

Newsletter Nr. 1/2026



Tübingen, den 16.02.2026



Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe,
Liebe Interessierte,

neues Jahr, neues Glück- neues Logo!
Statt einem schönen Bild begrüßt Sie der erste Newsletter in diesem Jahr mit unserem Logo- und auch das Forum & Fachstelle INKLUSION hat ein neues Logo bekommen, das ihnen vielleicht schon begegnet ist. Unser neues Logo wird nun Stück für Stück an entsprechenden Stellen das Alte ersetzen- falls Sie Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit haben und das neue Logo nutzen möchten, melden Sie sich gern bei uns!

Auch sonst gibt es einiges Neues zu berichten, wie immer u.a. ein paar Initiativen zu Neugründungen und ein Vorblick auf kommende Veranstaltungen der Kontaktstelle für Selbsthilfe und auch von anderen Trägern, die für Sie interessant sein könnten.

Im April wird es einen Workshop zu „Gelingender Moderation für Selbsthilfegruppen“ mit einer Theaterpädagogin- und dementsprechend kreativen Methoden dazu- hier im Sozialforum geben. Im Mai folgt dann wieder ein Workshop zu „Achtsamkeit im Alltag mit MBSR“.

Außerdem ist die neue Ausgabe unserer Zeitschrift fertig- Juhuu! Diesmal mit dem Titel: „Aktiv gegen Einsamkeit“! -die neue Ausgabe ist ab sofort auf unserer Website auch auf der Startseite unter https://www.sozialforum-tuebingen.de/dokumente/upload/59198_003326_Sozialforum_2_2025_online.pdf zum Download verfügbar.

Möchten Sie unsere Zeitschrift auch als print Ausgabe zugeschickt bekommen? Dann melden Sie sich gern unter: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Mit herzlichen Grüßen
Sabrina Schneider

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

Neue Gruppen

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

- „Gemeinsam aus dem Sumpf“- Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionserfahrungen: jeder 2. & 4. Donnerstag/ Monat, 19.30 - 21.30 Uhr
- „Raus aus dem Haus - Andere Menschen treffen“
- Chronische Augenerkrankungen: jeder 3. Mittwoch im Monat, 10 Uhr
- Absolute Beginner- SHG für Menschen ohne Beziehungserfahrung: jeder 1.& 3. Donnerstag/ Monat, 17.30 Uhr
- Polyneuropathie: erstes Treffen: 6. März, 17 Uhr im Sozialforum
- Türkischsprachiger Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen, jeder 1. Montag/ Monat vormittags

Einzelanfragen

Bei Interesse einfach in der Kontaktstelle melden!

- „The work“- Übungsgruppe nach Byron Katie
- Hörgeschädigte Rottenburg
- ADHS Morgengruppe- geplant für werktags vormittags
- Gesprächsgruppe für Frauen, 50+ mit Erfahrungen von sexualisierter Gewalt in Beziehungen
- Einsamkeit

Angebote der Kontaktstelle

Workshop „Gelingende Moderation für Selbsthilfegruppen- mit kreativen Methoden“ am 18.4.2026

Im April gibt es den ersten Workshop für Menschen aus Selbsthilfegruppen- diesmal zum „Dauerbrenner“- Thema: Gelingende Moderation! Zusammen mit der Theaterpädagogin Nina Fahrner haben Sie die Gelegenheit, Ihr Repertoire an Methoden rund um Moderation zu erweitern und neue Möglichkeiten für die Gesprächskultur in ihrer Gruppe auszuprobieren! Der Workshop wird tagsüber stattfinden und für einen Snack um die Mittagszeit ist gesorgt- wie immer auf Spendenbasis- genauere Informationen folgen!

Engagierte für Besuche an der Tagesklinik Sucht gesucht!

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren und dabei noch die Chancen und Möglichkeiten der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe vorstellen? Wir suchen Engagierte, die (ab und zu oder auch regelmäßig) unsere Besuche in der Tagesklinik Sucht begleiten, um dort den Menschen von ihren Erfahrungen aus der SHG zu erzählen- die Termine sind grundsätzlich samstags von 11-12 Uhr. Selbstverständlich werden die Besuche über eine Ehrenamtspauschale vergütet!

Mithilfe beim nächsten Aktionstag 5. Mai 2026

Jährlich am 5. Mai findet der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung statt. Das Forum Inklusion ist bereits an der Planung- falls sich jemand engagieren oder bei Geplantem mithelfen möchte, so kann er oder sie sich gerne melden bei:

Stefanie Tellini: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Beratung und Supervision bei Herausforderungen in der Selbsthilfegruppe

Gruppendynamiken sind nicht immer einfach! Als kleine Erinnerung möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie auch weiterhin Beratung und Supervision bei Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppe bei mir anfragen können. Melden Sie sich bei Bedarf also sehr gerne zu den gewohnten Sprechzeiten!

Türkischsprachiger Gesprächskreis

Herzliche Einladung zum Türkischsprachigen Gesprächskreis zu gesundheitsbezogenen Themen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Fragen wie diesen: wie gehe ich mit der Erziehung von Kindern mit Beeinträchtigung oder mit der eigenen chronischen Krankheit um?

Ab Februar finden die Treffen jeweils am ersten Montag des Monats vormittags statt. Die Gruppe freut sich über weitere Interessierte.

Kontakt und Anmeldung bei Michelle Camila Pérez unter migration@sozialforum-tuebingen.de oder 0176/46753089.

Ausstellung zur interkulturellen Nähwerkstatt in der Stadtbücherei Tübingen

In der Nähwerkstatt kommen Frauen aus unterschiedlichen Teilen der Welt zusammen. Sie treffen sie sich wöchentlich, um Kulturen, Gewohnheiten und Interessen auszutauschen. Gemeinsam wird genäht und gestickt, es finden Gespräche über persönliche Anliegen und Bedürfnisse statt, und aus ausrangierten Materialien entstehen neue gestalterische Arbeiten. Die Interkulturelle Nähwerkstatt lädt dazu ein, diese Arbeiten kennenzulernen. Die Präsentation ist den gesamten Februar über in der Hauptstelle der Stadtbücherei zu sehen.

Informationen - an Sie weitergeleitet

Film „Unsichtbar“ Donnerstag, 26. Februar 2026, 15:30 Uhr im Kino Kamino, Reutlingen

Bei der Veranstaltung während der bundesweiten COA Sucht-Woche (initiiert von NACOA Deutschland) zeigen wir den Film „unsichtbar“ - zwei eindrückliche Kurzporträts junger Frauen, die in Familien mit Sucht und psychischer Belastung aufgewachsen sind. Der Film erzählt leise und ehrlich von diesem Aufwachsen im Schatten, von Schuldgefühlen, Schutzrollen und dem langen Weg, Hilfe anzunehmen. Und er zeigt zugleich: Entwicklung, Versöhnung und ein Unterbrechen belastender Muster sind möglich!

Umfrage zu Post-Covid und zu psychischer Belastung

Zu der Entwicklung eines jungen Startup- Unternehmens, das einen Test-Kit für Zuhause entwickelt, mit dessen Hilfe die physiologische Belastung durch Stress, psychische Beschwerden oder auch Post-COVID auf den Körper

sichtbar gemacht werden soll, suchen die Forschenden Menschen für ihre Umfrage. Anhand der gewonnenen Daten sollen anschließend personalisierte Gesundheitsempfehlungen und Interventionsmöglichkeiten abgeleitet werden, die hoffentlich zur Verbesserung der jeweiligen Symptomatik oder Beschwerden beitragen. Hier geht es zu den Umfragen:
<https://survey.lamapoll.de/Post-COVID-Umfrage> - für Post-COVID spezifisch
<https://survey.lamapoll.de/Psychische-Belastung-Umfrage> - eher für Selbsthilfe bei psychischen Beschwerden allgemeine.

Suchen Sie einen Gruppenraum?

Die Teestube „Die Klink“ bietet Selbsthilfegruppen Ihre Räume an. Leider nicht barrierefrei, aber dafür ganz zentral gelegen - Haaggasse 5, hintern Rathaus in Tübingen. Interessierte können sie melden bei
selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Nächste Dienstags-Termine des Tübinger TRIALOG - Moderierte Gesprächsgruppe für Menschen mit seelischer Erkrankung, deren Angehörige & Fachkräfte

24.02.2026

31.03.2026

28.04.2026

Jeweils 18.00 - 20.00 Uhr. Begegnungsstätte HIRSCH, 1. Stock, großer Saal
Hirschgasse, 9, 72070 Tübingen Die Teilnahme ist kostenfrei

Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Kontaktstelle für Selbsthilfe

Europaplatz 3

72072 Tübingen

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

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

Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Sabrina Schneider

Telefon: (0 70 71) 3 83 63

E-Mail: selbsthilfe@sozialforum-tuebingen.de

Haftung

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

Abmeldung Newsletter

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