
- IKA – Inneres Kind
- Lungenkrebs
- Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.
- Ohr-Club
- Overeaters Anonymous, Essstörungen
- Parkinson-Vereinigung
- Post-Covid
- Post-Vakzin-Syndrom Covid Tübingen
- Post-Vakzin-Syndrom Covid CoVerSE
- Pro Kontakt, Eltern-Kind-Entfremdung
- Pro Retina, Augenerkrankungen

## Veranstaltungen, Workshops und Angebote im Gemeindehaus Lamm

### Vormittag

(ab 10.00 bis ca. 12.30 Uhr)

#### Ab 10.00 Uhr: Infostände

Selbsthilfegruppen informieren über ihre Aktivitäten; Möglichkeiten zu persönlichen Gesprächen an den jeweiligen Info-Ständen im 1. und 2. Stock (s. Seite 19)

#### 11.00 Uhr: Einführung

Grußwort von Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur

#### 11.15 Uhr: Vortrag

„Gemeinsam Stark – Zusammen Tun“ (Stephania Laih), Mehr unter <https://www.stephaniaaih.de/>



### Workshops am Nachmittag (ab 14.00 bis ca. 17.30 Uhr)

#### 14.00 bis 16.00 Uhr

[1] Sicherheit und Privatsphäre im Internet: Messenger in sensiblen Bereichen - ihr Nutzen für Selbsthilfegruppen (Aaron)

[2] „Ich darf meine Kinder nicht sehen“ Über die Vereinnahmung von Kindern nach Trennung oder Scheidung (Silvia Hopffe)

[3] Spieletreff – Mindsetter - Ziele setzen und spielerisch und lösungsorientiert den Weg dafür planen (Stefanie Tellini)

#### 15.00 bis 16.00 Uhr

[4] Wir Angehörige – ein Landesverband stellt sich vor (Sonja Haase, Christopher Scharfenberger vom Landesverband Baden- Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V., LV BW ApK)

#### 16.00 bis 17:30 Uhr

[5] Immer mit der Ruhe - Entspannungsübungen für den Alltag (Jutta Wekenmann)

[6] „Hand in Hand – im Alltag stark“, Angehörige im Spagat zwischen Sorge und Selbstfürsorge (Stephania Laih)

### HIRSCH-Begegnungsstätte

14.00 bis 17.30 Uhr:

#### Workshop

Meine Rolle als Angehörige/r - Eine augenzwinkernde Hilfe zur Selbsthilfe – Sind wir denn nicht alle angehörig? Bernd

### Begleitprogramm

Laufende Film-Vorführungen rund um das Thema Selbsthilfe

Clownin Mimi mit musikalischen und anderen Überraschungen

### Abendveranstaltung im Gemeindehaus Lamm

#### 18.00 Uhr: Abschluss

Die Geschichte von der Schüssel und dem Löffel, Erzähltheater-Solo von und mit Michael Miensopust, frei nach Michael Ende (Mehr unter <https://www.michael-miensopust.com/>)

### China Zentrum

14.00 bis 17.00 Uhr:

#### Workshop

„Chinesische Orakelschrift in Speckstein“ – Schnitzen Sie unter Anleitung einen Glücksbringer, Dan-wei Zhu-Mittag

### Snacks & Getränke

#### Ab 10.00 Uhr

In den Pausen im Gemeindehaus Lamm. Am Nachmittag gibt es dort Kaffee und Kuchen. (Solange der Vorrat reicht)

### Club Voltaire

16.00 bis 17.30 Uhr:

#### Lesung aus „Mama Superstar“

Porträt von elf mutigen „Migrant Mamas“ aus Sicht ihrer deutschen Töchter, Melisa Manrique und Manik Chander

### Mittagessen

12:00 bis 13:30 Uhr

Mittagsimbiss in der Cafeteria der HIRSCH-Begegnungsstätte

(Solange der Vorrat reicht)

### Allgemeine Informationen zum Programm und Kontakt

Veranstaltet von

Unterstützt von



Telefon: 07071 / 38 3 63

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

# Sich öffnen in vertrauensvoller Atmosphäre

## Schrittweise die Vergangenheit verstehen und zum Guten wenden

### Von Birgit Jaschke

Gewalt-Erfahrung, Sucht, körperliche und psychische Erkrankung oder emotionale Abwesenheit von Erziehungsbeauftragten – Beispiele für nicht funktionierende Strukturen, mit denen Heranwachsende in ihrer Entwicklung konfrontiert sein können, gibt es viele. Das hinterlässt nachhaltige Spuren, mit denen es umzugehen lernen gilt. Wie kann dies gelingen? Die EKS-Meetings bieten hierfür einen geschützten Raum. Günther, Julia, Diana und Martin haben im Gespräch mit HANDELN & HELFEN einen Einblick gewährt, wie die Treffen ablaufen und was sie ihnen bedeuten. Zum Schutz der Privatsphären hat die Redaktion alle Namen geändert.

Die Abkürzung EKS steht für „Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern“. Es handelt sich um eine bundesweit aktive Selbsthilfe-Gemeinschaft für erwachsene Menschen, die von den in der Kindheit entstandenen Schwierigkeiten genesen möchten. Die wöchentlichen Treffen heißen Meetings und folgen einem festen Ablauf. Günther erklärt hierzu: „Nach der Begrüßung findet ein Leseprogramm statt, das für jeden Donnerstag vorgegeben ist“.

### Erlebtes und Gefühle teilen

Auf das gemeinsame Lesen der EKS-Literatur folgt das „Go round“. Das heißt, die Anwesenden erzählen im Uhrzeigersinn, was sie aktuell in ihrem Leben beschäftigt. „Hier gilt der Standardsatz: Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Die Sanduhr bietet uns 5 Minuten Redezeit pro Person an“, so Günther dazu.

### EKS – Erwachsene aus nicht funktionierenden Familien

**Telefon:** (0 70 71) 77 01 18 / **Internet:** <https://www.eksev.org/>

**Treffen:** Jede Woche donnerstags, 17:45 bis 19:15 Uhr  
im Gruppenraum des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
Europaplatz 3 (5. Stock), 72072 Tübingen

### Unterschiedliches Programm

Wie es nach den Redebeiträgen aller weitergeht, hängt davon ab, welcher Donnerstag im Monat gerade ist: Auf das Schritte-Meeting am ersten Donnerstag folgen am zweiten und vierten Treffen im Monat Lesemeetings. Dazwischen findet am dritten Termin ein Themen-Meeting statt. „Hier sprechen wir über Themen, die uns gerade beschäftigen, wie zum Beispiel Vertrauen oder das innere Kind“, beschreibt Julia das Geschehen. Günther fügt hinzu: „Viermal im Jahr haben wir fünf Donnerstage. Dann machen wir eine Inventur, deren Ablauf vorgegeben ist. Es handelt sich um eine Art Überprüfung, wo wir als Gruppe stehen und wie wir miteinander umgehen.“

An das jeweils unterschiedliche Programm schließt sich eine Austausch-Zeit an, die bis kurz vor Ende des Meetings andauert. Dann wird an die siebte und zwölfte Tradition erinnert. Die siebte besagt, dass EKS sich aus eigenen Spenden finanziert. So werden die Anwesenden um ihren wöchentlich 1-Euro-Beitrag zur Raummiete gebeten. Die zwölfte Tradition handelt von der Verschwiegenheit, dass nichts nach außen dringt, was im Meeting gesprochen wurde. Zum Abschluss sprechen alle zusammen ein Gelassenheitsgebet (siehe Kasten Seite 22). „Wichtig zu er-

wähnen ist, dass wir nicht die einzige 12-Schritte-Gruppe in Tübingen sind. Bei anderen Gruppen geht es zum Beispiel um bestimmte Süchte. Unser Thema sind erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien“, fasst Diana zusammen und ergänzt: „Das 12-Schritte-Programm stammt ursprünglich aus den USA von den Anonymen Alkoholikern. Es ist auf unser Anliegen angepasst.“

### Offen für Veränderungen

„Ich würde mich in erster Linie als Betroffenen sehen“, so Martin auf die Frage, ob er sich aufgrund der Erlebnisse aus der Kindheit eher als betroffen oder als angehörig sieht. „Ich habe gemerkt, dass ich das Erlebte unbewusst an mein Kind weitergegeben habe. Heilung beginnt dann, wenn ich mir dessen bewusst werde und es mir gelingt, Stück für Stück aus dem Mechanismus herauszutreten“, beschreibt er den Weg und ist überzeugt: „Ich kann soweit aus dem Kreislauf heraustreten, dass ich weniger leide und hoffnungsvoll nach vorne schaue.“

„Ich stelle mir das vor wie eine Ausschwemmung von Schadstoffen. Man hat eine giftige Lösung und durch das Arbeiten an der eigenen Geschichte werden die Schadstoffe immer weiter ausgeschwemmt. Dadurch wird

GOTT

GEBE MIR DIE GELASSENHEIT, DINGE HINZUNEHMEN,  
DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN;  
DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN;  
UND DIE WEISHEIT,  
DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.

Quelle: <https://www.eksev.org/>

die Lösung Jahr für Jahr immer weniger schädlich, auch für die Mitmenschen“, bringt es Günther auf den Punkt.

## Sich selbst kennenlernen

Julia beschreibt das, was in den Meetings passiert, so: „Für mich ist das wie das Abtragen von Schichten. Du arbeitest immer an der gerade sichtbaren. Mit der Zeit gelangst du dann zu den darunterliegenden Ebenen.“ „Was am Ende dieses Abtragens übrig bleibt, ist die Aufrichtigkeit. Die Ehrlichkeit mit mir selbst und anderen“, stimmt Martin ihr zu. Diana fügt hinzu: „Was mir in meinen Jahren auch mit anderen 12-Schritte-Gruppen aufgefallen

ist: Die Menschen, die sich dort treffen, sind auch nicht kränker als andere. Sie bringen nur in der Regel ein anderes Bewusstsein mit und sind offen und bereit, über ihre Schwierigkeit zu sprechen und daran zu arbeiten.“

„Jemanden, der zum Beispiel alkoholkrank ist, haben wir so nicht. In dem Sinne sind wir Angehörige“, kommt Julia auf die Frage zurück, ob sie sich selbst eher als betroffen oder angehörig sieht. „Aber wenn du in einer dysfunktionalen Familie lebst, kannst du nie der sein, der du wirklich bist. Du nimmst eine Rolle an und das geht bis zum Verlust der eigenen Identität. Ich habe viele Jahre lang gar nichts gefühlt, weil das für mich der sicherste Weg

war. Durch das Abtragen kommst du zu dem, wer du eigentlich bist“, schildert sie ihre Perspektive. „Für mich ist es ein Weg von der Härte zur Behutsamkeit. Das bedeutet auch anzuerkennen, dass ich Dinge aus der Kindheit loslassen darf, weil sie mich heute hindern. Das hat viel damit zu tun, sich selbst lieben zu lernen“, vermittelt Martin.

## Interessierte willkommen

„Bei uns wird nicht bewertet oder kommentiert. Es herrscht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der es leicht fällt, sich zu öffnen“, erklärt Diana. Günther ergänzt: „Neben dem, was die Treffen bei mir selbst auslösen, ist es auch dieses Vertrauen in die höhere Macht, die mir immer wieder aufs Neue Mut macht.“ Freuen würden sich die Interviewten über weitere Gleichgesinnte. Willkommen sind alle, die nach schlimmen Erlebnissen in ihrer Kindheit in Gemeinschaft Kraft für ihren weiteren Lebensweg schöpfen möchten. <

## Für Unterstützung und Begleitung im Alter Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

### Von Birgit Jaschke

Passend zum Straßennamen steht in der Tübinger Gartenstraße das grasgrüne „Nonnenmacher-Haus“. Im Erdgeschoss befindet sich unter anderem die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Der Verein existiert seit 1978. Die „BÄM“ ist eine feste Größe in der Tübinger Beratungslandschaft, wenn es um das Thema Älterwerden geht. Die beiden großen Zuschussgeber sind die Stadt und der Landkreis Tübingen. Das Team des Vereins macht sich auch auf der kommunalpolitischen Ebene für die Belange älterer Menschen stark.

Die Redaktion sprach mit Mitarbeiterin Lisa Breitingen über die aktuellen Angebote und Herausforderungen, denen das Team bei seiner Arbeit begegnet.

### Umgang mit Veränderungen

LiA, GBP und SELMA – diese Abkürzungen stehen für die drei Abteilungen, in denen die Beratungsarbeit aufgefächert ist. LiA bedeutet „Lebensberatung im Alter“. Im Mittelpunkt steht hier die psychosoziale Beratung. Hier geht es um schwierige Lebenssituationen im Alter, Verlust, Trauer, familiäre Konflikte und die Pflegesituation von Angehörigen



Raum für Erfahrungsaustausch  
Foto: Beratungsstelle

jeden Alters. Bei LiA gilt ein Mindestalter von 60 Jahren für die Ratsuchenden. Jüngere Menschen werden an andere Angebote wie zum Beispiel die Beratungsstelle in der Brückenstraße vermittelt. „Die Grenze gilt für die Angehörigen natürlich





Foto: Beratungsstelle

nicht“, so Lisa Breitinger. „Das Schöne ist ja, dass bereits im Namen deutlich wird, dass wir für beide Seiten da sind.“

GBP steht für die Abteilung Gerontopsychiatrische Beratungsstelle. Hier geht es um Krankheitsbilder wie Demenz, Depression, Ängste, Verhaltensänderungen im Alter, Fragen zum Umgang, zu Unterstützungsmöglichkeiten und ihrer Finanzierung. Die Altersgrenze für Ältere liegt hier bei 65 Jahren. Eine Ausnahme bilden Demenz-Erkrankungen. In dem Fall können sich auch jüngere Jahrgänge an die GBP wenden. „Hier melden sich meist die Angehörigen“, erläutert Lisa Breitinger. „Das bedeutet aber nicht, dass wir die erkrankte Person nicht mit einbeziehen. Bei Bedarf machen wir Hausbesuche.“

Um „Selbstständig leben im Alter“ geht es bei SELMA. Dieser Bereich richtet sich vorrangig an die älteren Menschen selbst. Ziel ist es, durch die passende Unterstützung das weitere Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Dazu zählen unter anderem Besuche zu Hause von geschulten Ehrenamtlichen. Es bestehen mehrere Optionen, die sich je nach Umfang preislich unterscheiden. Nähere Informationen auch zur Möglichkeit eines Ehrenamts sind auf der Website verfügbar (s. Kasten).

## Alle(s) unter einem Dach

In einer Bürogemeinschaft mit der „BÄM“ arbeitet der Pflegestützpunkt. Er ist ansprechbar rund um Fragen bei körperlicher

Pflegebedürftigkeit. Bei Bedarf ermöglichen die kurzen Wege eine unkomplizierte Weitervermittlung von Ratsuchenden.

Neben der Beratung finden auch regelmäßige Einzel- und Gruppenangebote statt. Unter dem Motto „dabei:sein“ laden Aktiv-Angebote zur gemeinsamen Bewegung und Kontaktpflege ein. Zur Wahl stehen ein Spazier- und ein Vespertreff sowie eine Telefonkette. Die Alzheimer-Angehörigengruppe existiert schon seit 1991. Sie bietet einen geschützten Rahmen für den Erfahrungsaustausch. Der Verein ist auch Träger des Nonnenmacher-Hauses mit einer Senioren-WG in den Obergeschossen und einem regelmäßigen Veranstaltungsprogramm „Treffpunkt Nonnenmacher-Haus“ in Kooperation mit der vhs und der FBS (siehe Kasten).

## Mangel als Herausforderung

„Wir haben eine steigende Zahl an Anfragen. Das ist an sich erfreulich, weil immer Menschen sich trauen nach Unterstützung zu fragen“, beschreibt Lisa Breitinger. „Das Problem ist allerdings, dass wir dazu motivieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen, und die Realität ernüchternd ist.“ Wegen des Fachkräfte-Mangels sei es zum Beispiel schwierig, einen Pflegedienst mit Kapazitäten oder eine bezahlbare Haushaltshilfe zu finden. „Letztendlich beraten wir auch zu einem Aushalten dieses Mangels und ermutigen die Menschen dazu, die

(im Nonnenmacher-Haus)  
Gartenstraße 28  
72074 Tübingen

**Tel.:** 0 70 71 / 2 24 98  
**E-Mail:** [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de)  
**Internet:** <https://www.altenberatung-tuebingen.de/>  
<https://nonnenmacher-haus.de/>  
**Tel. Sprechzeiten:** Montag bis Mittwoch, Freitag 9 bis 12 Uhr und Donnerstag 16 bis 18 Uhr

Suche nicht aufzugeben“, so Lisa Breitinger nachdenklich.

Sie ergänzt: „Das einzige Angebot, in dem kein Mangel besteht, ist im Moment die Tagespflege.“ Das „Wohnen“ sei auch oft ein dringendes Thema, so die BÄM-Mitarbeiterin: „Hier sind Ältere bei der Suche mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Der Wohnraum sollte ja barrierefrei sein. Zudem wird im Alter das eigene Budget meist kleiner.“

## Raum und Wertschätzung

„Wir setzen uns dafür ein, dass pflegende Angehörige in der Gesellschaft mehr gesehen werden und verstehen uns als Sprachrohr“, sagt Lisa Breitinger. Dazu gehöre auch das Schaffen von Angeboten für Angehörige. Sie fährt fort: „Mit „Auszeit“ wollen wir zum Beispiel signalisieren: Wir sehen euch und bieten Raum und Gelegenheit zum Durchatmen.“ Eine „Auszeit“ nehmen kann man regelmäßig seit Frühsommer dieses Jahres. Das Projekt findet in Kooperation mit dem benachbarten Stadtteiltreff Brückenhaus statt. Dort gibt es jeden ersten Dienstag im Monat einen geselligen Nachmittag für pflegende Angehörige mit Kaffee und Kuchen. Themen können mitgebracht werden. Die Teilnahme ist nicht auf den Stadtteil beschränkt. Begleitet werden die Treffen jeweils von einer Fachkraft. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht unter [brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de](mailto:brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de) oder Tel: (07071) 968807. <

# Austausch über das Leben mit Epilepsie

## Tübinger Elterngruppe FAKT freut sich über neue Gesichter

**Von Birgit Jaschke**

Wenn ein Kind die Diagnose Epilepsie erhält, bedeutet das für die ganze Familie eine Veränderung. Auch die Eltern sind mit neuen Herausforderungen konfrontiert, mit denen es umzugehen gilt. Eine Möglichkeit dies zu tun, ist der Besuch einer Angehörigengruppe. Die Abkürzung FAKT steht für Familien anfallskranker Kinder Tübingen. Die beiden Organisatorinnen Steffi Obermeier und Gabriele Niederwieser gewährten HANDELN & HELFEN im Gespräch einen Einblick, was die Gruppe ausmacht und warum persönlicher Austausch nicht im Internet zu finden ist.



Von links: Steffi Obermeier und Gabriele Niederwieser Foto: Jaschke

Die Gruppe gibt es seit Ende der 90er Jahre. „Der Gedanke damals war, dass Eltern unabhängig von Ärzten ihre Erfahrungen austauschen können“, erklärt Steffi Obermeier. Gabriele Niederwieser ist von Beginn an dabei und erinnert sich: „Ich kam über eine Bekannte, die ich im Epilepsiezentrum kennengelernt hatte, zu FAKT. Bei der Gründung war ich nicht dabei, aber seit dem zweiten Treffen.“ Sie ergänzt: „2005 habe ich die Organisation übernommen und hätte damals nicht vermutet, dass ich fast zwanzig Jahre später immer noch dabei bin.“ Steffi Obermeier ist seit 2019 mit an Bord. Sie kam über eine Internetrecherche dazu und hat unter anderem die Website gestaltet.

Heute ist FAKT die einzige Selbsthilfegruppe für Eltern an Epilepsie erkrankten Kinder im Großraum Stuttgart. Zudem ist die Elterngruppe an den Epilepsie Bundes-Elternverband e.V. sowie an den Landesverband der Epilepsie-Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg e. V. angeschlossen und hat damit Zugriff auf umfangreiche und aktuelle Informationen rund um das Thema Epilepsie.

Die Treffen finden jeden letzten Freitag im Monat im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Für die Planung ist eine Anmeldung erwünscht. Gebühren für die Teilnahme fallen nicht an. „Wir haben eine ungezwungene, offene Atmosphäre, wo alle das eigene Thema mitbringen dürfen“, beschreibt Steffi Obermeier. „Darüber hinaus versuchen wir auch außerhalb der Abende eine Gemeinschaft zu schaffen.“ Zu Beginn der Sommerferien fand zum Beispiel ein entspannter FAKT-Grillnachmittag mit der ganzen Familie statt. Auch angedacht sind Tagesausflüge mit den Kindern oder die Organisation eines Erste-Hilfe-Kurses, der sich speziell mit den Fragestellungen bei Epilepsie befasst.

### Aufklären und unterstützen

FAKT ist beim Selbsthilfe-Tag am 12. Oktober mit dabei (mehr Infos Seite 19/20). Neben einem Info-Stand mit der Möglichkeit zu Gesprächen wird es vor Ort ein Angebot für die Kinder geben. Öffentlichkeitsarbeit sehen beide Frauen als einen Auftrag für die Gruppe an. „Unser Anliegen ist es auch, über die Erkrankung aufklären und Verständnis zu schaffen. Wir zeigen, Epilepsie ist weder ansteckend noch ist das Leben weniger lebenswert“, macht Steffi Obermeier deutlich und fährt fort: „Das beinhaltet natürlich Fragen,

die das eigene Kind betreffen. Wie reagieren zum Beispiel die anderen Kinder in der Schule oder die Lehrkraft?“ Ihre Mitstreiterin stimmt ihr zu: „Meist entstehen Vorbehalte durch Nicht-Wissen.“ So gibt es etwa nicht die eine Epilepsie bei Heranwachsenden. Vielmehr gestaltet sich die Erkrankung bei jedem Kind je nach Ursache anders. Zudem heißt die Diagnose nicht zwangsläufig, dass die Erkrankung auch im Erwachsenenalter präsent ist.

### Loslassen und zutrauen

„Wir versuchen Eltern zu vermitteln, dass sie auch ein Stück weit loslassen können. Auch ein gesundes Kind kann zum Beispiel vom Fahrrad fallen.“ Oft gehe es um die Frage, wie viel man dem Kind noch zutrauen könne, so Steffi Obermeier. Da sei es hilfreich, wenn andere Eltern erzählen, dass ihr Kind nach wie vor Hobbys ausübt, zur Schule geht oder Freunde trifft. Wer sich über Epilepsie bei Kindern informieren möchte, findet auf der FAKT-Website Tipps für Bücher, Filme, Podcasts sowie kindgerechte Erklärvideos.

„Heute suchen viele Eltern zuerst im Netz, wenn sie neu mit der Diagnose konfrontiert sind“, weiß Steffi Obermeier. Die Frauen sind sich einig, dass eine Online-Recherche nicht den persönlichen Kontakt zu anderen betroffenen Familien ersetzen kann. Gabriele Niederwieser erklärt: „Die Eltern teilen meist die gleichen Sorgen und Ängste. Ein persönlicher Austausch ist da viel mehr wert, als ein anonymer Kontakt über das Internet.“ Wenn Sie auch ein Kind mit Epilepsie haben und sich einen Erfahrungsaustausch wünschen, dann freut sich FAKT auf Ihr Kommen (Kontakt Seite 25). <



Elterngruppe Familien  
anfallskranker Kinder Tübingen

**Telefon:**

Steffi Obermeier 0171 3151338  
Gabriele Niederwieser 0152 29404966

**E-Mail:** [info@fakt-elterntreff.de](mailto:info@fakt-elterntreff.de)

**Internet:** <https://www.fakt-elterntreff.de/>

Treffen in der Regel am letzten Freitag  
im Monat ab 20.00 Uhr im SOZIALFO-  
RUM TÜBINGEN e.V.

FAKT ist mit einem Infostand beim  
Selbsthilfe-Tag 2024 vertreten (siehe  
Seiten 19 und 20 in diesem Heft).

**Textöffner®**  
einfach leicht verstehen

**Büro für Leichte Sprache**

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

**Beratung**  
zu barrierefreier  
Kommunikation

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

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

Textoeffner | [www.leicht-verstehen.de](http://www.leicht-verstehen.de)

## Für den Erhalt eines Tübinger Wahrzeichens Familienbildungsstätte Tübingen e.V. vor ungewisser Zukunft

### Von Birgit Jaschke

Die Familienbildungsstätte Tübingen e.V. – auch bekannt als FBS – zählt zu den bekanntesten Tübinger Institutionen. Über 10.000 Menschen nahmen 2023 an den knapp 900 Kursen und Veranstaltungen teil. Klingt gut, könnte man meinen. Wo ist das Problem? Die FBS Tübingen e.V. kämpft um ihre Existenz und weiß nicht, ob sie ihren 60. Geburtstag erleben wird. HANDELN & HELFEN hat mit der Geschäftsführerin Sabine Wurfer über die aktuelle Situation gesprochen. „Es hilft nichts, die Lage schön zu reden“, erklärt die 64-Jährige. „Die Pandemie hat uns schwer zugesetzt. Wir haben aktuell keine Rücklagen mehr.“ Die Kosten hingegen seien für nahezu alle Bereichen des Ver-

eins massiv gestiegen – Tendenz steigend. „Aktuell geht es uns so schlecht, dass wir nicht mal sagen können, ob es uns nächstes Jahr noch gibt“, so Sabine Wurfer. Sie arbeitet seit 2001 für die FBS hatte 2008 die Leitung übernommen.

### Heimat für Klein und Groß

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“ Dieses Zitat des französischen Schriftstellers Guy de Maupassant findet sich auf der FBS-Website. In den letzten Jahrzehnten hat die FBS Tübingen zahlreiche solcher Begegnungen ermöglicht, in dem sie mit ihren Angeboten einen Rahmen dafür geschaffen hat. Der hinter der Organisation ste-

hende gleichnamige Verein existiert seit 1968. Ins Leben gerufen wurde er zunächst als „Mutterschule Tübingen e.V.“ durch Initiatorin Martha Friess. Seinen heutigen Namen erhielt er 1978 im Rahmen einer Satzungsänderung. Seit 1995 befindet sich der Hauptsitz in der „Villa Metz“ in der Hechinger Straße. Zwei Jahre später folgte eine Außenstelle in Mössingen. Seit 2019 verfügt die Einrichtung über zusätzliche Räumlichkeiten im Tübinger Güterbahnhofs-Areal. Seit jeher geboten wird ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Seminaren und Kursen. Hinzu kommen zahlreiche Projekte für Menschen mit Migrationsbiographie oder in prekären Lebenssituationen. Der Fokus liegt auf dem Themenbereich Familie und

Erziehung in unterschiedlichen Lebensphasen. Zudem ist die FBS Tübingen eine anerkannte Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe und ein vom Land Baden-Württemberg anerkannter Träger der öffentlichen Weiterbildung.

## Gebührenfreie Angebote

In der FBS Tübingen sind alle Menschen willkommen, auch mit eher kleinem Geldbeutel. Es gibt eine ganze Reihe gebührenfreier Angebote, Projekte und Kooperationen. Dazu zählt zum Beispiel die Gruppe „Spiel, Spaß, ... und Deutsch“ für Familien mit Kindern zwischen 2 und 6 Jahren, deren Familiensprache nicht Deutsch ist. Zudem treffen sich Frauen mit und ohne Migrationshintergrund zum Nähen oder im Bewegungsprojekt „Fit&Fun“.

Unterstützung der gebührenfreien Angebote erhält die FBS Tübingen unter anderem über das STÄRKE-Förderprogramm des Landes Baden-Württemberg. Vorübergehend konnten so eine Eltern-Kind-Gruppe für belastete Familien im ersten Lebensjahr, ein Entspannungs- und Yoga-Angebot für Alleinerziehende mit Möglichkeit zur Kinderbetreuung sowie ein Kochangebot für Ein-Eltern-Familien realisiert werden. „Eine andauernde Finanzierung dieser gebührenfreien Angebote gibt es derzeit nicht“, bedauert Sabine Wurfer und ergänzt: „Auf der einen Seite steigt der Bedarf an solchen Angeboten. Gleichzeitig sind sie für uns mit einem hohen organisatorischen Aufwand verbunden.“

Neben den gebührenfreien Angeboten gewährt die FBS Tübingen bei Bedarf auch Ermäßigungen auf das reguläre Programm. Um davon zu profitieren, müssen Teilnehmende dies bei der Anmeldung zum Kurs geltend machen und einen entsprechenden Nachweis, wie zum Beispiel die KreisBonusCard, vorlegen.

Mehr Informationen unter <https://www.fbs-tuebingen.de/>

## Spenden-Konto der Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

**Geldinstitut:** Kreissparkasse Tübingen  
**IBAN:** DE91 6415 0020 0000 2005 56  
**BIC:** SOLADES1TUB

Die FBS Tübingen bringt Menschen vor allem im echten Leben zusammen. Während der Pandemie war dies, wenn überhaupt, nur sehr eingeschränkt möglich. „Wir haben natürlich viel online angeboten. Aber das wollen die Leute mittlerweile gar nicht mehr so,“ stellt Sabine Wurfer fest und fährt fort: „In unserem Hauptbereich mit kleinen Kindern sind Online-Angebote nicht sinnvoll.“



Bilder vom Familientag 2024

Fotos: FBS

Man kann zum Beispiel Baby-massage vielleicht noch online anbieten. Aber dabei geht es ja nicht nur um das Erlernen der Griffe, sondern auch um den Kontakt zu anderen Familien.“ Eine Ausnahme bilden Vorträge, welche auch online nach wie vor gefragt sind.

„Wir haben ein jährliches Haushaltsvolumen von über 600 000 Euro“, beschreibt Sabine Wurfer die Größenordnung, in der sich der Verein bewegt. 60 Prozent

müssen mit Einnahmen aus den Angeboten, Projektfinanzierungen sowie Spenden selbst erwirtschaftet werden. Die restlichen 40 Prozent des Etats kommen aus Zuschüssen. Deren Höhe ist in der Vergangenheit jedoch nicht im selben Maß gestiegen wie die Personal- und Nebenkosten.

## Mit dieser Schere umgehen

„Wir können natürlich nur mehr erwirtschaften, wenn wir die Gebühren hochsetzen“, macht die Geschäftsführerin das Dilemma deutlich. Sie ergänzt: „Das steht wiederum gegen die vielen gebührenfreien Angebote, die ich einfach den richtigen Weg finde. Wir geben zum Beispiel bei der Kreisbonus Card 30 Prozent Ermäßigung, die nicht refinanziert werden. Tatsache ist, dass wir uns das eigentlich nicht mehr leisten können.“ Dabei sei es nicht einfach, diese finanzielle Schieflage zu vermitteln, so die 64-Jährige. Sie erzählt: „Viele Familien schätzen unsere Angebote, aber sie zahlen ja dafür. Da ist es verständlicherweise nicht leicht klarzumachen, dass die Teilnahmegebühren nur einen Teil der Kosten abdecken.“

„Eine sichere Finanzierung“, antwortet Sabine Wurfer auf die Frage, was sie sich für die Zukunft der Einrichtung erhofft. Sie fügt hinzu: „Ich wünsche mir von Herzen, die Geschäftsführung zum Ende des Jahres in gesicherte Hände zu übergeben.“ Wenn Sie mithelfen möchten, damit sich der Wunsch erfüllt, freut sich der Verein über ihre Unterstützung (siehe Kasten).

# „Ich muss mich aufs Hören so konzentrieren!“ Aktionstage zu Induktiven Höranlagen gaben viele Impulse

Von Iris Abt / Walter Toncar,  
AG Induktive Höranlagen

Unter dem Motto „Wie bitte? - Hören – Verstehen – Dabeisein!“ warb die Universitätsstadt Tübingen gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern von März bis Mai 2024 für mehr Induktive Höranlagen. Schirmherr war Prof. Dr. Hans-Peter Zenner, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Universitäts-HNO-Klinik Tübingen. Aktiv eingebunden bei Planung und Durchführung waren das FORUM INKLUSION und die dortige Arbeitsgruppe Induktive Höranlagen.

Im Verlauf der Aktionstage informierten zwei Vorträge zum Thema Schwerhörigkeit. Die Psychologin Larissa Rathgeb stellte die seelischen Folgen von Schwerhörigkeit und dem häufig damit verbundenen Verlust an sozialer Teilhabe in den Mittelpunkt (siehe Kurz-Interview). Dr. Anke Tropitzsch vom HörZentrum des Universitätsklinikums informierte über Ursachen, Therapie und Teilhabestrategien bei Versorgung mit Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten. Insgesamt sechs Kurz-Veranstaltungen („Pop Ups“) am Rande von Gottesdiensten, Vorträgen und Ähnlichem informierten über die Vorteile von Induktiven Höranlagen.

Auch die Teilhabe an Kultur kam in dem Programm nicht zu kurz. Im April begeisterte das Theater-sport-Team in einer mikrofonisierten Aufführung das Publikum und

## Kurz-Interview mit Larissa Rathgeb

Psychologin an der Tübinger Universitäts-HNO-Klinik



Larissa Rathgeb  
Foto: privat

### Frau Rathgeb, worin liegt die besondere seelische Belastung bei Schwerhörigkeit?

Hören wird zum Kraftakt und erfordert, insbesondere bei Störgeräuschen oder wenn viele Menschen durcheinandersprechen, ein hohes Maß an Konzentration. Das führt schnell zu Ermüdung und Überforderung sowie zu dem Gefühl, im Vergleich zu den Hörenden nicht richtig „dabei“ sein zu können.

### Welche Folgen hat das für die Betroffenen?

Viele Betroffene ziehen sich zurück. Sie nehmen nicht mehr am öffentlichen Leben teil. Ihre Erfahrung dort ist: Ich kann nicht Teil davon sein. Das nagt an der Seele, erzeugt Gefühle von Ohnmacht und Selbstzweifel, erschüttert Selbstvertrauen und schwächt die psychische Gesundheit. Das ist besonders für Menschen mit altersbedingter Schwerhörigkeit ein großes Thema.

### Was können wir dagegen tun?

Eine gute Versorgung mit Hörgeräten (mit eingebauter T-Spule) und je nach Grad der Beeinträchtigung auch Cochlea Implantaten mit entsprechendem Training ist das eine. Für die Teilhabe am öffentlichen Leben sind Veranstaltungsräume mit Induktiver Höranlage ein wesentlicher Faktor für barrierefreie Teilhabe. Da sind wir inzwischen in Tübingen recht gut ausgestattet. Es ist wichtig, dies den Betroffenen bekannt zu machen und sie zu ermutigen, diese Angebote in Anspruch zu nehmen.

ermöglichte damit gutes Verstehen mit der Induktiven Höranlage im Theater-Saal. Mitte Mai konnten schließlich Kino-Begeisterte in Tübingen eine Premiere erleben. Erstmals wurde in einem Tübinger Kino provisorisch eine Induktive Höranlage verlegt. In den folgenden zwei Wochen konnten alle Filme im Kino 1 des „Museums“ induktiv erlebt werden. Mit Erfolg: Bereits das dies-

jährige Sommernachtskino lud mit einer neu verlegten Anlage zum induktiven Hören der Filme und Konzerte ein. Im Herbst wurden zwei Kinosäle im „Museum“ mit festinstallierten Anlagen ausgestattet.

Induktive Höranlagen übertragen ohne Verzerrung oder Störgeräusche den Ton über das Hörgerät oder Cochlea-Implantat direkt ins Ohr. <

## Arbeitsgruppe Induktive Höranlagen beim FORUM INKLUSION

über Stefanie Tellini, Tel. 07071/26969, E-Mail: [inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de)

**Ohr-Club Reutlingen-Tübingen-Steinlachtal:** <https://ohrclub.de/>

**Cochlea Implantat Selbsthilfegruppe Tübingen:** <https://civ-bawue.de/project/shg-tuebingen/>

Mehr als vierzig **Veranstaltungsräume in Tübingen und Umgebung** verfügen über eine Induktive Höranlage, hier gibt es den Flyer dazu digital: [https://www.sozialforum-tuebingen.de/dokumente/upload/Flyer\\_Herbst\\_2023\\_raeume\\_mit\\_induktiver\\_hoeranlage\\_tuebingen\\_webdatei.pdf](https://www.sozialforum-tuebingen.de/dokumente/upload/Flyer_Herbst_2023_raeume_mit_induktiver_hoeranlage_tuebingen_webdatei.pdf)

# Gemeinsam unterwegs – Wer kommt mit?

## Weitere Menschen mit Lust auf nette Gesellschaft gesucht

**Von Birgit Jaschke**

Willkommen beim Club für Behinderte und ihre Freunde Tübingen im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. (CeBeeF)! Wie der Name schon vermuten lässt, bietet der CeBeeF Tübingen Platz für Menschen mit und ohne Einschränkungen. Er setzt sich zudem für Barrierefreiheit und ein selbstbestimmtes Leben ein.



Im April ging es zum Beispiel ins Planetarium nach Stuttgart.

Foto: privat

### Einmal im Monat unterwegs

Sie haben Lust auf gemeinsame Zeit in netter Gesellschaft? Bei den regelmäßigen Aktivitäten können Sie neue Leute kennenlernen und sich austauschen.

Weitere Interessierte sind willkommen. Ideen, wo es hingehen könnte, sind gerne gesehen. Bisher war die Gruppe zum Beispiel schon beim Basketballspiel und hat gemeinsam gekocht.

Sie wollen gerne teilnehmen? Dann melden Sie sich doch unverbindlich bei Stefanie Tellini unter Tel.: 07071 / 2 69 69, oder per E-Mail: [inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de). Viel Spaß! <

# Wahlpodium „Inklusion und Soziales“

## Großes Interesse an Veranstaltung in der Mensa Uhlandstraße

**Von Birgit Jaschke**

Bezahlbarer und barrierefreier/-armer Wohnraum, inklusive Bildung und Barrierefreiheit im öffentlichen Raum – um diese drei Themenbereiche drehte sich das Wahlpodium am 8. Mai in der Mensa Uhlandstraße. Acht Kandidierende für die Kommunalwahlen am 9. Juni waren der Einladung gefolgt, an diesem Abend mit dem Publikum ins Gespräch zu kommen.



Die moderierten Kleingruppen ermöglichten es, sich selbst ein Bild von der Position der Kandidierenden zu machen. Foto: Tellini

### Ideen für weniger Barrieren

Der Abend fand in Zusammenarbeit mehrerer Organisationen und Initiativen statt. Dazu eingeladen hatten FORUM und Fachstelle INKLUSION, die Lebenshilfe Tübingen e.V., Habila, die Volkshochschule Tübingen e.V., die Stolperstein-Initiative, der Club für Behinderte und ihre Freunde Tübingen, der Landesverband Selbsthilfe Körperbehin-

derter Baden- Württemberg e.V. und Frauen helfen Frauen e.V. Nach einer Begrüßung im Plenum und den kurzen Statements der einzelnen Parteien teilten sich die Anwesenden für den weiteren Abend in mehrere Kleingruppen auf. Diese bestanden jeweils aus einer Moderation, mehreren Kandidierenden sowie Menschen aus dem Publikum. Als Einstieg in die Gesprächsrunden dienten die drei vorgegebenen Fragen: Was können

Gemeinde, Landkreis und Verwaltung konkret zu mehr bezahlbarem sowie barrierefreiem/-armem Wohnraum beitragen? Wo sehen Sie Ansatzpunkte, inklusive Bildung noch besser umzusetzen? Barrierefreiheit im öffentlichen Raum – Welche Maßnahmen können aus Ihrer Sicht zeitnah Verbesserung schaffen? Die in den Kleingruppen gewonnenen Erkenntnisse wurden am Ende des Abends in großer Runde vorgestellt. <

# Aufbau einer Assistenzbörse geplant

Bei Interesse an FORUM & Fachstelle INKLUSION wenden

## Von Stefanie Tellini

„Persönliche Assistenz“ ist eine Hilfe für Menschen mit Behinderung. Sie unterstützt bei allen Tätigkeiten, zum Beispiel im Haushalt oder bei der Arbeit. So können Menschen mit Behinderung ein selbstbestimmtes Leben führen. Sie entscheiden, mit wem sie zusammenarbeiten möchten. Oft sind Assistenzen Studierende. Wichtiger als eine bestimmte Ausbildung ist, dass man sich gut ver-

steht und sich vertrauen kann. Die Voraussetzungen, um als Assistenz zu arbeiten, sind gute Deutschkenntnisse, ein Erste Hilfe-Kurs und ein polizeiliches Führungszeugnis.

## Mini-Job gesucht?

Für Tübingen und Umgebung ist eine Assistenzbörse geplant, die ermutigen möchte, diese Leistungen in Anspruch zu nehmen. Es

gibt noch keinen konkreten Start. Menschen mit Bedarf an Assistenz oder auf der Suche nach einem Mini-Job können sich bereits bei FORUM & Fachstelle INKLUSION melden per Telefon 07071 / 2 69 69 oder E-Mail: [inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de) Mehr Infos auch zu den Themen Selbstbestimmt leben und Leben mit „Persönlichem Budget“ unter [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) (Stichwort: Inklusion). <

## 5. Mai: Protest- und Familientag in einem

Angebote zum Informieren, Vernetzen und Spaß haben



Blick von der Bühne in die Menge  
Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

„Viel vor für Inklusion! Selbstbestimmt leben – ohne Barrieren“ hieß das Motto für den 5. Mai 2024: Den Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen gibt es seit gut 30 Jahren. An diesem Tag machen bundesweit Aktionen auf die Kluft zwischen dem im Grundgesetz stehenden Anspruch der Gleichberechtigung aller Menschen und der Lebenswirklichkeit aufmerksam. In Tübingen fand an diesem Datum parallel der sechste vom Bündnis für Familie veranstaltete Familientag statt. „Alle sind willkommen“

hieß das Motto in diesem Jahr. Die 14 über die Stadt verteilten Stationen von Vereinen, Einrichtungen und Initiativen sorgten für ein abwechslungsreiches Programm zum Mitmachen und Spaß haben. Die Station am Europaplatz war eine Kooperation von FORUM und Fachstelle INKLUSION, Lebenshilfe Tübingen, Habila, CeBeeF Tübingen (= Club für Behinderte und ihre Freunde), EUTB (= Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung), ELFI (= Eltern für Inklusion), der Kreisbehindertenbeauftragten sowie dem FAB Jugendarbeit der Stadt Tübingen.

## Für Inklusion am Start

Beim Bühnenprogramm lag der Schwerpunkt auf dem Thema allgemeiner Arbeitsmarkt. Hierzu informierte zum Beispiel die Lebenshilfe über ihr Modell „Job Fit“, bei dem Coaches den Einstieg in den Beruf erleichtern. Zudem gab der IFD (= Integrationsfachdienst) einen Überblick, welche Leistungen für Menschen mit Einschränkungen und Arbeit-



Stefanie Tellini (li.) interviewt Matthis Kassner.  
Foto: privat

gebende existieren. Zudem gewährte Jurek Pakulsky im Gespräch mit Uwe Seid Einblicke in seinen inklusiven Arbeitsplatz im Café Sozial. Stefanie Tellini interviewte Matthis Kassner zu seinen Erfahrungen im Einsatz von Arbeitsassistenten.

Ob im Rollstuhl sitzend oder mit Augenbinde und Langstock zu Fuß – Interessierte konnten in einem Parcours einen Eindruck gewinnen, was es bedeutet, im Alltag auf Barrieren zu treffen. Am Ende gab es einen Protest-Spaziergang mit selbst gebastelten Schildern zum Abschlussfest auf dem Loretto-Platz. <

## Kolumne

### Kontaktlos?



#### Von Stefanie Tellini

Seit kurzem fahre ich mit den Öffis. Das ist entspannt und ich bin nicht alleine unterwegs. Oder doch?

Alle haben ihr Handy in der Hand – und pflegen ihre persönlichen Kontakte. Was ist mit den Alltagssituationen, in denen wir uns begegnen, passiert? Ohne Gerät zur Verfügung fühlt man sich sicher ausgeschlossen, und mit? Die Versuchung ist groß, sich auch so zu verhalten, aber dann entgeht mir die Chance auf kurze Gespräche, freundliche Blicke, einen kleinen Flirt.

Ich fühle mich dann kontaktlos. Die Werbung stellt das derzeit gerne als sehr positiv dar: kontaktlos bezahlen, mieten, Geld abheben, online einkaufen oder Arztbesuche via App. Mir, als soziales Wesen, geht da viel verloren. Aber vielleicht bleibt da auch bei anderen Menschen eine Lücke – und das neue Modewort wird: persönlich. Vielleicht mögen Sie sich mir auch anschließen? Wir könnten unsere Hände freihalten für einen Handschlag, einen Schulterklopper oder auch zum Händchen halten. Machen wir eine Bewegung daraus. <

## Einfach kommunal?!

### Workshops zur Wahl am 9. Juni 2024

#### Von Stefanie Tellini

Selbstbestimmt wählen ist Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Bei einer Wahl geht es darum sich zu entscheiden. Doch was entscheide ich hier? Was macht der Gemeinderat genau? Wofür ist er zuständig? Was ist mir wichtig? Diese und andere Fragen waren Thema in zwei ein-tägigen Workshops. Morgens um 9 Uhr ging es los in der Begegnungsstätte Hirsch. Gleich in der Vorstellungsrunde waren Entscheidungen gefragt: Wir zogen Zettelchen mit Fragen. Zum Beispiel: „Kaffee oder Tee?“ – „Wo will ich wohnen: in der Stadt oder auf dem Land?“ Das war ein entspannter Einstieg in den Tag.

#### Wer ist für was zuständig?

Nach und nach erfuhren wir, welche politischen Ebenen es gibt und wofür diese zuständig sind. Als Beispiel möchte ich hier das Schulwesen nehmen: Für das Personal, also die Lehrkräfte, ist das Land Baden-Württemberg zuständig. Das Schulgebäude und die Ausstattung werden von Kreis und Gemeinde geplant und finanziert. Hier fällt die Entscheidung über Maßnahmen zur Barrierefreiheit. Das Beispiel zeigt, dass es nicht ganz einfach ist, hier den Durchblick zu bekommen. Später beim „Dalli Klick“ (Bilder wurden nach und nach aufgedeckt) hatten alle Teilnehmenden Spaß beim Raten und konnten auch alles dem richtigen politischen Entscheidungsträger zuordnen. So lernten wir am Vormittag mit Spaß und in lockerer Atmosphäre viel über das Gemeinwesen.

Am Nachmittag ging es anhand von „Fallbeispielen“ darum, wer wählen darf. Alle Anwesenden waren wahlberechtigt. Noch vor



Anhand von Beispielen wurde besprochen, wer wählen darf.

Foto: Tellini

Jahren keine Selbstverständlichkeit: Bis 2019 waren 85.000 Menschen (mit gesetzlicher Betreuung) ausgeschlossen. Schritt für Schritt und anhand „echter Listen“ ging es dann zur „Wahl“. Auch hier nicht ganz einfach: panaschieren (d.h. die Anzahl der Stimmen, die man hat, auf Personen unterschiedlicher Listen zu verteilen) und kumulieren (einer Person mehrere Stimmen geben). Hier galt es, die Gesamtzahl der Stimmen im Auge zu behalten. Gut vorbereitet und unterstützt, konnten alle Stimmzettel gültig ausgefüllt werden.

#### Eigene Ziele formulieren

Abschließend diskutierten die Teilnehmenden über ihre Vorstellungen von noch weniger Barrieren in Tübingen. Politik klingt kompliziert, aber mitzureden und mitzubestimmen ist ein guter und demokratischer Weg, Veränderungen zu erreichen. Vor allem auf der Ebene der Gemeinde fallen viele Entscheidungen, die uns ganz konkret betreffen. Wer sich nicht zu Wort meldet, wird leicht vergessen. Trotzdem konnte sich am Ende des Tages niemand vorstellen, sich selbst aufstellen zu lassen. Da die Rückmeldungen sehr gut waren und auch gleich die Frage gestellt wurde, wann und womit es weitergehe, war das sicherlich nicht der letzte Workshop in einfacher Sprache. <



# „Kompetent und auf Augenhöhe“

Im Gespräch mit Peer-to-Peer-Beraterin Carmen Ellinger



Carmen Ellinger Foto: Tellini

## Was magst du über deinen Hintergrund verraten?

Mein Vorteil in der Beratung ist, dass ich sämtliche Stadien selbst durchlebt habe. Als junge Frau, nach einem dualen Studium der Betriebswirtschaft endlich gut im Beruf angekommen und selbstständig lebend, hat mich buchstäblich „der Schlag getroffen“. Nach längerem Koma und auf Intensivstation kam ich in die Früh-Reha. Hierauf folgte eine ausführliche Reha in den Schmieder Kliniken. Schon das war eine völlig neue Welt für mich. In einem kleinen Dorf auf dem Land aufgewachsen, hatte ich bis dahin keinerlei Kontakt zu Menschen mit Einschränkung. Übergangsweise war ich dann drei Monate in Rappertshofen, bis bei der Habila in Tübingen ein Platz in einer Wohngruppe frei wurde. Ich arbeitete im Work Shop. Das hat gepasst, bis ich dann Jahre spä-

ter eine eigene Wohnung gefunden habe. Anfänglich lief meine pflegerische Versorgung über einen ambulanten Dienst. Ich fühlte mich aber immer noch eingeschränkt in meiner selbstständigen Lebensführung.

## Was hat sich seither getan?

Inzwischen lebe ich seit ca. fünf Jahren mit persönlichem Budget (PB). Zu Beginn hatte ich Schwierigkeiten, Mitarbeiter zu finden und ein gut funktionierendes Team zusammenzustellen. Jetzt klappt meistens alles gut.

## Worauf könntest du locker verzichten?

Immer wieder kommt es vor, dass ich denke: „Halten die mich eigentlich für bescheuert?“ Vor allem dann, wenn jemand denkt, er weiß besser als ich selbst, was gut für mich ist.

## Von Stefanie Tellini

Seit Februar 2024 bietet Carmen Ellinger in FORUM und Fachstelle INKLUSION jede Woche Peer-Beratung an (= Beratung von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung). Wir sind sehr froh, sie dafür als ehrenamtliche Mitarbeiterin gewonnen zu haben. Wie es dazu kam und was genau man unter dieser Art der Beratung versteht, erzählt die 46-Jährige im Interview mit HANDELN & HELFEN. Die Fragen stellte Stefanie Tellini.

## Wie organisierst du den Alltag mit dem Persönlichen Budget?

Seit ich damit lebe, hat sich das gut eingespielt: Ich plane grob einen Monat im Voraus. Das betrifft vor allem Termine, bei denen ich eine Begleitung brauche. Die `Feinplanung` ist dann so für den Zeitraum 1-2 Wochen. Gemeinsam mit meinem Team habe ich eine Messenger-Gruppe. Das hat sich vor allem für den Fall, dass jemand wegen Krankheit ausfällt, bewährt. Hier bekommen dann alle sofort die Info und jeder schaut mal, ob und wann er einspringen kann. Hilfreich sind auch die regelmäßigen Teamsitzungen. Hier ist auch Raum für die Bedürfnisse des Teams. Oft sind das ja Studierende. Da gibt es immer Phasen, in denen jemand weniger arbeiten kann, oder andererseits auch mal mehr Zeit hat.

## Wie kamst du dazu, die Ausbildung als Beraterin zu machen?

Durch meinen Kontakt mit dem FORUM und Fachstelle INKLUSION im SOZIALFORUM. Es hat sich gut ergeben, dass ich hier in den Arbeitskreis „Assistenzbörse“ eingeladen wurde. Hier sind mir die Hürden nochmals bewusstgeworden, und da ich alle „Stationen“ selbst durchlebt habe, bin ich qualifiziert für die

## Was ist das Persönliche Budget?

„Mit einem Persönlichen Budget können Menschen mit Behinderungen Leistungen zur Teilhabe selbstständig einkaufen und bezahlen. Es ist eine Alternative zu den bisher üblichen Dienst- oder Sachleistungen. In der Regel erhält der Mensch mit Behinderungen eine Geldleistung, in begründeten Einzelfällen werden auch Gutscheine ausgegeben.“

\*Aus der Broschüre „Das Persönliche Budget“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (erhältlich auf <https://www.bmas.de>)

Beratung. Die Ausbildung hat mir hier noch eine breitere Basis gegeben. Vor allem hinsichtlich der gesetzlichen Regelungen. Auch wenn dies der trockenste Teil der Ausbildung war (lacht).

## Wann kann man zu dir in die Beratung kommen und mit welchen Fragen?

Grundsätzlich mit allen Fragen zum Leben mit Behinderung. Ich habe die Sprechzeiten des FORUM & Fachstelle INKLUSION: jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr. Gerne auch zu anderen Zeiten, dann aber nach vorheriger Absprache.

## Was müsste sich noch ändern in Sachen Barrierefreiheit?

Der öffentliche Nahverkehr sollte überall so sein wie in Tübingen. Das ist so einfach und praktikabel mit den Ausklapprampen. Das würde ich mir für überall wünschen, vor allem auch für die Bahn. Es ist einfach lästig, sich so frühzeitig für eine kleine Fahrt anzumelden. Der Tübinger Stadtverkehr zeigt doch, dass es auch anders geht.

Vielen Dank für das Gespräch!

<

## Barrierefrei miteinander lernen

### Die Volkshochschule

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

### Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

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

### Information und Anmeldung:

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

Fr: 09:00-12:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

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

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

# Alle gemeinsam am Ball und auf dem Platz

## Die Inklusionsfußballmannschaft von Tübingen United

### Von Birgit Jaschke

„Fußball ist immer Teamwork“, soll Franz Beckenbauer gesagt haben. Bei Tübingen United wird nicht nur zusammen gekickt, sondern es herrscht vor allem ein großer Teamgeist. In der Inklusionsfußballmannschaft sind alle Heranwachsenden willkommen, unabhängig von ihrer Einschränkung. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 10 Jahren. „Ein Höchstalter gibt es nicht“, erzählt Katrin\*, die Mutter der 14jährigen Lina\*. „Es ist ganz toll zu sehen, wie gut die Mannschaft generationsübergreifend funktioniert und verbindet.“

Der heute 16-jährige Jakob\* ist von Anfang an dabei. Früher war er oft traurig, wenn seine Geschwister zum Training aufgebro-

chen sind und hat gefragt, warum er das nicht auch kann. 2021 besuchte er dann das inklusive Fußballcamp, welches die Lebenshilfe Tübingen e.V. mit der Fußballschule Goalymp einmal im Jahr anbietet. Dort lernten er und seine Mutter Katja\* kennen. Die Mitarbeiterin der Lebenshilfe Tübingen e.V. spielt selbst seit ihrer Kindheit begeistert Fußball. Mit der Idee einer Inklusionsfußballmannschaft kam sie bereits zuvor in Kontakt. Durch das Host-Town-Projekt der Stadt Tübingen, bei dem man Gastgeberstadt für eine Delegation der Special Olympics war, lernte sie die Köpfe zur Initiative „Zwei-Frauen.EinZiel“ kennen. Deren Vorhaben war es, eine inklusive Fußballmannschaft im Raum Tü-

*Ich bin von Anfang an dabei. Ich habe beim „Fussball für Alle“ – Wochenende mitgemacht. Mir ist es sehr wichtig, dazu zu gehören. Ich fühle mich sehr wohl in der Mannschaft. Alle sind nett zueinander.*

Lina (14)

bingen zu gründen. Bei einem 24-Stunden-Lauf sollten Spenden gesammelt und auch Aufmerksamkeit für das Thema erzeugt werden.

Im Rahmen des Host-Town-Projektes ließ sich die Inklusionsfußballmannschaft nicht realisieren. Katja gefiel die Idee jedoch so gut, dass sie durch den weiteren Kontakt zu „ZweiFrauen.EinZiel“ nach und nach immer mehr Gestalt annahm.

Sie erinnert sich: „Alles führte irgendwie zusammen. Schließlich fand am 30.04.2022 auf dem Gelände des SSC Tübingen der Probe-Kick unter dem Motto #FußballFürAlle statt.“ An dem Tag mit von der Partie waren neben der Fußballschule Goalymp die Lebenshilfe Tübingen e.V., Knut Kircher und das zukünftige Trainerteam.

und Gemeinschaft, wenn überhaupt eher eine untergeordnete Rolle einnehmen. Bei Tübingen strengen sich die Kinder für ein gemeinsames Ziel an und das ist für viele ein neues Erlebnis.

Rund 25 Kinder und Jugendliche spielen aktuell mit. Hinzu kommen sechs Trainerinnen und Trainer, die sich beim Training

*„Mir macht alles viel Spaß, das Training und die Spiele. Aber auch unsere Weihnachtsfeier und das Zusammensein bei und nach einem Turnier.“*

Lina (14)

schaft gäbe oder mehrere. „Nur“ sei hier der falsche Begriff. Gerade durch das Zusammensein aller seien sie eine besonders gute Gemeinschaft. „Es muss insgesamt und überall viel mehr über Inklusion gesprochen werden“, macht Katrin deutlich. „Viele Menschen machen sich keine Vorstellung davon, womit Betroffene im Alltag zu kämpfen haben. Oft liegt das daran, dass sie im eigenen Umfeld keine Berührungspunkte mit dem Thema haben.“ Wenn offener kommuniziert würde, könnte auch das gegenseitige Verständnis wachsen, ist sie sich sicher.

## Training immer freitags

„Die Stimmung ist wirklich toll“, beschreibt Linas Mutter Katrin das Miteinander im Team. Sie ergänzt: „Es macht unglaublich viel Spaß zu sehen, wie rücksichtsvoll alle miteinander umgehen. Hier gilt das olympische Motto ohne Wenn und Aber: Dabei sein ist alles!“ Linas Tipp für interessierte Fußballfans: „Einfach zum Training kommen und mitmachen. Ich freue mich immer, wenn jemand Neues kommt.“ Wer Lust bekommen hat: Das Training findet, außer in den Ferien, freitags auf dem Gelände des SV Bühl statt. Gekickt wird von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr. Kontaktaufnahme per E-Mail an [inklusion@ssc-tuebingen.de](mailto:inklusion@ssc-tuebingen.de). <

*„Für die Zukunft wünsche ich mir, dass das Team möglichst lange bestehen bleibt und sich immer wieder Menschen finden, die es unterstützen.“*

Katrin, Linas Mama



Das Team von „Tübingen United“

Foto: privat

„Mit der Kooperation zwischen dem SSC Tübingen und dem SV Bühl rief ‚ZweiFrauen.EinZiel‘ die erste inklusive Fußballmannschaft Tübingens ins Leben“, so Katja weiter. „Ein großes Dankeschön an dieser Stelle von allen Beteiligten an Elisa Mayer für die gesamte Organisation im Hintergrund und an Volker Mayer für die super Trainingsgestaltung von Anfang an und jede Woche aufs Neue! Das gesamte Trainerteam ist wirklich spitze und immer mit Freude dabei“.

## Sport außerhalb von Therapie

Jakob gefallen besonders der Teamgeist und die gemeinsamen Aktivitäten. Er genießt es, zur Mannschaft zu gehören und außerhalb von Therapien Sport zu treiben. Der 16-Jährige kennt, wie viele Kinder mit Beeinträchtigung, Sport sonst meist nur in Form von Therapie, bei der Spaß

und den Turnieren abwechseln. „Das Allerschönste ist, dass bei jedem Training – egal ob Regen, Schnee oder Sonnenschein – der Großteil jedes Mal kommt! Noch nie hatte ich eine so hohe Trainingsbeteiligung in einem anderen Verein“, freut sich Katja. Zudem spielt das Team seit 2024 in der Unified Fußballliga des Württembergischen Fußballverbands e.V. (wfv) mit Spieltagen an den Wochenenden.

„Wir sind eine tolle, motivierte Gruppe, die einfach Lust auf Fußball und jede Menge Spaß hat! Neue sind jederzeit willkommen und werden super aufgenommen,“ so Katja weiter. Katrin ergänzt: „Solange die Trainer den Überblick behalten, gibt es wohl kein ‚vollzählig‘. Auch das Trainerteam wächst. Es gibt viele tolle Menschen, die helfend vor Ort dabei sind.“

Beide Frauen sind sich einig bei der Frage, ob es nur eine Mann-

# Aus der Arbeit der Patientenfürsprecher

## Wissenswertes zu Aufgaben, Arbeitsweise und Themen

**Von Sabine Sauer  
und Ulrich Hufnagel**

Patientenfürsprecher unterstützen Menschen, die sich im Krankenhaus befinden, einen Klinikaufenthalt hinter sich oder noch vor sich haben. Sie nehmen Fragen, Wünsche, Kritik und Beschwerden entgegen und versuchen, bei den zuständigen Stellen des Krankenhauses zu vermitteln, und tragen somit meist zur Klärung bzw. Entschärfung von Konflikten bei. Darüber hinaus setzen sie sich bei der Klinikleitung dafür ein, dass notwendige Veränderungen veranlasst werden. So ergänzen sie etablierte Strukturen im Bereich des Risiko- und Qualitätsmanagements und arbeiten mit diesem insbesondere bei Patientenbeschwerden zusammen.

### Arbeitsweise

Patientenfürsprecher sind keine Mitarbeiter des Krankenhauses und arbeiten ehrenamtlich. Sie arbeiten unabhängig, sind somit weisungsunabhängig und müssen sich nicht an den üblichen Dienstweg halten. Sie unterliegen der Schweigepflicht und dürfen ihnen anvertraute Informationen nur mit dem Einverständnis der Patienten weitergeben und werden nur auf ausdrücklichen Wunsch der Patienten oder Angehörigen tätig. Patientenfürsprecher bieten keine medizinischen und pflegerischen Beratungen und keine konkreten Rechtsberatungen an, informieren jedoch



### Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.  
Europaplatz 3 / 72072 Tübingen

**Tel.:** 0 70 71 / 25 44 36 / **E-Mail:** [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

**Internet:** <https://www.patientenberatung-tuebingen.de/>

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

über Patientenrechte und vermitteln gegebenenfalls an andere Institutionen weiter.

### Situation in Tübingen

Es gibt seit 2011 PatientenfürsprecherInnen am Universitätsklinikum und seit 2017 an der Berufsgenossenschaftlichen Klinik. Sie sind Mitglieder der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V.

Vertraglich ist festgelegt, dass die Klinikleitung die Arbeit der Fürsprecher unterstützt und sicherstellt, dass die Mitarbeiter der Klinik vertrauensvoll mit diesen zusammenarbeiten. Diese haben die Pflicht, Probleme und häufig vorgebrachte Anliegen und Wünsche in regelmäßigen Gesprächen und im Jahresbericht an die Klinikleitung weiterzugeben.

Die telefonische Erreichbarkeit ist über eine Rufumleitung auf ein Handy geregelt. Außerdem ist jederzeit eine Kontaktaufnahme per E-Mail möglich. Zusätzlich gibt es eine wöchentliche Sprechzeit im CRONA-Klinikum (mittwochs 12 – 14 Uhr, Raum 208/9). Auf Wunsch kann eine Beratung direkt am

Krankenbett stattfinden. Regelmäßig finden kollegiale Treffen mit allen aktiven Mitgliedern der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V. statt.

### Hauptthemen in den Kliniken?

Probleme mit den Abläufen wie z.B. mehrfache, kurzfristige OP-Absagen, schlechte Erreichbarkeit von Ambulanzen, fehlende Arztbriefe, unerwartete Entlassungsankündigungen, Probleme, ein Angehörigen-Arzt-Gespräch zu verabreden. Es sind immer wieder auch Kommunikationssituationen, die als unbefriedigend oder verletzend erlebt werden. Viele Probleme, v.a. die Ablauforganisation betreffend, können durch eine gute Zusammenarbeit mit dem Beschwerdemanagement oft schnell gelöst werden. Themen, die mit persönlichen Verletzungen einhergehen, bedürfen möglicherweise einer persönlichen Aussprache. Auf Wunsch der PatientInnen werden solche Gespräche von den Patientenfürsprechern organisiert und diese nehmen gegebenenfalls auch daran teil. In einem großen Klinikbetrieb kommt es nahezu unvermeidlich trotz vieler Qualitätsvorgaben immer wieder zu Holprigkeiten. Vieles kann im direkten Gespräch geklärt werden. Doch oft ist es für PatientInnen hilfreich, mit einer unabhängigen Person zu sprechen und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. <

### Gesetzliche Grundlage

In den meisten Bundesländern ist die Berufung von Patientenfürsprechern im Krankenhausgesetz geregelt. In Baden-Württemberg gibt es hierzu bisher nur eine Empfehlung des Sozialministeriums und der Krankenhausgesellschaft, aber keine Verpflichtung der Kliniken. Somit ist in Baden-Württemberg noch keine flächendeckende Versorgung gewährleistet.



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

Barbara Herzog

Tel.: 0 70 71 / 3 83 63

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

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

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

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

## Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

- Bipolar-Angehörige Mössingen
- Lipödem
- Schilddrüsenerkrankungen
- Borderline-Betroffene
- Pathologischer Medienmissbrauch
- Traumatisierte Männer
- Cannabis-Konsum
- Polyneuropathie
- Zwanghaftes Kaufen

## Folgende Gruppen freuen sich über neue / weitere Gesichter

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

■ **FA – Anonyme Esssüchtige in Genesung** – FA (Food Addicts in Recovery Anonymous) arbeitet nach dem 12-Schritte-Genesungs-Programm. Alle sind willkommen, die von sich selbst glauben, ein Problem mit dem Essen oder dem eigenen Gewicht zu haben. Kontakt unter [foodaddicts\\_germany@web.de](mailto:foodaddicts_germany@web.de)

■ **Selbsthilfegruppe für jüngere Menschen mit Depres-**

**sionen und anderen psychischen Krankheiten** – Im Zentrum der Gruppe steht die gegenseitige Unterstützung und der Austausch über die Herausforderungen der Erkrankung. Die Treffen finden in der Regel jeden Samstag statt. Kontakt: [jungedepressivetue@web.de](mailto:jungedepressivetue@web.de)

■ **Unerfüllter Kinderwunsch** – Die Teilnehmenden tauschen sich über die Herausforderung einer ungewollten Kinderlosigkeit aus. Die Treffen finden nach vorheriger Vereinbarung alle sechs bis acht Wochen donnerstags nachmittags statt.

■ **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 <

## Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint im Frühjahr 2025. Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Zu - Frieden?“ stehen.

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

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

Kontakt: Birgit Jaschke

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

# Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen 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](http://www.sozialforum-tuebingen.de) oder wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe: Barbara Herzog, Tel.: 0 70 71 / 3 83 63, E-Mail: [herzog@sozialforum-tuebingen.de](mailto:herzog@sozialforum-tuebingen.de)

## **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**

## **Emotionale Gesundheit**

**Endometriose**

**Entfremdete Eltern**

**Epilepsie**

**Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)**

**Ess-Störungen**

## **FAKT - Familien anfallskranker Kinder Tübingen**

**Fibromyalgie**

**Frühgeborene**

## **Gesunde Selbstannahme**

## **Hashimoto**

**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**

## **Narzisstischer Missbrauch**

**Nebenwirkung Corona-Impfung**

**Neurologische Erkrankungen**

## **Osteoporose**

**Overeaters Anonymous**

## **Parkinson**

**Persönlichkeitsstörungen**

**Post-Covid**

**Post-Polio-Syndrom**

**Post-Vakzin-Syndrom Covid**

**Psychische Erkrankungen**

**Psychose-Erfahrene**

**Psychosomatische Erkrankungen**

## **Rheuma**

## **Säuglingstod**

**Schilddrüsenfehlfunktion**

**Schlaganfall**

**Schnarchen**

**Sehgeschädigte**

**Sex- und Liebessucht**

**Sexueller Missbrauch**

**Sklerodermie**

**Spina Bifida**

**Sternenkinder**

**Stotterer**

**Suchterkrankungen**

## **Tinnitus**

**Trauer**

**Trauma**

## **Ueberwindung dysfunktionaler**

**Familienstrukturen**

**Unerfüllter Kinderwunsch**

## **Verschickungskinder**

## **Workaholic**

## **Zöliakie/Sprue**

**Zwang**

## Brillinger Orthopädie

Handwerkerpark 25 | 72070 Tübingen  
Tel. 07071 4104-0

Orthopädietechnik und  
Orthopädieschuhtechnik



Wir suchen die  
beste Lösung  
für *Sie*.

Rehatechnik



Sanitätsfachhandel



Wir beraten Sie  
gerne - zuhause oder  
in unseren Filialen.

Homecare




# 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](http://walter-tools.com)

 **WALTER**  
Engineering Kompetenz