

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



- Durchblick** – Weitere Patinnen und Paten gesucht
- Einblick** – Aufsuchende Suchthilfe im Alter
- Überblick** – 10 Jahre Erklärung von Barcelona

LB≡BW

LBS

SV

Vertrauen ist einfach.



Wenn man Finanzpartner hat,
auf die man sich
immer verlassen kann.

Sprechen Sie mit uns.

www.ksk-tuebingen.de

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leserinnen und Leser,

momentan sammeln wir ganz neue Erfahrungswerte. Wir lernen wieder zu improvisieren, erfahren, was digital möglich, aber auch gar nicht möglich ist. Zudem spüren wir, wie sehr uns persönliches Begegnen und Austausch fehlt. Sehr glücklich sind wir daher, dass Selbsthilfe seit 18. Mai als systemrelevant in der Corona-Verordnung verankert ist und Gruppentreffen wieder erlaubt sind.

Mit dieser Ausgabe möchten wir positive Erfahrungswerte stärken. Wir gratulieren unserer Kollegin Elvira Martin. Sie bekam die Hölderlin-Plakette von Oberbürgermeister Boris Palmer überreicht. Die Auszeichnung der Universitätsstadt Tübingen würdigt ihr knapp 35-jähriges Engagement für Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderung.

Und wir begrüßen Irmela Franjković, neue Mitarbeiterin des Projekts „Migration trifft Selbsthilfe“, das in die zweite Förderphase geht. Im ersten Teil entstand der Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“. Der Regisseur Daniel Bella spricht über seine Erfahrungen beim Filmemachen. Im März sollte der Film seine Uraufführung haben. Wir holen sie später nach.

Im Schwerpunkt „Erfahrungswerte“ erzählt Katrin Sickert, wie sie mit Multiple Sklerose im Altenheim lebt und uns daran über ihren Blog teilhaben lässt. Wir berichten über aufsuchende Suchthilfe im Alter, das Tübinger Frauentheater Purpur und den Verein „Ein Hospiz für Tübingen“. Uwe Seid beleuchtet die Erfahrungen der Stadt Tübingen mit dem Corona-Telefon Soziales. Motive des Fotostammtischs Tübingen zeigen, wie Begegnungen Erfahrungen ermöglichen.

Unter „Leben mit Behinderung“ stellen wir ein Portal mit Suchmaschine für Leichte Sprache vor. Außerdem den Mediaguide des Hölderlin-Turms mit barrierefreien Angeboten sowie das Förder-Angebot der AKTION MENSCH „Internet für Alle“. Schließlich hoffen wir, dass im zweiten Halbjahr sowohl die geplanten als auch bisher ausgefallene Veranstaltungen zu „10 Jahre Erklärung von Barcelona“ stattfinden dürfen – allen voran der Festakt. Neuer Termin ist Freitag der 4.12.2020, 18 Uhr.

Gesundheit ist mehr als Überleben und körperliche Unversehrtheit, nämlich selbstbestimmte Teilhabe am Leben und auch seelisches Wohlbefinden. Dazu haben wir eine Position entwickelt. Zu finden ist sie auf unserer Website unter dem Punkt „Verein / Aktuelles“.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

- 2 Übergabe Datenschutz-Zertifikate; Impressum
- 3 Elvira Martin erhält Hölderlin-Plakette
- 4 Workshop zum Sozialbericht
- 5 Vorstellung Irmela Franjkovic

SELBSTHILFE AKTIV

- 6 Kolumne, Neues zum Selbsthilfe-Film
- 8 Interview mit Film-Regisseur Daniel Bella
- 9 Buch-Tipp „Kopf hoch“
- 10 Neues aus der Tinnitus-Therapie

SOZIALE INITIATIVEN

- 11 LeiTa Lernen im Tandem e.V.

SCHWERPUNKT: „Erfahrungswerte“

- 13 Internet-Blog aus dem Altenheim
- 14 Der Verein Kriegsenkel e.V.
- 16 Doppelseite des Fotostammtischs Tübingen
- 19 Interview mit Uwe Seid von der Stadt Tübingen
- 20 Ein Hospiz für Tübingen e.V.
- 22 Aufsuchende Suchthilfe im Alter
- 23 Frauentheater Purpur

LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 25 Förderung des „Internets für Alle“
- 25 Portal für Leichte Sprache
- 26 Kolumne
- 27 Mediaguide Hölderlin-Turm; Zuschuss des Landkreises für mobile Rolli-WCs
- 28 10 Jahre Erklärung von Barcelona
- 29 Veranstaltungsübersicht 2. Halbjahr

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Was wollen ältere Patienten?
- 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
- 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

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

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

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

Zertifikate Datenschutz-Schulung überreicht

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung „Fit fürs Engagement“

Von Dietmar Töpfer

Schlussakkord der Fortbildung zur zertifizierten Fachkraft Datenschutz (DEKRA): Die Beauftragte für Bürgerengagement der Universitätsstadt Tübingen Gertrud van Ackern überreichte am 19. Februar im Rathaus die DEKRA-Zertifikate an erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen. Die Übergabe fand zu Beginn der Auftaktveranstaltung der Fortbildungsreihe „Fit fürs Engagement“ statt.



Von links nach rechts: Ingo Kern, Gertrud van Ackern, Lutz Adam, Dietmar Töpfer und Matthias Betz.
Foto: privat

Prüfung erfolgreich absolviert

Die dreitägige Fortbildung mit anschließender DEKRA-Prüfung im April 2019 organisierte der Service für Sozialvereine zusammen mit Ingo Kern von der StrategicEnterprise AG und Matthias Betz von absurd orange GmbH & Co. KG (beide Tübingen).

Sechs Mitglieder von Tübinger Sozialvereinen bestanden die Prüfung, darunter auch Dietmar Töpfer, der Geschäftsführer des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Die Fortbildung war für die Teilnehmenden kostenlos. Dies ermöglichte die städtische Beauftragte für Bürgerengagement.

Sie bewilligte einen Antrag des Service für Sozialvereine auf Mittel zur Organisations- und Personalentwicklung, der einen Zuschuss in Höhe von 3.000 Euro erbrachte. Lediglich die Kosten für die DEKRA-Prüfung mussten die Vereine übernehmen. <

Impressum

Herausgeber SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3
72072 Tübingen
www.sozialforum-tuebingen.de
[www.facebook.com/
SozialforumTuebingenV](https://www.facebook.com/SozialforumTuebingenV)

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

Erscheinungsweise
Halbjährlich
Auflage 4.700 Exemplare

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

Titel
Foto: Birgit Jaschke

Druck
Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

Vorstand
Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

Geschäftsführung, Service für Sozialvereine, CeBeeF

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

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

Irmela Franjković
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr
Freitag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
migration@sozialforum-tuebingen.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung, Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

Elvira Martin
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit: Dienstag 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0 70 71 / 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

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

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch die Stadt Tübingen, das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg sowie durch zahlreiche Spender und Sponsoren.

Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008 pauschal unterstützt durch die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen.

Elvira Martin erhält die Hölderlin-Plakette

Auszeichnung von Oberbürgermeister Boris Palmer überreicht

Von Birgit Jaschke

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. gratuliert Elvira Martin von FORUM & Fachstelle INKLUSION zur Hölderlin-Plakette. Die Auszeichnung der Universitätsstadt Tübingen würdigt ihr knapp 35-jähriges Engagement für die Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Feierlich überreicht wurde ihr die Hölderlin-Plakette von Oberbürgermeister Boris Palmer im Rahmen des städtischen Neujahrsempfangs 2020 (siehe Foto rechts).

Zu Elvira Martins wichtigsten Erfolgen zählt Tübingens Beitrag zur Erklärung von Barcelona, den sie wesentlich vorbereitet hat und der von ihr begleitet wurde. Auch an Tübingens Auszeichnung zur „Barrierefreien Gemeinde in Baden-Württemberg“ in den Jahren 2008, 2012 und 2017 trägt sie wesentlichen Anteil. Sie setzte sich unter anderem für die barrierefreie Umgestaltung vieler öffentlicher Gebäude, die Absenkung von Bordsteinkanten und Leitsysteme für sehbehinderte Menschen ein. Außerdem war sie an der Einführung von Symbolen an Bussen zur besseren Orientierung und am Erwerb eines Rollibusses bei teilAuto Neckar-Alb beteiligt.

Über die Hölderlin-Plakette

Die Auszeichnung der Universitätsstadt Tübingen würdigt Persönlichkeiten, die sich über einen langen Zeitraum für die Stadt Tübingen und deren Bevölkerung herausragend engagiert haben. Über die Verleihung entscheidet der Gemeinderat. Elvira Martin ist die fünfte Trägerin der Auszeichnung. Insgesamt sollen nicht mehr als 25 lebende Personen die Hölderlin-Plakette besitzen. <



Elvira Martin (rechts) von FORUM & Fachstelle Inklusion erhielt von Oberbürgermeister Boris Palmer die Hölderlin-Plakette. Foto: Binasch

Elvira Martin über ihre Auszeichnung

„Ich freue mich sehr über diese Würdigung. Ich verstehe sie aber keineswegs auf meine Person beschränkt. Mit dem FORUM INKLUSION haben wir hier in Tübingen seit über 30 Jahren ein starkes, lebendiges und streitbares Netzwerk, in dem sich viele Menschen für Selbstbestimmung, Teilhabe und Barrierefreiheit in Tübingen und der Region mit viel Herzblut und weitgehend ehrenamtlich einsetzen – mit Nachdruck und großer Beharrlichkeit. Sie sind aktiv als beratende Mitglieder in den Gemeinderatsausschüssen, bei Planungsbeteiligungen und Ortsbegehungen, sie organisieren Veranstaltungen zu behindertenpolitischen Themen und vieles mehr.

Das FORUM INKLUSION ist gut vernetzt mit den (kommunal-)politischen Entscheidungsträgern, steht in regelmäßigem Kontakt mit den kommunalen Verwaltungen und dem Tübinger Stadtbusbetreiber, hat vielfältige Verbindungen zu den örtlichen Kultur- und Bildungsanbietern sowie in den Sportbereich – um einige wichtige Handlungsfelder zu nennen. Mit meiner Arbeit bin ich Teil dieses Netzwerkes. Dieses Jahr blicken wir in Tübingen auf 10 Jahre Unterzeichnung der Erklärung von Barcelona zurück. Das Handlungskonzept „Barrierefreie Stadt Tübingen“ wird in diesem Jahr in einem breiten Beteiligungsprozess überarbeitet, weiterentwickelt und in diesem Zuge die weitere Umsetzung der Maßnahmen verhandelt. Ich erwarte, dass uns diese Auszeichnung (nicht nur) für diesen Prozess den Rücken stärkt, unseren Forderungen und Themen mehr Nachdruck verleiht und uns weniger Kompromisse abverlangt.“

Das Soziale in Tübingen weiterentwickeln

Sozialbericht nimmt soziale Bedarfslagen in den Blick

Von Elvira Martin

Im Sommer 2019 veröffentlichte die Stadt Tübingen – zunächst etwas unbemerkt – einen Sozialbericht. Dieser basiert auf den Jahreswerten von 2017 und aktualisiert unter anderem die Sozialstrukturdaten aus der Sozialkonzeption. Die Sozialkonzeption war nach einem umfassenden Entwicklungs- und Beteiligungsprozess Anfang 2015 vom Gemeinderat verabschiedet worden. In der Ausarbeitung sind zahlreiche Handlungsfelder identifiziert und beschrieben. Vor allem aber wurde der Blick auch auf die unterschiedlichen Tübinger Sozialräume gerichtet und diese wurden mit ihren jeweiligen Besonderheiten aufgearbeitet. Die Sozialkonzeption bildet seitdem die Grundlage für die Weiterentwicklung des Sozialen. Der aktuelle Sozialbericht soll jetzt eine aussagekräftige Informationsgrundlage für eine soziale Kommunalpolitik bieten. Teil A liefert für die wichtigsten Entwicklungen und Trends die aktuelle Datenbasis aus 2017. Teil B bricht die Datenbasis auf die 15 Tübinger Sozialräume herunter. Teil C erstellt anhand von Karten und Tabellen Steckbriefe der Tübinger Sozialräume. Teil D wirft anhand ausgewählter Themen einen Blick in die Zukunft. Definitionen, Erläuterungen, Quellenangaben sowie methodische Hinweise runden die Veröffentlichung ab.

Diskussion im Workshop

Anfang März 2020 lud die Sozialverwaltung der Stadt Gemeinderat, interessierte und engagierte Bürgerschaft, Wohlfahrtsverbände, freie Träger und Initiativen zu zwei Workshops. Im voll besetzten Ratssaal standen am 11. März 2020 drei Stunden lang Handlungsfelder und Zielgruppen im Vordergrund. Insge-

FORUM & Fachstelle INKLUSION zum Sozialbericht

In der Sozialkonzeption von 2015 sind – unter anderem – zahlreiche Handlungsfelder benannt. Unter Punkt 3.4. geht es dort um „Menschen mit Behinderung“. Die weiteren Ausführungen dazu sind untergliedert in „Situation und Planung“ sowie „Aufgaben und Ziele“. Dabei gelang es, über die Daten aus der Schwerbehindertenstatistik hinauszuschauen, sie zu überwinden und Entwicklung von Barrierefreiheit und Teilhabe als zentrales Anliegen kommunaler (Sozial-)Politik zu formulieren. Umso überraschender und unverständlicher war es, dass in der Gliederung des aktuellen Sozialberichtes die Zielgruppe Menschen mit Behinderung gar nicht mehr erscheint, auch bei anderen Zielgruppen keine Rolle spielt, auch nicht unter „Besondere Lebenslagen“. Nur bei der Darstellung der Steckbriefe der Tübinger Stadtteile, Ortsteile und Teilorte mit ihren Quartieren wurde die Schwerbehindertenstatistik bemüht. Diese bildet als reine Zahl aber ganz und gar nicht die Weiterentwicklung und den zukünftigen Handlungsbedarf für Barrierefreiheit und Inklusion ab. Darüber hinaus liegt der Schwerbehindertenstatistik ein weitgehend medizinisches Verständnis von Behinderung zugrunde, das Behinderung als Defizit der Person versteht. Auch die Selbstverpflichtung der Stadt Tübingen durch die Unterzeichnung der „Erklärung von Barcelona“ wird im Sozialbericht nicht mit einem Wort erwähnt, geschweige denn dass weitere Ausführungen dazu im Bericht enthalten sind. Mit dem Tisch „Menschen mit Behinderung/Inklusion“ auf dem Workshop am 11.3.2020 hat die Stadtverwaltung diese Kritik aufgenommen und zahlreiche Impulse gesammelt.

samt gab es sechs Tische zu den Handlungsfeldern ältere Menschen, Gesundheit und Krankheit, Armut/Wohnungslosigkeit, Familie/Kinder/Jugendliche, Migration und Flucht sowie Menschen mit Behinderungen/Inklusion. An einem siebten Tisch konnten Rückmeldungen zum Aufbau und zur Systematik des Sozialberichtes gegeben werden. An den Tischen fanden rege Diskussionen statt, die zahlreichen erreichten Maßnahmen wurden gewürdigt sowie zukünftige Aufgaben benannt. In der gemeinsamen Abschlussrunde kam besonders zum Tragen, dass alle genannten Kate-

gorien nicht geschlossen sind, sondern eng verzahnt und sich gegenseitig durchdringend gedacht werden müssen.

Vorstellung im Gemeinderat

Ein zweiter Workshop war für den 18.3.2020 geplant. Im Mittelpunkt sollten die Tübinger Sozialräume und Quartiere stehen. Dazu kam es dann erstmal nicht mehr und ist auch aktuell nicht in Sicht. Die Stadtverwaltung wird die Ergebnisse des Workshops aufbereiten und dem KuBiS (Ausschuss für Kultur, Bildung und Soziales) noch vor der Sommerpause vorstellen. <

Link zum Sozialbericht 2019 und zur Sozialkonzeption 2015:
<https://www.tuebingen.de/verwaltung/verfahren#sozialbericht>

Verstärkung bei „Migration trifft Selbsthilfe“

Im Gespräch mit der neuen Kollegin Irmela Franjković

Welche drei Worte beschreiben dich am besten?

Kommunikativ, ehrlich, kreativ.

Wie sah dein berufliches Leben bisher aus?

Ich habe schon immer Sprachen geliebt und bin vor etwa 20 Jahren hierher gekommen, um Deutsch zu lernen und deutsche Linguistik (Sprachwissenschaften) zu studieren. Seit 2002 arbeite ich mit Menschen mit Migrationserfahrung, die Deutsch lernen. Auf diesem Wege habe ich viele interessante Menschen und ihre Alltagskultur aus einer anderen Perspektive kennengelernt und sehr viel Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Ausgangssituationen gesammelt. In meinen Lerngruppen war mir neben erfolgreichem Deutschlernen das soziale Miteinander in der Gruppe genauso wichtig, was manchmal bedeutet, auch manche Alltagspraktiken im Unterricht abzulegen, um das soziale Wohlfühl in der Gruppe zu unterstützen, zum Beispiel statt strikter Sitzordnung in den Klassen Sympathie- oder Interessengruppen bilden zu lassen, mehr Partner- und Gruppenarbeit als Tests in den Klassen anzubieten und so weiter.

Was hat dich dazu bewogen, dich beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. zu bewerben?

Mein Interesse an den Themen aus der Psychologie und dem Gesundheitswesen und die Tatsache, dass meine Lehrtätigkeit von Anfang an mit einer beratenden Funktion verbunden war. Ich habe meine Deutschlernenden auch bei nicht-schulischen Anliegen begleitet und beraten, dafür habe ich sämtliche Fortbildungen zu verschiedenen transkulturellen, soziologischen und



Irmela Franjković
Foto: Spektr

Von Birgit Jaschke

Seit Mitte März dieses Jahres zählt Irmela Franjković neu zum Team des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Die 43-Jährige verstärkt hauptamtlich das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Über ihre Aufgaben und Pläne hat sie nun mit der Redaktion von HANDELN & HELFEN gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

psychologischen Themen absolviert und freue mich jetzt, dieses Wissen und meine berufliche Erfahrung im Gruppenleiten im Rahmen meines Projekts beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. einsetzen zu können.

Welche Aufgaben hast du bei „Migration trifft Selbsthilfe“?

Barbara Herzog hat in den vergangenen Jahren Kontakte zu vielen Fachberatungen und zu einigen muttersprachlichen Organisationen aufgebaut. Außerdem hat sie mehrere Gründungen von Selbsthilfegruppen für und mit Menschen mit Migrationsgeschichte unterstützt. Ich werde in diesen Arbeitsbereich einsteigen und sehe meine Aufgabe darin, unser Partnernetzwerk weiter auszubauen, zum Beispiel Asylzentrum, Beratungsstellen der Ämter und viele andere. Wir wollen damit weitere Institutionen „ins Boot holen“, die Anlaufstellen für Menschen mit Migrationsgeschichte sind. Von dort aus sollten noch mehr Menschen über unsere Unterstützungsangebote informiert werden. Darüber hinaus wollen wir die Begegnungsmöglichkeiten in Selbsthilfegruppen bei muttersprachlichen Organisationen noch mehr bekannt machen. Ich denke dabei an verschiedene Begegnungsstätten oder Kulturvereine.

Es ist zu wünschen, dass sich in Zukunft mehr Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen in thematischen Selbsthilfegruppen zusammen finden. Das könnte zu Themen wie Angst und Depression oder zu Erkrankungen wie Krebs oder Sucht sein. In der Gründungsphase könnte ich diese Gruppen dann auch unterstützen.

Wo willst du persönliche Akzente setzen?

Mein Schwerpunkt sind Menschen, die noch nicht so lange hier leben und an ihren Deutschkenntnissen arbeiten. Sie benötigen etwas Unterstützung beim Austausch in der Selbsthilfegruppe zu bestimmten Themen. In puncto Wortschatz kann ich ihnen als Lehrkraft einige Anregungen geben. Meine zweite Aufgabe ist neue Themenblöcke, die junge Menschen bewegen, anzugehen – wie Hilfe zur Selbsthilfe bei Prüfungsängsten und Lernblockaden, Versagensängsten im schulischen Kontext.

Worauf freust du dich am meisten? Wo siehst du Herausforderungen?

Ich freue mich drauf, Menschen mit gemeinsamen Anliegen zusammenzubringen und ihnen den Austausch mit kleinen Di-

Kolumne

Nähe ... Distanz ?



Von Barbara Herzog

Die Beschränkung persönlicher Kontakte hat viele Selbsthilfegruppen verunsichert. Einige nutzten virtuelle Kontaktmöglichkeiten. Viele zogen sich in die Einsamkeit zurück. Das bereitete mir Sorgen. Die stillen Stunden gaben Raum, um über Nähe und Distanz nachzudenken. Früher kannten wir Gedränge im Sommerschlussverkauf oder beim Stadtfest. Seither spülten immer mehr Events Menschenmengen in die Stadt. Dann kam das Smartphone: Kennen Sie die Sorge, dass jemand Sie gleich umrennt, weil er oder sie – mit den Augen auf dem Display – Ihnen ungefragt zu nahekommt? In jüngster Vergangenheit ist mir das nicht mehr passiert. Im Gegenteil: Ich hatte eher den Eindruck, dass Menschen einen Bogen um mich machen, als hätte ich eine ansteckende Krankheit. Abstandsregeln, die gegen mein Gefühl gingen. Eine Belastungsprobe für das Bedürfnis nach Kontakt. Auch mich hat die daraus resultierende Einsamkeit irritiert. Trotz allem bin ich auch ein bisschen dankbar. Der persönliche Raum wird wieder mehr wahrgenommen und respektiert werden – eine Chance für mehr persönliche statt zahlloser virtueller Kontakte. Selbsthilfegruppen sind da ein hilfreiches Übungsfeld.

daktiktools zu erleichtern und zugänglicher zu machen. Fachlich freue ich mich sehr darüber, die Möglichkeit zu haben, den Begriff der Selbsthilfe hierzulande um ein paar soziale Themen junger Menschen mit Migrationserfahrung zu erweitern. Persönlich freue ich mich sehr drauf, zu diesem angenehmen und erfahrenen Team zu gehören. In der Herausforderung, das Thema Gesundheit und Wohlbefinden mit dem Thema Migration zu verbinden, sehe ich

eine große Chance, die Prozesse der Selbstwirksamkeit und die Persönlichkeitsentwicklung bei jungen Menschen zu stärken und somit neben der Vermittlung der deutschen Sprache einen weiteren Beitrag zu ihrer Integration zu leisten. Allgemein bleibt es offen, wie die Arbeit der Gruppen nach der Corona-Phase aussieht.

Willkommen im Team!

Herzlichen Dank!

<

„Gemeinsam auf dem Weg“ Neuer Selbsthilfe-Film jetzt im Internet



Eine Szene aus dem Film: Frauen tauschen sich beim Mütterfrühstück der Lebenshilfe Tübingen e.V. miteinander aus. Foto: Bella

Von Birgit Jaschke

Knapp 30 Mitwirkende aus über 10 verschiedenen Sprach- und Kulturräumen waren am neuen Film „Gemeinsam auf dem Weg – Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen“ beteiligt. Das Ziel des Films ist es, dass Menschen aus unterschiedlichen Kulturen die Selbsthilfe als eine hilfreiche Form der Begegnung kennenlernen. Der Austausch mit Anderen mit der gleichen Krankheit oder Problematik kann helfen, einen individuellen Umgang mit der eigenen Lebenssituation zu gestalten. „Gemeinsam auf dem Weg“ zeigt beispielhaft, wie vielfältig Selbsthilfe aussehen kann und dass in den Gruppen keineswegs nur Probleme hin und her gewälzt werden.

Dabei nimmt der Film das Publikum mit auf einen persönlichen Streifzug durch das Leben der Mitwirkenden. Sie erzählen, wie sie Selbsthilfe erleben und praktizieren. Dabei geht es mitunter auch bildhaft zu: Die Selbsthilfe wird beispielsweise als eine Art Tankstelle beschrieben, in der sich die Protagonistin wieder „Benzin“ für den Alltag holt, der vor ihr liegt.

Selbsthilfe als Baustein

Im Film erhält auch die ärztliche Perspektive auf die Bedeutung der Selbsthilfe ihren Raum. So arbeiten unter anderem Gruppen wie die Krebs-Selbsthilfe und auch viele Sucht-Selbsthilfegruppen intensiv mit Kliniken

zusammen und sind regelmäßig präsent bei dortigen Informationsveranstaltungen. Ein Bindeglied zwischen Interessierten und bestehenden Selbsthilfegruppen ist die Kontaktstelle für Selbsthilfe, deren Arbeit im Film ebenfalls vorgestellt wird.

Im Interview erklärt Barbara Herzog, wie sie die Gruppen konkret unterstützt: Unter anderem berät sie Hilfesuchende, moderiert bei Bedarf die Gründung neuer Gruppen und stärkt die Gruppen. Zudem bietet sie Fortbildungen für deren Arbeit an, hilft bei der Suche nach Fachleuten für Vorträge und vermittelt Informationen für die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Kino-Premiere verschoben

Ursprünglich war geplant, den Film erstmals am 27. März im Kino Arsenal der Öffentlichkeit zu zeigen. Aufgrund der Situation im Frühjahr musste die Premiere mit anschließender Gesprächsrunde auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. Doch wer nicht bis dahin warten will, hat Glück. Der 30-minütige Film sowie die daraus entstandenen Einzelspots sind in Kürze auf www.sozialforum-tuebingen.de unter der Kontaktstelle für Selbsthilfe abrufbar. Außerdem soll der Film zukünftig auf Veranstaltungen von Kulturvereinen oder Gesundheitstagen in der dort verständlichen Sprache gezeigt werden. Um möglichst viele anderssprachige Menschen zu erreichen, wurde der Film bisher in 13 Sprachen übersetzt. Ziel ist es, durch den Film Menschen verschiedener Kulturräume zu vermitteln, wie die Selbsthilfegruppen dazu beitragen können, Einsamkeit zu überwinden und andere Menschen in der gleichen Situation zum Austausch zu finden. Fühlen Sie sich angesprochen und möchten mehr wissen? Dann wenden Sie sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe (siehe Kasten oben). <



Barbara Herzog, Irmela Franjković
Telefon: 0 70 71 / 3 83 63

Barbara Herzog

E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Montag, Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Irmela Franjković

E-Mail: migration@sozialforum-tuebingen.de

Mittwoch und Freitag 9 bis 12 Uhr, Freitag 14 bis 16 Uhr
und nach Vereinbarung

An: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Von: migration@sozialforum-tuebingen.de

Betreff: Selbsthilfe ist für alle da – Übersetzungen des Films ins Arabische, Albanische, Türkische, Kurdische, Englische, Französische, Griechische, Serbische-Bosnische-Kroatische, Russische, Italienische und Spanische sind fertig!

Liebe Redaktion,

den Film „Gemeinsam auf dem Weg“ über die Kraft der Selbsthilfe bekam ich auf Deutsch. Um möglichst viele Menschen auf unser Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ aufmerksam zu machen, wollten wir den Film auch in anderen Sprachen anbieten. Die Übersetzung ins Serbisch-Kroatisch-Bosnische und Englische habe ich übernommen. In einem Gespräch mit der Psychologin Frau Warkentin (Schwerpunkt Krebspatienten-Beratung) entstand die Idee einer russischsprachigen Version. In einem weiteren Gespräch mit Herrn Awan und Frau Kasavica über Migration, Spracherwerb und Selbsthilfe wurde beschlossen, den Text ins Italienische und Arabische zu übersetzen. Für Qualitätsstandards und das Know-how bei Film-Übersetzungen sorgte Frau Hasanbeli-Lomberg, die selbst Kunst- und Medienwissenschaftlerin und Gerichtsdolmetscherin für das Albanische ist. Herr Pitillo ist ebenfalls Gerichtsdolmetscher und kümmerte sich um Französisch. Die Übersetzerin Frau Jaschke aus Madrid sorgte für die spanische Fassung. Frau Yas hat eine türkische und eine kurdische Variante ermöglicht. Unser Vorstand hat Frau Rechtsanwältin Elena Peony gebeten, die Übersetzung ins Griechische zu übernehmen. Ich bedanke mich bei allen für ihre effektive und detaillierte Mitarbeit und dafür, mich bei meinem ersten Schritt im Projekt begleitet zu haben.

Herzliche Grüße
Irmela

Eckdaten zum Film „Gemeinsam auf dem Weg“

Dauer: 30 Minuten sowie kurze thematische Einzelspots

Sprachen: bisher in 13 Sprachen übersetzt

„Es war eine bereichernde Erfahrung“

Im Gespräch mit Film-Regisseur Daniel Bella



Regisseur Daniel Bella.

Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Nach einem knappen Dreivierteljahr ist es nun soweit: Der neue Film „Gemeinsam auf dem Weg“ ist fertig. Er handelt von Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen. Es ist bereits der zweite Film, den Daniel Bella gemeinsam mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe realisiert hat. In „Unterwegs zwischen Ich und Wir“ gewährten junge Leute Einblicke in ihre Begegnungen mit der Selbsthilfe.

Über sein filmisches Interesse am Thema Selbsthilfe und die damit verbundenen Herausforderungen sprach der Regisseur mit HANDELN & HELFEN. Mehr über den neuen Film „Gemeinsam auf dem Weg“ erfahren Sie auf Seite 6 und 7 dieser Ausgabe sowie im Internet auf www.sozialforum-tuebingen.de. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Was reizt dich besonders am Thema Selbsthilfe?

Sie findet statt, ohne dass es Menschen, die nicht an ihr teilnehmen, bemerken. Das ist gut und richtig so. Nur in einer vertrauensvollen Atmosphäre können heilsame Gespräche stattfinden. Gleichzeitig bedeutet dies aber, dass Menschen, die Selbsthilfe noch nicht aus eigener Erfahrung kennen, auf mediale Darstellungen angewiesen sind. Diese Darstellungen sind häufig sehr einseitig.

Wie kam es, dass du dich als Filmemacher mit dem Thema auseinandergesetzt hast?

Menschen sitzen im Kreis, trinken Kaffee und reden reihum über ihre Probleme. Als Barbara Herzog mir vor acht Jahren das Projekt vorstellte, einen Film zum Thema „Junge Selbsthilfe“ zu drehen, hatte ich ungefähr dieses Bild im Kopf. Ich bin sehr dankbar, durch die Arbeiten am Film damals erfahren zu haben, wie vielfältig, kreativ und aufregend Selbsthilfe sein kann. Mich reizt es deshalb sehr, Visualisierungsstrategien zu finden, welche die unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe besser einfangen. Es ist wichtig, fremde Dinge zunächst einmal zu sehen, um Ängste und Vorurteile abzubauen zu können.

Welche Besonderheiten hält die Selbsthilfe für dich als Filmemacher bereit?

Das Sichtbarmachen von Selbsthilfe muss immer gegen die Privatheit der Gruppen abgewogen werden. Für die Arbeiten am Film bedeutet das konkret: Das Verhältnis zwischen Nähe und Distanz, konkretem Abbilden und Andeuten muss beständig ausgemittelt werden. Das sind

letztlich technische Fragen, die die Arbeit spannend machen. Wirklich reizvoll sind für mich diese Projekte aber durch die Menschen geworden, die ich während dieser Arbeit kennenlernen durfte. Diese Begegnungen haben mir viel Freude bereitet und wirken nach.

Inwieweit haben sich die Dreharbeiten zu den beiden Filmen unterschieden?

Die Dreharbeiten am ersten Projekt waren deutlich übersichtlicher. Barbara Herzog hatte damals im Vorfeld drei Personen dafür gewinnen können. Diesmal waren deutlich mehr Personen involviert. Das ist großartig, da das Projekt so sehr vielstimmig und facettenreich wird. Gleichzeitig kann es dadurch schnell unübersichtlich werden.

Wie seid ihr vorgegangen?

Barbara Herzog, Gülsen Yas [damals Praktikantin der Kontaktstelle; Anmerkung d. Redaktion] und ich haben zu Beginn ein gemeinsames Treffen mit allen Beteiligten organisiert. Das hat gut funktioniert und ist eine schöne Klammer für den Film. Ein wichtiger Aspekt bei diesem Projekt war auch die Sprache. Vor acht Jahren haben wir eine Dolmetscherin damit beauftragt, den Film in Gebärdensprache zu übersetzen. Insgesamt richtete sich der erste Film aber an ein deutschsprachiges Publikum. Das ist diesmal anders. „Gemeinsam auf dem Weg“ ist nach und nach in mehreren Sprachen untertitelt worden.

Welche Herausforderungen galt es zu meistern?

Wir wollten einen Film mit und nicht über die Menschen machen. Manchmal kann das Fil-

memachen zu einem gewissen Kontrollzwang führen. Gerade bei einem Projekt, das eine bestimmte Kommunikationsabsicht hat, kann man schnell den Impuls haben, am besten alles im Vorfeld festzulegen: Wie bei einem Fachwerkhaus steht der Rahmen bereits, bevor man mit dem Filmen beginnt und die Interviewten müssen nur noch die Lücken füllen. Wie schön, dass Barbara Herzog da von Beginn an einen anderen Anspruch hatte. Gemeinsam haben wir versucht dasjenige, was uns angeboten wurde, aufzugreifen und nichts zu forcieren. Dabei sind wir von den Menschen, die wir treffen durften, reich beschenkt worden.

Was nimmst du von der Arbeit an „Gemeinsam auf dem Weg“ mit?

Das Projekt wird sicherlich meine weitere Arbeit prägen. Auch deshalb, da es ein sehr entlastendes Gefühl war, nicht alle Entscheidungen im Alleingang zu treffen. Wir haben zum Beispiel allen Beteiligten einen Rohschnitt des Films präsentiert. Die Diskussion im Anschluss war sehr hilfreich und hat uns auf viele neue Ideen gebracht. Nun bin ich sehr gespannt, wie der fertige Film bei den Menschen ankommen wird.

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

Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00-17:00 Uhr

Fr: 09:00-14:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Buchtipp: „Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch“

Von Birgit Rätzke

Der Titel verspricht: Bei Stress, Ärger oder einem Durchhänger, lässt sich in Sekundenschnelle – neurophysiologisch nachweisbar – das eigene Befinden verbessern. Die Autorin ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie. Im Buch stellt das Gute-Laune-Schaf Oskar Übungen vor, die auf der von ihr entwickelten „Body2Brain-ccm®-Methode“ fußen. Bei der Methode geht die Information vom Körper (Body) direkt ins Gehirn (Brain) und beeinflusst so die Gefühle.

Das Nervensystem besteht aus dem Gehirn (das Zentrale Nervensystem) und den Nervenbahnen, die aus dem Gehirn kommen und über die Nervenreize in alle Teile des Körpers gelangen – in die Muskeln, die Organe, die Blutgefäße (das Periphere Nervensystem). Durch

Techniken wie Yoga, Meditation oder eben die 12 Übungen im Buch kann man sehr viele Bereiche des Nervensystems positiv beeinflussen.

„Summen“ und „Stampfen“

Als Beispiel sei die Übung „Summen“ genannt. Die feinen Vibrationen werden von den sensorischen Nerven an das Gehirn weitergeleitet und führen dort zu ruhigeren Gehirnströmen, die man bei einer Hirnfrequenzmessung sehen kann. Oder mit den Füßen stampfen: Die Nervenendigungen an den Fußsohlen werden stimuliert. Dieser Reiz wird über die Nervenbahnen bis zum Gehirn weitergeleitet und stimuliert dort die für Wachheit und Kraft zuständigen Areale. Und das Herz beginnt kräftiger zu schlagen. Die Übungen verändern die körperli-



Foto: Verlag

Dr. Claudia Croos-Müller
„Kopf hoch“, Kösel Verlag
176 Seiten, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-466-30915-3

che Haltung und dies verbessert den Gemütszustand. Die Übungen schienen mir zu einfach und deren Ausführungen durch ein Schaf zunächst sehr gewöhnungsbedürftig. Beim Ausprobieren habe ich daher vor allem auf die Wirkung geachtet und kann sie nur bestätigen.

<

Neue Erkenntnisse in der Tinnitus-Therapie

Selbsthilfegruppe organisiert Vortrag mit Prof. Nils Birbaumer

Von Ralf Vosseler

Über 100 interessierte wie betroffene Personen nutzten die Möglichkeit, sich über aktuelle Therapien zur Behandlung von Tinnitus zu informieren. Prof. Nils Birbaumer führte die Anwesenden in das Thema ein, stellte wissenschaftliche Ansätze vor und beantwortete im Anschluss noch zahlreiche Fragen.

Tinnitus, oft auch als Phantom-Ohrgeräusche bezeichnet, beschreibt ein von Betroffenen dauerhaft wahrgenommenes Sausen oder Pfeifen. Die Wahrnehmung ist dabei ganz unterschiedlich. Während manche den Tinnitus nur in ruhigen Situationen überhaupt hören, ist er für andere zum ständigen Begleiter geworden. Die Belastung durch den ungebetenen Gast kann zu Konzentrationsstörungen, Schlafmangel oder Depressionen führen.

Ohrgeräusche beeinflussen

Während die Auslöser des Tinnitus, wie zum Beispiel Hörschäden oder Verspannungen, nicht immer ermittelt werden können, ist mittlerweile klar, dass sich die Quelle des Ohrgeräuschs im Hörsystem des Gehirns befindet. Die vom Ohr normalerweise wahrgenommenen akustischen Informationen werden hier verarbeitet, wodurch die Hirnzellen angeregt werden. Dabei kann das Gehirn neue oder stille Zellen rekrutieren, wenn diese gebraucht werden. Das passiert auch, wenn eine bestimmte Tätigkeit, wie das Spielen eines Instruments, trainiert wird. Übererregung des Hirn-Hörsystems kann auch ohne akustische Signale zu erhöhter Zellaktivität führen. Hier liegt die Ursache der Ohrgeräusche. Ziel wäre also, die überaktiven Hirnzellen wieder auf ihr normales Tätigkeitsniveau herunterzufahren. Das ist



Anton Hellstern (li.)
mit Prof. Birbaumer.
Foto: Müller

Tinnitus Selbsthilfegruppe Tübingen

Anton Hellstern

Tel.: 0 70 71 / 8 14 37

E-Mail: aue.hellstern@gmx.de

Internet: <https://tinnitus-shg-tuebingen.de/>

Die Gruppe trifft sich in der Regel immer am letzten Dienstag im Monat.

Wann: um 19 Uhr

Wo: Bürgertreff NaSe
Janusz-Korczak-Weg 1
72072 Tübingen

allerdings derzeit medizinisch nicht umsetzbar, da bisher keine Möglichkeit besteht, unmittelbar an die betroffenen Zellbereiche heranzukommen. Das Hörsystem ist von anderen Hirnbereichen umgeben. Zwar gibt es beispielsweise die transkranielle Magnetstimulation, die mittels Elektromagnetismus versucht, die Zellen im Hörsystem zu hemmen, aber bisher konnten noch keine deutlichen Erfolge erzielt werden. Allerdings verfügt der Mensch auch über eigene Möglichkeiten zur Regulation der Zellerregung. Die zehnmal pro Sekunde auftretenden sogenannten Alphawellen dienen zur Beruhigung der Zellaktivität im Gehirn und können durch Training gefördert werden. Eine weitere Möglichkeit wäre die Senkung des Blutflusses in den betroffenen Bereichen des Gehirns. Diese Ansätze bilden die Grundlagen zur Forschung von Herrn Birbaumer. Die Idee dabei ist, dass Betroffene die Zellaktivität im Hörsystem beziehungsweise den herrschenden Blutfluss über Messgeräte visuell wahrnehmen und dabei erlernen können, diese zu beeinflussen. Dies wird Neurofeedback genannt. Schwierig ist allerdings, dass diese Einflussnahme individuell erlernt werden muss, weil sie sprachlich nicht vermittelt wer-

den kann. Wie für jede Übung gilt, dass die Beeinflussung des Hörsystems beziehungsweise des Blutflusses intensiv über längere Zeit wie eine neue Sprache trainiert werden muss. Derzeit kann die Messung und Darstellung von Gehirnströmen beziehungsweise des Blutflusses nur im Labor oder in Praxisräumen durchgeführt werden, so dass ein ständiges Trainieren in der häuslichen Umgebung der Betroffenen schwer möglich ist. Dennoch haben die bisher durchgeführten Studien gezeigt, dass der Ansatz bei vielen Tinnitus-Betroffenen zu deutlichen Besserungen führt.

Eigenen Umgang finden

Bis eine marktfähige, mobil einsetzbare Lösung verfügbar ist, hilft als einzig wissenschaftlich anerkannter Ansatz die Kognitive Verhaltenstherapie. Diese unterstützt Betroffene im Umgang mit dem Tinnitus und kann so beispielsweise ein Abrutschen in Depression verhindern. Allerdings wird der Phantom-Ton selbst dadurch nur selten deutlich beeinflusst. Betroffene können jedoch lernen, durch Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Stressresistenztraining den Tinnitus als das zu bewerten was er ist: ein Phantom-Ton. <

„LeiTa“ freut sich über neue Gesichter

Der Verein ermöglicht „Lernen im Tandem“ für Klein und Groß

Von Birgit Jaschke

Mit einem Tandem-Fahrrad erreichen zwei Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen gemeinsam dasselbe Ziel. Im Bereich Bildung ermöglicht dies der Tübinger Verein „LeiTa Lernen im Tandem e.V.“. Darüber sprach HANDELN & HELFEN mit Christa Hagmeyer und Erich Fritz. Die Gründerin und der Vorsitzende erzählten vom bisherigen Werdegang des Projekts und ihren eigenen Erfahrungen mit Tandems. In dem Zusammenhang machten sie auf den aktuellen Bedarf an neuen Patinnen und Paten aufmerksam.

Wie alles begann

„Vor rund 15 Jahren gab es im Land eine hohe Zahl an Ausbildungsabbrechern“, erinnert sich Christa Hagmeyer. „Ich habe damals die Politik intensiv verfolgt und fand es schrecklich, wie diese jungen Menschen aufgrund einer fehlenden Perspektive nicht im Leben Fuß fassen konnten.“ Sie hatte sofort den Wunsch, etwas dagegen zu unternehmen und fing an, umfassend zu recherchieren. „Damals gab es in Schönaich bereits eine Tandem-Initiative, die mir als Inspiration gedient hat“, erzählt Christa Hagmeyer.

Zunächst suchte sie unter anderem Kontakt zum Sozialamt der Stadtverwaltung Tübingen. Ein Flyer wurde entworfen, für den der Karikaturist Sepp Buchegger ein Logo und eine Illustration stiftete. 2006 begann die 1:1-Begleitung der neuen Initiative in der 8. und 9. Klasse und im Jahr darauf in der internationalen Klasse der Mörike-Schule Tübingen. Danach wuchs die Anzahl der Bildungspatenschaften stetig an. Im dritten Jahr kam das Engagement an mehreren Tübinger Grundschulen hinzu.



LeiTa –
Lernen im Tandem e.V.
Tübingen
Patentprojekt

Geschäftsstelle Tübingen
LeiTa – Lernen im Tandem e.V.
c/o Simone Siebeck
Drosselweg 9
72076 Tübingen

Tel.: 0160 / 99 79 89 47

E-Mail: info@leita-online.de
Internet: www.leita-online.de/

2009 erhielt Christa Hagmeyer für ihr Engagement den „Bürgerpreis“ der Tübinger Bürgerstiftung verliehen.

Die Auszeichnung hatte einen großen Zuwachs an neuen Patinnen und Paten zur Folge. 2010 kam es daraufhin zur Gründung eines Vereins. Dieser zählt derzeit 32 Mitglieder, von denen die meisten auch aktiv eine Patenschaft ausüben. „Wir arbeiten selbstständig und sind gemeinnützig. Das ermöglicht uns eine kontinuierliche Arbeit. Anders als manche offizielle Stelle müssen wir keine Sorge haben, von jetzt auf gleich gestrichen zu werden; Spenden und Preisgelder haben uns diesen Weg seitdem ermöglicht“, freut sich Christa Hagmeyer.

In allen Tübinger Schulen

„Von der Grundschule bis hin zu Gymnasien und beruflichen Schulen sind wir überall mit Patenschaften vertreten“, sagt Erich Fritz und ergänzt: „Seit der Gründung des Vereins kamen mittlerweile über 400 Tandems zustande. Zwischen 70 und 100 seien es fortlaufend, von denen sich unter den Heranwachsenden etwa gleich viel Mädchen wie Jungen befinden. Unter den Patinnen und Paten sind neben älteren Menschen auch viele Studierende aktiv. Der Verein erhielt bereits mehrere Preise.“

Unter anderem wurde er 2013 mit dem 1. Platz in der Kategorie „Jugend fördern“ des landesweiten Ehrenamtspreises „ECHT GUT!“ ausgezeichnet. Die Gründerin Christa Hagmeyer, die bis jetzt 9 Kinder und Jugendliche selbst begleitete und den Verein bei organisatorischen Aufgaben unterstützt, erhielt 2019 die Hölderlin-Plakette der Universitätsstadt Tübingen verliehen.

Trotz einer großen Anzahl aktiver Tandems übersteigt die Nachfrage das Angebot. „Wir bekommen immer wieder neue Anfragen und haben aktuell eine Warteliste von über 20 Kindern“, schildert Erich Fritz die momentane Situation. Die Kinder und Jugendlichen werden über ihre Schule an den Verein vermittelt. Falls sich Eltern für ein Tandem interessieren, sollten sie mit der Lehrerin oder dem Lehrer reden, ob in ihrem Fall eine Patenschaft infrage kommt. In diesem Zusammenhang weisen sowohl Christa Hagmeyer als auch Erich Fritz darauf hin: „Nicht alle Heranwachsenden, die wir begleiten, sind geflüchtet oder haben einen Migrationshintergrund. Es gibt auch viele deutsche Kinder, die Hilfe brauchen.“

Inhalte eines Tandems

Wie kann man sich die Unterstützung durch LeiTa vorstellen? „Das Aufgabengebiet ist sehr

Fortsetzung nächste Seite >>

Soziale Initiativen

vielfältig und abwechslungsreich. Wir vermitteln Wissen und praktische Lebenshilfe,“ fasst Christa Hagmeyer zusammen und ergänzt: „Dies geschieht überwiegend auf spielerische Art. Zum Beispiel habe ich einem meiner Patenkinder beim gemeinsamen Kochen Maßeinheiten beigebracht. Oder mit einem anderen Kind habe ich während unserer Spaziergänge oder beim Einkaufen neue Vokabeln gelernt, weil wir über das Gesehene gesprochen haben.“ Anders als bei „klassischer“ Nachhilfe stehen im Tandem auch Ausflüge, wie zum Beispiel Museumsbesuche, auf dem Programm. So soll den Heranwachsenden durch praktische Teilhabe ein Verständnis für unsere Kultur, Geschichte und Lebensumstände nähergebracht werden. „Mitunter muss davor aber in der Familie erstmal Überzeugungsarbeit geleistet werden, warum das Kind ins Museum soll“, erzählt Christa Hagmeyer schmunzelnd. Zudem werden die Familien im Bedarfsfall auch auf Schwimm- und Sportvereine oder Therapien aufmerksam gemacht. Bei Letzterem hat der Verein auch Kontakt zu einer Kinderpsychologin.

Bei vielen Tandems geht es um Spracherwerb und eine Erweiterung des Wortschatzes; dies ist für alle Schulfächer relevant.

Für beide Seiten ein Gewinn

Dabei profitieren nicht nur die Heranwachsenden vom Kontakt: „Wir lernen selbst viel über andere Länder und Kulturen, vertiefen unser Wissen und bleiben geistig fit, indem wir es weitergeben“, beschreibt Christa Hagmeyer einige der Vorteile. Erich Fritz bekräftigt: „Es ist einfach ein schönes Gefühl, wenn die Schüler/innen plötzlich in der Schule oder in der Ausbildung mitkommen.“ Auch von den Lehrerinnen und Lehrern erhielten LeiTa-Paten/innen viel positiven Zuspruch. Oft berichten die Lehrkräfte und Sozialpädagogen der Schulen, dass die Schütz-



Der Karikaturist Sepp Buchegger hat das Logo und die obige Zeichnung für den Verein entworfen.
Bild: LeiTa – Lernen im Tandem e.V.

linge mit der Unterstützung von LeiTa förmlich aufblühen. Das Tandem unterstützt sie dabei, sich zu entfalten und ihren eigenen Weg einzuschlagen.

Um sich untereinander über das Engagement austauschen zu können, finden in regelmäßigen Abständen Patentreffen in kleinen Gruppen statt, organisiert von den jeweiligen Gruppenleitern. Für Informationsveranstaltungen werden vom Vorstand immer wieder externe Referenten eingeladen.

Weltanschaulich neutral

Grundsätzlich gibt es keine bestimmten Voraussetzungen, um eine Bildungspatenschaft bei LeiTa zu übernehmen. Jedoch sind den Verantwortlichen zwei Aspekte wichtig. Erich Fritz dazu: „Ich empfehle, sich im Vorfeld darüber Gedanken zu machen, ob man dazu in der Lage ist, den Kindern und Jugendlichen das gefragte Wissen zu vermitteln.“ Dafür gebe es ja auch die Kennenlern-Gespräche mit dem Vorstand, um dies zu erfahren. Bisher war das nie ein Problem. Der Verein hat schon Kinder und Jugendliche aus rund 35 Nationen begleitet. Christa Hagmeyer betont: „Es ist

uns sehr wichtig, dass die Erwachsenen im Tandem sich weltanschaulich neutral verhalten und die zu unterstützenden Kinder samt deren Familien als ein Gegenüber auf Augenhöhe achten.“

Vier Schritte vor dem Start

Wer sich vorstellen kann, ein Tandem zu übernehmen, kann Kontakt mit dem Verein aufnehmen (siehe Seite 11). Es folgt zunächst ein Kennenlern-Gespräch mit zwei Mitgliedern des LeiTa-Vorstands. Dabei werden die jeweiligen Erwartungen an ein Tandem abgefragt. Anschließend kommt es zu einem ersten Treffen mit dem Patenkind, den Eltern sowie der Lehrerin oder dem Lehrer. Dabei lernt man sich kennen und vereinbart weitere Termine. Nach zwei oder drei Probetreffen wird mit den Eltern eine Vereinbarung unterzeichnet. Wer sich dazu entschieden hat, zukünftig als Patin oder Pate tätig zu werden, benötigt nur noch ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis, welches im zuständigen Rathaus für Ehrenamtliche kostenlos erhältlich ist. Dann kann es auch schon losgehen auf dem gemeinsamen Weg. <

Wenn Sie die Arbeit des Vereins unterstützen möchten:

Spendenkonto von LeiTa – Lernen im Tandem e.V.

IBAN: DE16 6415 0020 0001 5859 02 / **BIC:**SOLADES1TUB

Innenansichten aus dem Pflegeheim

Im Gespräch mit Bloggerin Katrin Sickert

Wie lebt es sich in einem Altenheim? Welche kleinen und großen Geschichten spielen sich dort ab? Mit ihrem Online-Tagebuch gewährt Katrin Sickert Einblicke in den Alltag in einem Krefelder Pflegeheim. An ihren Eindrücken und Erlebnissen lässt sie uns auf <https://musikhai.com/> teilhaben. Mit HANDELN & HELFEN sprach sie über ihren Blog und ihre Multiple-Sklerose, aufgrund derer sie mit 45 Jahren dort einzogen ist. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Katrin Sickert.

Foto: privat

manchmal richtig traurig oder wütend bin, hilft es mir, das niederzuschreiben.

Wie erleben Sie den Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern?

Kontakt mit anderen Menschen, mit anderen Geschichten ist wie lesen. Ich lese jetzt zwar keine Bücher mehr. Aber ich höre den Senioren zu, wenn sie von ihren Lebensgeschichten erzählen. Oder ich frage nach, was sie früher gemacht haben. Manchmal komme ich mir vor wie die Reporterin des Gerhard-Tersteege-Hauses.

Wie reagiert Ihr Umfeld auf den Blog?

Erst war viel Skepsis da. Mittlerweile lesen sie gerne, was ich schreibe. Damit viele Angestellte das lesen, habe ich mich damals extra bei Facebook angemeldet und den Blog damit verknüpft.

Welches war das skurrilste Erlebnis, welches Sie auf Ihrem Blog verewigt haben?

Mit Humor betrachtet sind viele Erlebnisse aus dem Speisesaal amüsant, zum Beispiel mein Frühstücks-TV oder die Anfänge des Blogs.

Was empfehlen Sie jemandem, der sich neu mit der Diagnose MS konfrontiert sieht?

Genieße das Leben und grübele nicht zu viel.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft Ihres Blogs?

Ich würde den Blog sehr gerne als Buch herausgeben.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Wie kam es, dass Sie mit Ihrem Blog begonnen haben?

Als ich am 1. August 2013 nach sechs Multiple-Sklerose-Schüben hier einzog, hatte mir die Krankheit viel genommen. Ich konnte definitiv nicht mehr zurück in meine Wohnung. Ich brauchte sehr viel Hilfe, konnte nicht mehr alleine leben. Ich konnte nicht mehr als Apothekerin arbeiten, nicht mehr laufen, meinen geliebten Sport Karate nicht mehr machen, nicht mehr Querflöte spielen, nicht mehr lesen, nicht per Hand schreiben. Alles brach zusammen.

Als es mir dann langsam etwas besser ging, überlegte ich, was mir als Ausdrucksmittel geblieben war. So kam ich auf meinen Computer. Mit dessen Hilfe konnte ich schreiben beziehungsweise tippen und lesen, weil sich dort die Schrift vergrößern lässt. So konnte ich ganz nach meinem Tempo arbeiten. Damit kam die Idee zu bloggen. Das war etwas Neues für mich. Es reizte mich, das auszuprobieren.

Welche Botschaft möchten Sie transportieren?

Auch als 100% Schwerbehinderte kann man noch einen Sinn im Leben finden. Ich berichte

aus dem Leben im Altenheim erstens für „MS'ler“ und andere „junge“ Erkrankte, denen ein Leben in einem Pflegeheim passieren kann und zweitens für Angehörige von Senioren, die von ihren Verwandten nicht so viel Info bekommen können, denn die sind oft dement oder wegen beispielsweise Schlaganfall oder Aneurysmen kognitiv nicht mehr dazu in der Lage.

Was hat es mit dem Namen „Musikhai“ auf sich?

Ich liebe die klassische Musik. Irgendwann hatte ich mir den E-Mail-Namen mal gesichert (ist schon lange her), da ich immer auf der Jagd nach neuen Musikaufnahmen – erst Schallplatten, dann CDs, dann DVDs – und nach neuen Konzerten war.

Was verbinden Sie mit dem Wort „Lebenserfahrung“?

Das ist die Geschichte, die wir erleben, und die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen.

Beeinflusst der Blog Ihren Umgang mit der Erkrankung?

Eigentlich nicht. Ich kann nur bloggen, wenn die MS mir das auch zulässt. Obwohl: Wenn ich

Vererbte Wunden sichtbar machen

Über das Engagement des Vereins Kriegsenkel e.V.

Von Birgit Jaschke

„Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken. Sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben“, soll Konfuzius einmal gesagt haben. Doch was passiert, wenn der Schein statt meiner eigenen die Vergangenheit meiner Eltern und Großeltern beleuchtet? Auf Kriegsenkel trifft dies mitunter besonders zu: Haben deren Eltern im Zuge des Zweiten Weltkrieges psychische Traumata erlitten und nicht verarbeitet, können sie diese an ihre Kinder „vererben“. Der komplexen Thematik in der Öffentlichkeit Gehör zu verschaffen, hat sich „Kriegsenkel e.V.“ zur Aufgabe gemacht. Der Verein mit Sitz in Hamburg wurde im Jahr 2010 gegründet. Er versteht sich als deutschlandweit aktive Anlaufstelle für Betroffene und am Thema Interessierte.

Vor der Geburt passiert

Als „Kriegsenkel“ werden Menschen bezeichnet, die zwischen 1960 und 1975 geboren sind. Ihre Eltern sind als „Kriegskinder“ während des Nationalsozialismus und der frühen Nachkriegszeit aufgewachsen. In ihrer Kindheit und Jugend waren sie mit Bombardierung, Flucht, Vertreibung, Hunger und Gewalt konfrontiert. Viele von ihnen konnten die schweren traumatischen Erfahrungen nicht ausreichend verarbeiten. Der Trauma-Experte Dr. Arne Hofmann vergleicht den traumatischen Prozess mit einer „komplizierten Wundheilung“, bei der sich unter der scheinbar heilen Oberfläche ein Abszess gebildet hat, der immer wieder Probleme machen kann. Bezogen auf die Kriegsenkel bedeutet dies, dass sie unter unsichtbaren Wunden leiden, die den Eltern lange vor ihrer Geburt zugefügt wurden.



Bild: Dragon30 / Photocase.de



Kriegsenkel e.V.
c/o Michael Schneider
Rappstraße 16
20535 Hamburg

E-Mail: info@kriegsenkel.de
Internet: www.kriegsenkel.de

Spendenkonto „Kriegsenkel e.V.“ bei der GLS Bank

IBAN: DE24 4306 0967 2038 3838 00
Verwendungszweck: Spende

Es handelt sich um seelische Verletzungen, die sich individuell unterschiedlich äußern. So kann es zum Beispiel sein, dass Kriegsenkel unter diffusen Ängsten oder depressiven Verstimmungen leiden. Häufig werden die Symptome zunächst jedoch nicht mit dem in Verbindung gebracht, was den Eltern in deren Kindheit widerfahren ist.

Information und Austausch

„Kriegsenkel e.V.“ macht mit seiner Arbeit auf diese vererbten Wunden aufmerksam. Der Verein unterstützt Menschen darin, einen Umgang mit den eigenen Narben zu erarbeiten. Dies geschieht zum Beispiel bei Einsteiger- und Vertiefungsseminaren, die seit 2018 regelmäßig stattfinden. Aufgrund der aktuellen Situation werden sie derzeit online angeboten. Sie richten sich an Personen, die sich zuvor noch nicht mit den transgenerationalen Kriegsfolgen beschäftigt haben. Ziel ist es, sich selbst ein Bild zu machen von der Bedeutung des 2. Weltkrieges und des Nationalsozialismus für die ei-

gene Lebensgeschichte. Die Seminare haben keinen therapeutischen Charakter und können auch von Nicht-Vereinsmitgliedern besucht werden.

Wer sich regelmäßig mit anderen Kriegsenkeln austauschen möchte oder professionelle Hilfe sucht, wird auf der Internetseite des Vereins schnell fündig. Dort gibt es ein nach Postleitzahlen sortiertes Verzeichnis mit Kontaktdaten. Die Gesprächsgruppen sind keine direkten Angebote des Vereins. Sie werden vor Ort eigenverantwortlich von den angegebenen Personen organisiert.

Engagement unterstützen

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt und agiert rein ehrenamtlich. Angebote wie zum Beispiel Seminare finanzieren sich aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen sowie Teilnahmegebühren. Um letztere möglichst gering und somit auch für Menschen mit geringem Einkommen zugänglich zu machen, freut sich der Verein über finanzielle Unterstützung (siehe Kasten). <

GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



Unsere Leistungen:

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

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

Insiva GmbH

Gert Bauer

☎ 07121 629-260

gert.bauer@

insiva-gmbh.de



Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege

Ambulante Vorsorgekuren in Bad Sebastiansweiler



Vorsorgen und gesund bleiben

Sie sind gestresst und brauchen dringend wieder etwas Erholung?

Ist die Pflege eines Angehörigen eine Doppelbelastung für Sie?

Ist Ihre Gesundheit geschwächt, so dass eine Krankheit droht?

Die med. Vorsorgekur, die auch als offene Badekur bekannt ist, bietet eine optimale Kombination aus med. Vorsorge und Urlaubserholung. Sie können wieder neue Kraft tanken und fit werden.

So einfach können Sie eine ambulante Vorsorgeleistung in Anspruch nehmen!

- Ihr Hausarzt bescheinigt Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer ambulanten Vorsorgemaßnahme.
- Sie reichen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein.
- Die Krankenkasse prüft den Antrag.
- Nach Genehmigung Ihres Antrags erhalten Sie eine Kostenübernahmebescheinigung.
- Sie vereinbaren den Aufenthaltszeitraum mit uns.
- Ihre ambulante Vorsorgekur kann beginnen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen 100 % der Kurarztkosten und 90 % der Heilmittel.

Sie gewähren außerdem einen Zuschuss für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von bis zu 16 € pro Tag.

Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen · Tel.: 07473/3783-423 · www.bad-sebastiansweiler.de

Erfahrungswerte



Foto: Dr. Gernot Ehrmann

Begegnungen ermöglichen Erfahrungen. Alle Motive auf der Doppelseite zeigen „Kontakt“ in seinen vielfältigen Facetten. Die Bilder stammen alle vom Fotoammtisch Tübingen. Die Mitglieder tauschen sich seit 2014 regelmäßig über Technik, Fotografie, Bildgestaltung und -bearbeitung aus. Gemeinsam wurden in den letzten Jahren bereits mehrere Foto-Ausstellungen realisiert. Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: Jürgen Braun
Telefon: 0 70 71 / 56 50 70
E-Mail: juergen.br@t-online.de



Foto: Christian Tomaschek



Foto: Christina Nüßle



Foto: Jürgen Braun

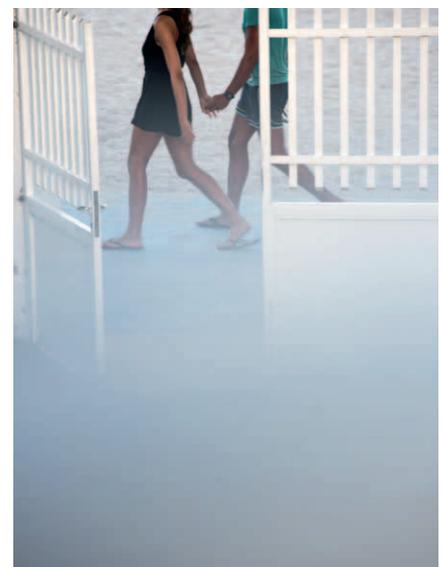


Foto: Jürgen Braun



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Hartmut Reiber



Foto: Christina Nüßle



Foto: Nenad Varga



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Nenad Varga



Gemeinsam für unsere Stadt!

Strom, Erdgas, Wärme, Telekommunikation, Wasser, Bäder, Parkhäuser
und Stadtverkehr – mit uns sind Sie in allen Lebenslagen sicher versorgt!

Ihre Stadtwerke Tübingen

„Sehr beeindruckt von der Hilfsbereitschaft“

Im Gespräch mit Uwe Seid von der Stadt Tübingen

Wie kam es zur Einrichtung des Hilfe-Telefons?

Schon in der Woche vor dem Shutdown ab dem 23. März stand die Ankündigung im Raum, dass alle Risikogruppen zu Hause bleiben sollen. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung Sozialplanung und Entwicklung hat diese Ansage sofort viele Fragen aufgeworfen: Wie können sich diese Menschen dann mit Lebensmitteln versorgen? Wie organisieren wir Hilfe bei Einsamkeit und Ängsten? Welche notwendigen sozialen Netze werden mit dem Shutdown nicht mehr funktionieren? Auf der anderen Seite entstanden sehr schnell viele und vielfältige Hilfsinitiativen, die sich entlang von Quartieren, über digitale Plattformen oder bestehende Netzwerke wie zum Beispiel die Stadtteiltreffs gebildet haben. Deren Angebote reichen von Einkaufshilfen über Hunde spazieren führen bis hin zu telefonischen Gesprächen bei Einsamkeit. Unser Ziel war es, von städtischer Seite mit dem „Corona-Telefon Soziales“ eine zentrale Anlaufstelle einzurichten, die über einen Überblick über die verschiedenen Hilfsangebote verfügt und Hilfe-Suchende sowie Hilfe-Anbietende mit ihrem Anliegen entsprechend an die passende Stelle weitervermitteln kann. Gleichzeitig waren wir die koordinierende Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe angeboten haben.

Was kann ich dort erfahren?

Es können sich alle melden, die in der derzeitigen Lage Hilfe suchen oder Hilfe anbieten. Personen, die sich engagieren möchten, werden an für sie passende Initiativen weitergeleitet, denen sie sich anschließen können. Von Seiten der Hilfe-Suchenden

Von Birgit Jaschke

Die Tübinger Stadtverwaltung hat ein Telefon für alle eingerichtet, die aufgrund von Corona Unterstützung suchen oder anbieten möchten – zum Beispiel beim Einkauf, Gassi gehen oder Gesprächsangebote bei Ängsten und Einsamkeit. Erreichbar ist das „Corona-Telefon Soziales“ von Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr unter (0 70 71) 204 - 1010 sowie per E-Mail unter corona.soziales@tuebingen.de.

Uwe Seid, städtischer Beauftragter für Senioren und Inklusion, war maßgeblich an der Einrichtung der neuen Hotline beteiligt. Über die Erfahrungen mit dem neuen Hilfsangebot und darüber, was Anrufende dort erfahren können, sprach er nun mit HANDELN & HELFEN. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Uwe Seid.

Foto: Privat

kann sich melden, wer beispielsweise eine Einkaufshilfe benötigt oder auf der Suche nach Gesprächen bei Einsamkeit oder in einer psychisch belastenden Situation ist. Auch hier vermitteln wir an die entsprechende Anlaufstelle – vorzugsweise nach Stadtteil.

Wie viele Anfragen gibt es durchschnittlich pro Woche?

Im Durchschnitt erreichen uns ungefähr 100 Anfragen per Telefon oder E-Mail in der Woche.

Wie ist das Verhältnis von Hilfe-Suchenden zu Hilfe-Anbietenden?

Glücklicherweise übersteigt die Zahl der Hilfsbereiten die Zahl der Hilfe-Suchenden deutlich.

Wie viele Beschäftigte der Stadt sind am Hilfe-Telefon beteiligt?

Das sind ungefähr 12 Personen aus verschiedenen Bereichen der Verwaltung.

Welche Unterstützung wird am meisten nachgefragt?

Am häufigsten suchen Anruferinnen und Anrufer Rat bei ganz individuellen Anliegen, die sich aus ihrer persönlichen Lebenssituation ergeben.

So melden sich beispielsweise Risikopatientinnen und -patienten, die sich sehr um ihre Gesundheit sorgen und deswegen teils in Konflikt mit ihren Mitmenschen geraten.

Außerdem werden Fragen gestellt, die sich aus dem „Corona-Alltag“ ergeben: „Wo werden derzeit gelbe Säcke ausgegeben?“, „Darf mein Umzug stattfinden?“, „Wie viele Corona-Infizierte zählt der Kreis Tübingen?“, „Darf ich meine Verwandten besuchen?“, „Woher bekomme ich einen Quarantänebescheid für meinen Arbeitgeber?“. Über 160 Anrufe dieser Art (von insgesamt knapp 370) sind in den ersten drei Wochen eingegangen. Am zweithäufigsten, bisher circa 90-mal, fragten Anruferinnen und Anrufer nach einer Einkaufshilfe.

Fortsetzung nächste Seite >>

Erfahrungswerte

Welche Herausforderungen gab es zu bewältigen?

Zu Beginn machte uns die technische Einrichtung der Hotline die größten Probleme. Zusammen mit unserer IT konnte hier aber dann schnell eine passende Lösung gefunden werden. Es gab hier allerdings ein fantastisches Team, welches über Hierarchien und Dezernate hinweg rasche Lösungen erarbeitet hat, für die wir in normalen Zeiten viel länger benötigen. Das war auch eine schöne und interessante Erfahrung für mich.

Was empfehlen Sie jemandem, der Unterstützung anbieten möchte?

Die meisten Personen bieten ihre Hilfe bei Einkäufen an. Dann leiten wir zunächst an Initiativen in ihrem Wohnquartier weiter, um die sozialraumbezogenen Netzwerke zu stärken. Aber auch auf stadtweit agierende Initiativen verweisen wir wie beispielsweise die „Tübinger

Nachbarschaftschallenge“, die auf der Plattform Facebook mittlerweile 860 Mitglieder hat. Die Hilfsbereiten können sich dann an diese Stellen wenden und werden in Kontakt mit einer Hilfesuchenden Person gesetzt.

Helfende Hände vermitteln wir auch an die Initiative Grundversorgung weiter, die über mehrere Wochen die Tafel ersetzt hat und an sechs Standorten in Tübingen Lebensmittel ausgibt. Es erreichen uns auch immer wieder Anrufe von Stellen, die psychologische Unterstützung leisten. Diese nehmen wir in unseren Leitfaden auf und verweisen Anruferinnen und Anrufer bei Bedarf weiter.

Welche Erfahrung nehmen Sie für sich persönlich aus der Arbeit des Corona-Telefon Soziales mit?

Mich hat die unglaubliche Hilfsbereitschaft sehr beeindruckt. In einer besonderen Situation kann unsere Gesellschaft offensichtlich schnell viele Hilfsressourcen

organisieren und bereitstellen. Für meine Arbeit ist in der Krise noch einmal die besondere Bedeutung der Quartiere und die Funktion der Stadtteiltreffs deutlich geworden. Hilfe und Unterstützung lässt sich am besten in diesen Nachbarschafts- und Quartiersstrukturen organisieren. Auch war für mich beeindruckend, dass unsere gesamte Abteilung von jetzt auf gleich sämtliche bisherigen Aufgaben liegen ließ und sich voll den neuen Anforderungen gestellt hat.

Ist geplant, das Telefon „nach Corona“ weiter anzubieten, zum Beispiel Gesprächsangebote bei Einsamkeit?

In den letzten Wochen sind viele tolle neue Projekte entstanden. Wir werden uns irgendwann hinsetzen und uns das alles noch einmal genau anschauen. Dann werden wir auch überlegen, welche Teile sinnvoll sind für einen Alltag „nach Corona“.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Etappenziel für einen würdevollen Abschied

Offizieller Baubeginn des Hospizes in Tübingen



Difäm-Direktorin Dr. Gisela Schneider beim ersten Spatenstich, der am 27. Mai live im Internet übertragen wurde. Foto: privat

Von Birgit Jaschke

„Der Tod lächelt uns alle an. Das Einzige, was man machen kann, ist zurücklächeln!“ soll der Philosoph Marc Aurel einst gesagt haben. Der Verein „Ein Hospiz für Tübingen e.V.“ setzt sich gemeinsam mit seinen Projektpartnern dafür ein, dass Sterbende unsere Welt mit einem Lächeln verlassen können.

Offizieller Spatenstich

Am 27. Mai fand der „erste Spatenstich“ für das Hospiz auf der Lechlerhöhe in Tübingen statt. Aufgrund der aktuellen Situation wurde die Veranstaltung per Live-Stream im Internet übertragen, um möglichst viele Men-

schen an diesem Schritt teilhaben lassen zu können. Bei dem Bau handelt es sich um ein gemeinsames Projekt des Deutschen Instituts für Ärztliche Mission e.V. (Difäm), der Tübinger Hospizdienste sowie dem Verein „Ein Hospiz für Tübingen e.V.“. Letzterer wurde auf Initiative der Hospizdienste gegründet, um den Bau eines stationären Hospizes auf den Weg zu bringen (Kontakt siehe Kasten).

Der Begriff Hospiz kommt vom lateinischen Wort „hospitium“ und bedeutet „Herberge“ und „Gastfreundschaft“. Im deutschen Sprachgebrauch wird unter einem Hospiz meist eine stationäre Einrichtung verstan-

der Landkreis Tübingen Platz genommen haben. Dort verständigte man sich auf die Grundlagen für das gemeinschaftliche Hospizprojekt im Rotbad auf der Lechlerhöhe. Ende Mai 2020 fand nun der „erste Spatenstich“ statt (siehe Foto). Das Hospiz wird in unmittelbarer Nähe des Paul-Lechler-Krankenhauses gebaut und verfügt über 8 Betten. Die Schlüsselübergabe ist für September kommenden Jahres geplant. Bauherr und Betreiber ist das Difäm. Vorgesehen ist das Hospiz für unheilbar Erkrankte aus der Stadt und dem Landkreis Tübingen.

Neben der Öffentlichkeitsarbeit sammelt der ehrenamtlich tätige

den Gästen eine Heimat auf Zeit, wenn sie alleine zu Hause sind, keine Familie haben oder diese weiter weg lebt. Auch selbst wenn es pflegende Angehörige gibt, können diese mit der Situation überlastet sein und das Hospiz kann eine mögliche Alternative darstellen. Hier werden die Sterbenden gepflegt, medizinisch versorgt und ihre Wünsche stehen im Mittelpunkt.

Raum für Lachen und Weinen

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Dieses Zitat stammt von Cicely Mary Strode Saunders (1918-2005). Die englische Ärztin, Sozialarbeiterin und Krankenschwester gilt als Mitbegründerin der modernen Hospizbewegung und Palliativmedizin. Sie sah das Sterben als Chance, Freunden und Familie noch einmal danke zu sagen. Um so viel Leben wie möglich ins neue Tübinger Hospiz zu bringen, werden neben den hauptamtlichen auch ehrenamtliche Kräfte für die Gäste da sein. Diese sollen ihren Abschied dort entspannt und sorgenlos erfahren können. Es wird Raum geben, um auch miteinander fröhlich zu sein und den Tod als das zu sehen, was er ist – ein Teil des Lebens, auch wenn das menschliche Gehirn diese Gegebenheit gerne verdrängt.

Unterstützung willkommen

Wer den Betrieb des Hospizes unterstützen möchte, kann auf zweierlei Art und Weise spenden: Geld oder Zeit. Für beide Formen findet sich auf der Internetseite des Vereins ein entsprechendes Formular (siehe Kasten). Finanzielle Spenden sind denkbar entweder als jährlicher Mitgliedsbeitrag oder als einmalige Zahlung. Wer Zeit spenden möchte, kann sich zum Beispiel bei der Organisation von Benefiz- oder Informationsveranstaltungen einbringen und wird dafür mit wertvollen Erfahrungen beschenkt. <



Ein Hospiz für Tübingen e.V.
Postfach 210243
72025 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 96 54 22

E-Mail: info@einospizfurtuebingen.de

Internet: www.einospizfurtuebingen.de

Spendenkonto des Vereins bei der Kreissparkasse Tübingen

IBAN: DE64 6415 0020 0003 4343 43
Verwendungszweck: Spende

den, die unheilbar kranke Menschen und deren Angehörige auf dem letzten Abschnitt ihres Lebens umfassend begleitet.

Nach seiner Gründung im Jahr 2013 betrieb der Verein zunächst mehrere Jahre intensive Öffentlichkeitsarbeit, um über sein Ziel zu informieren, Spenden zu sammeln und den Landkreis von der Notwendigkeit eines stationären Hospizes zu überzeugen. In diesem Zusammenhang konnte das Difäm, welches auch die ehemalige Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus betreibt, als ein wichtiger Projektpartner gewonnen werden.

Seit 2017 existiert ein „Runder Tisch Tübinger Hospiz“, an dem neben den bereits genannten Institutionen auch die Stadt und

Förderverein Geld für den Betrieb des Hospizes. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel 95 Prozent der Kosten für einen Aufenthalt. Die fehlenden fünf Prozent sollen dauerhaft durch Spenden gedeckt werden. Die Gäste erhalten während ihrer Zeit im Hospiz keine Rechnung. Gedacht sind die Spenden dafür, ihre verbleibende Zeit so lebenswert wie möglich zu gestalten.

In Würde sterben

Dies geschieht durch zahlreiche Gesten, wie zum Beispiel eine ansprechende Raumdekoration, wohltuende Massagen, Musik- und Maltherapie, Musikdarbietungen oder die Erfüllung letzter Wünsche. Das Hospiz bietet

Es ist nie zu spät für neue Erfahrungen

Wissenswertes über die „Aufsuchende Suchthilfe im Alter“

Aufsuchende Suchthilfe im Alter für den Landkreis Tübingen

c/o Sucht- und Drogenberatung
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen

Sekretariat

Tel.: 0 70 71 / 75 01 6-0

E-Mail: psb@diakonie-rt-tue.de

Erreichbar: Montag bis Freitag 8.15 bis 12 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13 bis 16.30 Uhr

Internet: <https://diakonie-reutlingen.de/angebote/suchtberatung-tuebingen/aufsuchende-suchthilfe/>



Kathrin Mühleck.

Foto: Jaschke

Von Birgit Jaschke

Die Anzahl der Medikamente, die ein Mensch benötigt, steigt meist mit zunehmendem Alter. Doch was tun, wenn die Tabletten nicht die Lösung bringen, sondern selbst zum Problem werden? Oder wenn im Alter aus dem gelegentlichen Genuss ein kritischer Alkoholkonsum wird?

Menschen daheim erreichen

Die „Aufsuchende Suchthilfe im Alter“ der Sucht- und Drogenberatungsstelle Tübingen erreicht suchtkranke ältere Menschen und deren Bezugspersonen in den eigenen vier Wänden. Kathrin Mühleck sprach mit HANDELN & HELFEN über ihre Arbeit und darüber, dass man ältere Menschen nie unterschätzen sollte. „Unsere Angebote sind für Menschen ab 60 im Landkreis Tübingen gedacht“, erklärt Kathrin Mühleck und fügt hinzu: „Aber wir haben keine starre Altersgrenze, so dass unter Umständen auch jemand mit Mitte oder Ende 50 in Frage kommt.“ In Tübingen sei man 2013 im Rahmen eines zunächst auf drei Jahre begrenzten Projekts gestartet. Träger ist damals wie heute der Diakonieverband Reutlingen. Die Arbeit besteht aus drei Säulen: Neben der individuellen Suchthilfe und

Gruppenaktivitäten werden auch Präventions- und Schulungsangebote für soziale Dienste und Pflegeeinrichtungen bereitgestellt. Kathrin Mühleck selbst ist seit 2016 dabei. Ein Jahr später kam ihr Kollege Andreas Kiemle hinzu. Heute teilen sich die beiden Sozialpädagogen eine volle Stelle. Unterstützt werden sie von drei Ehrenamtlichen. „Sie sind eine wertvolle Ergänzung, weil sie als selbst Betroffene mit ähnlichen Erfahrungen ganz anders mit den Leuten kommunizieren können, als wir als Fachkräfte das tun“, schildert Kathrin Mühleck die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen.

Oft kein direkter Erstkontakt

„Selten kommen die älteren Menschen selbst auf uns zu“, berichtet die Sozialpädagogin. „Häufig suchen zunächst deren Angehörige Rat bei uns und stellen den Kontakt her.“ Sie oder jemand aus dem Team wird dann aktiv, wenn beim Gegenüber eine Motivation vorhanden ist, die eigene Situation zu verändern. „Sonst bringt es erfahrungsgemäß nichts“, so Kathrin Mühleck weiter. Zudem gibt es Kooperationen, durch die potentielle Klientinnen und Klienten auf die „Aufsuchende Suchthilfe im Alter“ aufmerksam gemacht werden. Hierzu zählen

unter anderem Praxen, Pflegedienste, Einrichtungen der Altenhilfe sowie die Tagesklinik für Ältere und die Abteilung für Suchtmedizin der Tübinger Psychiatrie.

Individuelle Ziele

Die Ziele der Klientinnen und Klienten unterscheiden sich miteinander stark. Einige wollen vollständig abstinent leben. „Es gibt aber auch Fälle, bei denen es darum geht, bereits entstandenen Schaden beispielsweise durch eine Reduzierung des Alkoholkonsums in Grenzen zu halten“, sagt Kathrin Mühleck. Die Dauer der Unterstützung ist dabei nicht von vorneherein begrenzt. „Wir begleiten in der Regel so lange, wie beim Gegenüber Motivation vorhanden ist“, fasst die Sozialpädagogin zusammen. Oft handle es sich um sozial sehr isolierte Menschen und sie seien deren einzige Verbindung zur Außenwelt. Das kostenlose und niedrigschwellige Beratungs- und Betreuungsangebot nimmt dabei die Probleme älterer Menschen besonders in den Blick. Dies geschieht unter anderem durch Hausbesuche sowie bei Bedarf durch den Kontakt zu anderen altersspezifischen Diensten. „Was uns ausmacht ist, dass wir eine ordentliche Portion Fle-

xibilität mitbringen“, weiß Kathrin Mühleck. „Wir können kurzfristig unterstützen, ohne dass die Hilfesuchenden zuerst einen langen, bürokratischen Vorlauf bewältigen müssen.“ Auch wenn die Arbeit die eine oder andere Herausforderung bereithält, gefällt der Sozialpädagogin der intensive Kontakt zu ihren Klientinnen und Klienten, der auch beim regelmäßig stattfindenden Gruppenangebot gepflegt wird. „Wir bekommen für unsere Arbeit viel Dankbarkeit und Herzlichkeit zurück“, versichert Kathrin Mühleck. Für die Zukunft der aufsuchenden Suchthilfe in

Tübingen wünscht sich Kathrin Mühleck drei Dinge: einen weiteren Ausbau der Kooperationen und der Vernetzung sowie eine stabile Finanzierung.

Um für das Thema „Sucht im Alter“ zu sensibilisieren, schulen sie und ihr Kollege Andreas Kiemle zudem Interessierte, die haupt- oder ehrenamtlich mit älteren Menschen zu tun haben. Dabei geht es neben der Wissensvermittlung auch um die Entwicklung von Handlungsstrategien. Die Inhalte der Weiterbildung orientieren sich am individuellen Bedarf der Teilnehmenden. Des Weiteren besteht auch

die Möglichkeit der fallbezogenen Beratung beispielsweise für Pflegedienste oder Apotheken, wenn die Betroffenen selbst keine Hilfe wollen.

Für Überraschungen gut

Die Ansicht, dass ältere Menschen generell ihre Situation nicht mehr verändern können, teilt Kathrin Mühleck nicht: „Wir haben es immer wieder mit Menschen zu tun, die ihr Leben noch einmal neu in die Hand nehmen. Man sollte ältere Menschen und deren Willenskraft nie unterschätzen.“ <

Die Liebe zur Bühne kennt keine Altersgrenze

Frauentheater Purpur feiert 20-jähriges Jubiläum

Von Birgit Jaschke

„Bühne, Bretter, die die innere Welt verändern“ – die Worte des Philosophen Manfred Hinrich spiegeln die Kraft des Schauspiels wider. Das Tübinger Frauentheater Purpur verkörpert diese Leidenschaft bereits seit 20 Jahren. Derzeit besteht das Ensemble aus 11 Mitgliedern zwischen 56 und 84 Jahren. Die Frauen haben bisher unter der Leitung von Theaterpädagogin und Regisseurin Uschi Famers geprobt und 12 erfolgreiche Produktionen realisiert.

Vergangenheit und Zukunft

Mit der aktuellen Produktion „Ende gut? Wo geht's bitte raus aus dem Pflegenotstand?“ verabschiedet sich Uschi Famers. Gemeinsam mit den Darstellerinnen Brigitte Bauermeister-Nitschke und Ulla Huhn ließ sie im Gespräch mit HANDELN & HELFEN die Entwicklung der Gruppe Revue passieren.

„Ich genieße nicht nur die Momente auf der Bühne, sondern auch den Weg dorthin und ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein“, beschreibt Brigitte Bauer-



Brigitte Bauermeister-Nitschke (links) und Ulla Huhn (rechts) mit Dorothea Gauss-Landsleitner in der aktuellen Produktion „Ende gut?“. Foto: Engelhardt

meister-Nitschke ihre persönliche Liebe für die Schauspielerei. Die heute 79-Jährige ist seit der allerersten Produktion mit an Bord. Auf das Theater wurde sie über ein Inserat in der Zeitung aufmerksam. Sie ging zum Schnuppern und blieb. Mittlerweile sind ihre roten Haare weiß. Ihren Wohnsitz hat sie in der Zwischenzeit von der Schwäbischen Alb nach Tübingen verlegt. Was sich nicht geändert hat, ist ihre Begeisterung für das Theater spielen. „Ich stellte fest, dass in mir eine ‘Rampensau’ schlum-

merte“, erzählt Brigitte Bauermeister-Nitschke lächelnd.

„Ich kam 2006 dazu. Mein erstes Stück war ‘Schwesternbande’. In meiner Rolle sollte ich an einem Grab stehen und trauern“, erinnert sich Ulla Huhn an ihre persönliche Premiere und ergänzt: „Ich war so tief in die Rolle eingetaucht, dass ich tatsächlich geweint habe. Da wusste ich sofort: Das ist genau das, was ich machen will.“

Als Seniorinnentheater „Aufbruch“ wurde das Frauentheater Ende der 80er Jahre in Reutlin-

Erfahrungswerte

gen am Theater die Tonne von der Theaterpädagogin Friederike Hohloch gegründet und ging dann mit dem Intendantenwechsel durch Knuth Weber ans LTT. Im Jahr 2000 übernahm Uschi Famers die Gruppe. „Purpur lockt – Purpur schockt“ war die erste Produktion unter ihrer Leitung. Es ging ums Sehen und Gesehen werden, Ausbruch und Provokation und um gesellschaftliche Zwänge. Zudem verhalf das Stück dem Ensemble zu seinem heutigen Namen.

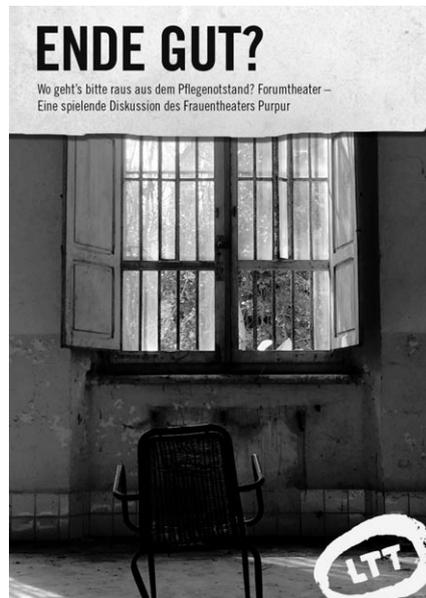
Abschied und Neubeginn

„In den 20 Jahren mussten wir einige Frauen verabschieden“, erzählt Uschi Famers. „Aber es gab auch immer wieder Neuzugänge, die ihre Wünsche und einen frischen Wind mitgebracht haben.“ Die Gruppe kann heute auf zahlreiche Stücke zurückblicken. Dazu zählen unter anderem einprägsame Titel wie „Göttinnen und andere Katastrophen“, „Schön war gestern“, „Ein Haufen Liebe“ oder „Vorsicht Putzfrauen“. Mit dem Stück „Und wenn sie nicht gestorben sind...“ waren sie erfolgreich im In- und Ausland auf diversen Festivals unterwegs.

Bei der Entwicklung neuer Stücke geht es oft um Aspekte, die auf den ersten Blick schmerzlich erscheinen, wie zum Beispiel Altersarmut. „Grundsätzlich suche ich in der theaterpädagogischen Inszenierung nicht nach fertigen Stücken, sondern versuche, die aktuellen Themen in der Gruppe aufzugreifen. Hier zeigt sich der ganze Reichtum an geballter Lebenserfahrung der Frauen“, erläutert Uschi Famers die Herangehensweise. „Oft empfinde ich in den Proben eine große Dankbarkeit dafür, wie sich neue Türen öffnen zu Geschichten und Erfahrungen, die reich und voll sind, und welche kleinen und großen Geschenke ich so immer wieder erhalte.“

„Wir bekommen die Chance, immer wieder in neue Rollen zu schlüpfen“, führt Ulla Huhn ihre Faszination für das Theaterspielen aus. „Wenn es das Stück er-

fordert, kann ich zum Beispiel auch eine athletische Turmspringerin sein.“ „Die Spielerinnen befinden sich alle in einem besonderen Lebensabschnitt“, weiß Regisseurin Uschi Famers. „Nach dem aktiven Familien- und Arbeitsleben beginnt die Phase, die häufig auch als Unruhezustand bekannt ist.“ Es handle



Flyer zu „Ende gut? – Wo geht's bitte raus aus dem Pflegenotstand?“

Foto: LTT

sich um eine existentielle Phase, in der sich die Frauen mit Erinnerungen, Abschied, Krankheit und Tod intensiv auseinandersetzen. „Gleichzeitig stehen sie voll im Leben und wollen diesem Abschnitt einen neuen Inhalt geben“, so Uschi Famers weiter.

Diskussion mit dem Publikum

„Ende gut? – Wo geht's bitte raus aus dem Pflegenotstand?“ ist anders als die vorausgegangenen Produktionen. Die Frauen haben gemeinsam ein Forumtheater erarbeitet, eine spielende Diskussion mit dem Publikum. Das Forumtheater ist eine Methode, die der brasilianische Regisseur und Theaterautor Augusto Boal entwickelt hat. Es handelt sich um eine Form des interaktiven Theaters. Das Ziel ist es, Theater für alle zugänglich zu machen – als ein Mittel des Dialogs und um die soziale Realität zu verändern.

„Ende gut?“ nimmt die Pflegesituation in Deutschland in den Blick. Diese wird allgemein als nicht zukunftstauglich betrachtet, mit einer erwarteten Versorgungslücke von 350 000 Pflegekräften bis zum Jahr 2030. Niedrige Löhne bei andauernder personeller Unterbesetzung und viel Stress machen den Pflegeberuf für viele Menschen zudem gänzlich unattraktiv.

Die Produktion erzählt einen Tag in einem Pflegeheim – zugespielt in fünf Bildern. Anders als bei einem regulären Stück greift das Publikum selbst in die einzelnen Szenen ein und bietet spielerische Lösungen für die gezeigten Konflikte an. Die Darstellerinnen setzen die Vorschläge dann spontan auf der Bühne um. Keine leichte Aufgabe. „Bisher wusste ich immer: Wenn ich den Text kann, habe ich auch die Rolle erfasst“, erklärt Ulla Huhn. „Improvisation fordert einen auf besondere Weise heraus.“ Uschi Famers ergänzt: „Es ist faszinierend, wie tief sich die Spielerinnen in ihren Rollen befinden. Das Forumtheater war ein Experiment von uns. Wir konnten nicht vorhersehen, dass es so gut klappen wird.“ „Die bisherigen Rückmeldungen waren sehr berührend“, schildert Brigitte Bauermeister-Nitschke.

Zeit des Umbruchs

Der Abschied von Uschi Famers bedeutet Veränderungen für alle Beteiligten. „Es wird mit Miriam Rösch der Theaterpädagogin am LTT eine neue kompetente Leitung geben“, sagt die bisherige Regisseurin. „Mir war wichtig, dass es für die Frauen weitergehen wird. Das gibt Sicherheit für die Spielerinnen, denn gerade Theater im Alter braucht eine dringliche Nachhaltigkeit.“ „Es wird definitiv anders werden“, bringt es Ulla Huhn auf den Punkt. „Wir werden einfach schauen, was diesen Herbst auf uns zukommen wird.“

Wann genau die Proben starten werden, stand wegen der aktuellen Situation bei Redaktionsschluss noch nicht fest. <

Internetseite „Krankheitserfahrungen.de“

Die Erfahrungen anderer Menschen für sich nutzen

Von Birgit Jaschke

Auf <https://www.krankheitserfahrungen.de> lassen Menschen Interessierte an ihren persönlichen Erfahrungen mit einer Erkrankung oder einem Gesundheitsproblem teilhaben. Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt der Universitäten

Freiburg, Göttingen und Brandenburg. Es gibt verschiedene „Erfahrungsbereiche“, zum Beispiel zu chronischen Schmerzen, Diabetes oder Epilepsie. In kurzen Interviews erzählen betroffene Menschen dort, wie sie mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem umgehen und was

ihnen bei der Bewältigung geholfen hat. Die Berichte kann man sich entweder als kurze Videos anschauen, anhören oder als Text lesen. Ergänzt werden die persönlichen Erfahrungsberichte um seriöse Informationen und Links zu den jeweiligen Themenfeldern. <

Digitalisierung vorantreiben

AKTION MENSCH fördert „Internet für Alle“



Logo: Aktion Mensch e.V.

Von Elvira Martin

Im Herbst 2019 startete die AKTION MENSCH einen neuen Förderschwerpunkt: Internet auch für Menschen mit Behinderung zugänglicher machen. Gefördert werden Investitionen für Hardware mit bis zu 5.000 Euro. Dazu gehören Anschaffungen wie Router, Computer, Tablets, Software und spezielle Ein- und

Ausgabegeräte zur Herstellung von Barrierefreiheit. Auch Erstinstallationen sowie Service und Supportleistungen, die mit der Erstinstallation in Verbindung gebracht werden können. Bei diesem Angebot sind keine Eigenmittel notwendig. Darüber hinaus können Gelder für Bildungsangebote im Bereich Medienkompetenz beantragt werden: Bis zu 5.000 Euro gibt es zum Beispiel für Honorar- und Sachkosten, wenn etwa zusätzliches Personal oder die Bedie-

nung von Technik benötigt wird.

Selbstbestimmt teilhaben

Mit dem neuen Aktions-Förderangebot will die AKTION MENSCH die Digitalisierung in den gemeinnützigen Projekten weiter vorantreiben, damit auch Menschen mit Behinderung, Kinder und Jugendliche oder Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten selbstbestimmt an allen Lebensbereichen teilhaben können. <

Alle Informationen dazu sind nachzulesen unter <https://www.aktion-mensch.de/foerderung/foerderprogramme/weitere-foerderangebote/internet-fuer-alle.html>.

Portal für Leichte Sprache

Suchmaschine liefert Treffer zu Seiten in Leichter Sprache

Von Elvira Martin

Es gibt immer mehr Angebote für Leichte Sprache. Eine zentrale Anlaufstelle für Interessierte gab es bis jetzt nicht. Diese Lücke will nun die „HWelt.de“, ein Verzeichnis für Leichte Sprache, füllen. Durch die BITV 2.0 (die Verordnung zur Schaffung barriere-

freier Informationstechnik nach dem Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz) haben Angebote in Leichter Sprache im Internet stetig zugenommen. Die Angebote erfreuen sich auch außerhalb der Zielgruppe immer größerer Beliebtheit. Doch wie lassen sich Angebote in Leichter Sprache gezielt fin-

den? Dank „HWelt.de“ gibt es jetzt einen zentralen Pool für alle Leichte-Sprache-Angebote im Netz. Auf dem Portal HWelt finden sich hunderte, sortierte Einträge zu Internetseiten in Leichter Sprache und Einfacher Sprache. Jeder kann Einträge vorschlagen, die dann von einer ehrenamtlichen Redaktion ge-

Fortsetzung nächste Seite >>

Leben mit Behinderung

prüft und freigeschaltet werden. Außer Links zu Internetseiten finden sich im Verzeichnis auch zahlreiche Einträge zu Büchern in Leichter Sprache.

Suchen und Stöbern

Wie kann „HWelt.de“ genutzt werden? Das Verzeichnis kann einfach durchstöbert werden, kann aber auch als Suchmaschine fungieren und liefert anders als Google ausschließlich Treffer zu Seiten in Leichter Sprache. Das ist besonders wichtig für Menschen, die auf

Leichte Sprache angewiesen sind. „HWelt.de“ ist ein Projekt von Hep Hep Hurra e.V., dem gemeinnützigen Verein aus Freiburg. Der Verein betreibt weitere Projekte in Leichter Sprache, unter anderem das bekannte und viel genutzte Hurraki-Wörterbuch für Leichte Sprache. Die Projekte von Hep Hep Hurra sind kostenlos und für alle. Jeder darf mitmachen.

Die Suchmaschine für Leichte Sprache ist zu erreichen unter <https://hurraki.de/blog/hwelt-such%C2%B7maschine-fuer-leichte-sprache/> <

Kolumne

Wie entsteht Gesundheit?



Von Elvira Martin

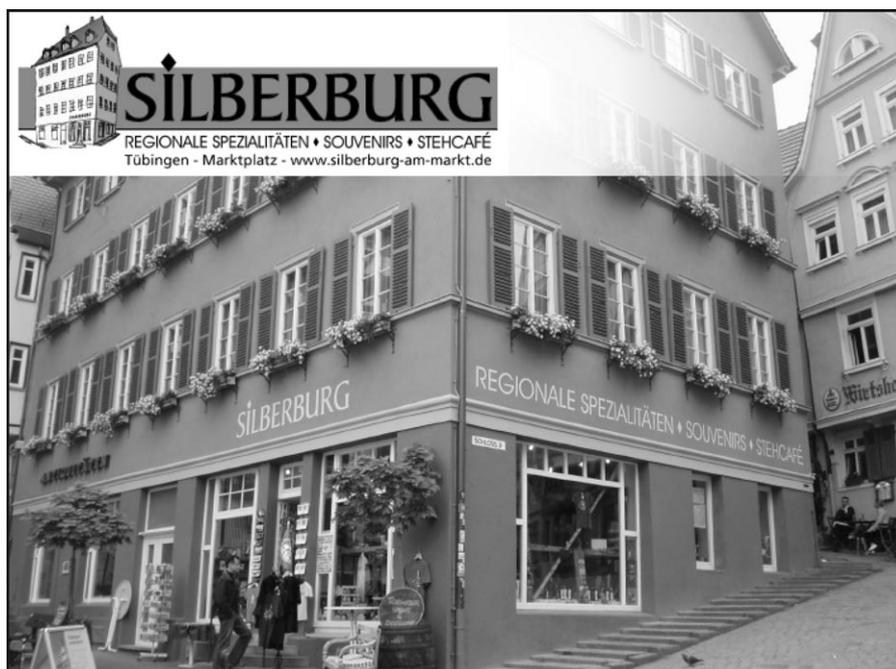
Der Begriff geht zurück auf althochdeutsch *gisunt*: wohlbehalten, lebendig, heil. Die WHO definiert ihn als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Welcher Ressourcen bedarf Gesundheit? Das Konzept der Salutogenese des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky betont hier die Einflussfaktoren Verständnis, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit. Es versteht Gesundheit als ständigen Prozess und Menschen als selbstbestimmte Subjekte, die Zusammenhänge verstehen und die Sinnhaftigkeit ihres Tuns erleben. Sie erfahren sich als selbstwirksam bei Krankheit oder Belastung. Dies geschieht besonders im Austausch mit anderen (gleichbetroffenen) Menschen. Lebendigkeit stellt sich in sozialen Bezügen und Beziehungen her. Sie stärkt die individuelle Widerstandskraft in schwierigen Lebensphasen (Resilienz). In der Nichtverfügbarkeit des Austauschs liegt besondere Verwundbarkeit. Mit unserer Arbeit befördern wir Kontakte, Verbundenheit und stärken Menschen, sich für ihre Belange einzusetzen. Abstand spielt dabei eine wichtige Rolle: Ihn zu wahren drückt Respekt und Zugewandtheit für das Gegenüber aus und nicht die Angst vor einem Virus. <

Leichte Sprache – Einfache Sprache?



Logo: Inclusion Europe

Leichte Sprache ist eine vereinfachte Form des Deutschen mit klaren Regeln. Es gibt sie in Wort und Schrift. Leichte Sprache soll allen Menschen Zugang zu Informationen und Kommunikation eröffnen. Leichte Sprache entspricht „Leseniveau A1“. Texte in Einfacher Sprache sind gut verständlich. Sie vermeiden Fremdwörter, oder die Fremdwörter werden erklärt. Die Sätze sind meist nicht länger als 15 Wörter. In einem Satz steht höchstens ein Komma. Einfache Sprache hat Leseniveau A2/B1.



Anzeige

Mediaguide mit barrierefreien Angeboten

Neue Dauerausstellung im Hölderlin-Museum Tübingen

Von Elvira Martin

Nach einem längeren Umbau und der Neugestaltung der Ausstellung ist der Hölderlinturm seit Mitte Februar 2020 wieder für die Öffentlichkeit geöffnet. Der Zugang zum Hölderlinturm ist durch die Lage direkt am Neckar nur über Treppenanlagen zu erreichen. Dadurch ist der Zugang mit einem Rollstuhl nicht möglich, auch Menschen mit Gehbeeinträchtigung tun sich schwer. Bei der Ausstellungsgestaltung wurden in Sachen Barrierefreiheit jedoch andere Schwerpunkte gesetzt.

Zur Dauerausstellung gibt es einen Mediaguide mit:

- Aufnahmen und Texten in Leichter Sprache
- Videos in Deutscher Gebärdensprache
- Audiodeskriptionen und Navigationshilfen für blinde Menschen und Menschen mit Sehbeeinträchtigung

Hölderlinturm Tübingen
Bursagasse 6
72070 Tübingen

Öffnungszeiten

Montag 11 bis 17 Uhr
Dienstag geschlossen
Mittwoch 11 bis 19 Uhr
Donnerstag bis Sonntag 11 bis 17 Uhr

Der Eintritt in den Hölderlinturm ist frei. Die Preise für Führungen und Workshops finden Sie direkt bei den jeweiligen Angeboten. Der Museumsbesuch unterliegt allerdings bis auf Weiteres neuen Abstands- und Hygieneregeln.

Wegbeschreibung

Vom Tübinger Hauptbahnhof läuft man rund zehn Minuten bis zum Hölderlinturm. Am Ende der Neckarbrücke führt eine Wendeltreppe nach unten zum sogenannten Zwingel. Dort dem Weg entlang der Mauer folgen. Auf der Neckarbrücke halten auch die Busse.

Weitere Infos unter <https://www.tuebingen.de/hoelderlinturm/>
Digitaler Besuch des Museums mit Mini-Lesungen unter <https://www.hoelderlinturm.digital/>



Foto: Verkehrsverein Tübingen

Draußen barrierefreie Feste feiern

Landkreis Tübingen gewährt Zuschüsse für mobile Rolli-WCs

Von Elvira Martin

Vereinsfeste sind für viele Menschen mit Behinderung oder mobilitätseingeschränkte Menschen ein Highlight des Jahres. Für sie ist der Besuch von Festen jedoch häufig mit Schwierigkeiten verbunden, weil die vorhandenen Toiletten oftmals nicht behindertengerecht sind.

Der Kreisbehindertenbeauftragte Willi Rudolf hat da für Abhilfe gesorgt. Sofern die vor Ort vorhandenen Toiletten keine behindertengerechte Form aufweisen, kann man problemlos behindertengerechte mobile Toiletten mieten und aufstellen. Für 2020 übernimmt der Landkreis wieder einen Zuschuss von 50

Prozent der Mehrkosten für die barrierefreie mobile WC-Anlage. Damit möchte der Landkreis für Barrierefreiheit werben.

Um den Zuschuss zu erhalten, ist ein formloser Antrag beim Landratsamt Tübingen – Abteilung Soziales – per E-Mail an kreisbehindertenbeauftragter@kreis-tuebingen.de oder per Post an Landratsamt Tübingen, Herr Willi Rudolf, Kreisbehindertenbeauftragter, Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen, einzureichen. Dieser Antrag sollte Name, Anschrift, Telefon und E-Mail-Adresse des Vereins beinhalten, sowie den Veranstaltungstermin, Angaben zu den Mehrkosten (Rechnungskopie)

und die Bankverbindung des Vereins. Bei Redaktionsschluss war leider noch nicht absehbar, ob in Zusammenhang mit den Corona-Lockerungen diesen Sommer überhaupt Straßen-, Garten- und Vereinsfesten stattfinden können. <



Hinweisschild für ein Rolli-WC.

Foto: privat

10 Jahre Erklärung von Barcelona

Fortschreibung Handlungskonzept und Veranstaltungsreihe



Von Elvira Martin

Am 1. Februar 2010 trat die Universitätsstadt Tübingen der Erklärung von Barcelona bei. Grundlage dafür war ein gemeinsam mit Menschen mit Behinderung, Seniorinnen und Senioren sowie Interessenvertretungen entwickeltes „Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen“. Dieses arbeitet die Inhalte der Erklärung von Barcelona für Tübingen aus. Das Handlungskonzept von 2009 beinhaltet rund 140 Vorschläge für Barrierefreiheit, Teilhabe und Inklusion in 14 Lebens- und Arbeitsbereichen. Dem Auftrag des Gemeinderats folgend wird dieses Handlungskonzept seither Schritt für Schritt umgesetzt. Menschen mit Behinderungen, Interessenvertretungen und Träger der Behindertenhilfe sind in vielfältigen Formen daran beteiligt.

Nach mehr als 10 Jahren seit der Erarbeitung des Konzeptes ist deutlich: Die bisherige Fas-

sung bedarf einer deutlichen Überarbeitung und Aktualisierung. Es gibt zahlreiche notwendige Maßnahmen, die damals vor mehr als 10 Jahren noch nicht bekannt waren oder noch nicht im Konzept abgebildet wurden.

Umsetzung Handlungskonzept

Die Überarbeitung ist vorgesehen als moderierter Beteiligungsprozess. Er soll folgende Ergebnisse erzielen:

- ein weiterentwickeltes Handlungskonzept mit Zielen und Maßnahmen, das im Gemeinderat vorgestellt wird,
- Beteiligung von (auch bisher nicht aktiven) Betroffenen am Prozess und diese zu ermutigen und zu befähigen, sich aktiv in die Stadtgesellschaft einzubringen und
- eine neuentwickelte Struktur zur Umsetzung der Maßnahmen in Kommunalpolitik und Verwaltungshandeln einschließlich dem Aufbau und der Wiederbelebung und Sicherung der Beteiligungsmöglichkeiten.

Die drei dafür ab Frühjahr 2020 vorgesehenen ganztägigen Workshops mit vielen Teilnehmenden müssen leider aufgrund der aktuellen Situation vorläufig abge-

sagt werden. Anfang Mai hat die Planungsgruppe begonnen, den Prozess unter den veränderten Bedingungen neu zu entwerfen und Beteiligungsformen auszuarbeiten. Aktuelle Entwicklungen sind nachzulesen unter <https://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=31>. Ergänzend zu der Weiterentwicklung des Handlungskonzeptes gibt es unter dem Motto „10 Jahre Erklärung von Barcelona: Fortsetzung folgt – Tübingen macht alles inklusiv“ eine Veranstaltungsreihe.

Sie startete am 3.12.2019 und ist über ein ganzes Jahr 2020 geplant. Es konnten dafür zahlreiche Organisationen, Initiativen und Vereine als Kooperationspartner gewonnen werden. Mit der Veranstaltungsreihe soll die ganze Stadtgesellschaft angeregt werden, sich mit dem Thema Inklusion auseinanderzusetzen und Inklusion als Mainstream-Thema zu verankern. Aufgrund der aktuellen Situation konnten ab Mitte März zahlreiche Veranstaltungen leider nicht mehr stattfinden und werden teilweise im 2. Halbjahr nachgeholt – möglicherweise auch in digitalen Formaten. Mitbeteiligt in der Ausgestaltung beider Vorhaben sind FORUM & und Fachstelle INKLUSION. <

Link zur Broschüre zur Veranstaltungsreihe und aktuelle Infos unter <https://www.tuebingen.de/65.html>

Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen

Links:

- Handlungskonzept Barrierefreie Stadt Tübingen 2009 http://www.tuebingen.de/Dateien/Broschuere_Handlungskonzept_LeichteSprache.pdf,
- Weiterentwicklung 2015 durch die Stadt Tübingen https://www.tuebingen.de/Dateien/umsetzung_handlungskonzept_2015.pdf
- 1. Inklusionsbericht <https://www.tuebingen.de/21132.html#/16452>

Beteiligungsprozesse: Seit Anfang Mai hat die Planungsgruppe begonnen, den Prozess unter den veränderten Bedingungen neu zu entwerfen und Beteiligungsformen auszuarbeiten.

10 Jahre Erklärung von Barcelona: Veranstaltungstermine (Überblick 2. Halbjahr 2020)

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wo in Tübingen?
8.9. und 15.9.	17 – 20	Leichte Sprache für die Webseite des Hölderlinturms	Hölderlinturm Bursagasse 6
17.9.	14 – 16 16 – 18	Stadtspaziergang in Leichter Sprache	Treffpunkt Uhlanddenkmal
19.9.	11	Lesefrühstück in Leichter Sprache	Stadtbücherei Nonnengasse 19
24.9.	9.15	Young disabled activists change the world – Junge Aktivisten mit Behinderung verändern die Welt; Vortrag von Prof. Dr. Elizabeth A. Wheeler und Manuela Würz u.a.	d.a.i. Karlstraße 3
Im Oktober	17	Arbeit ist möglich, Interaktive Informationsveranstaltung	vhs Tübingen
6.10.	19.30	In mir die Lilie die nicht gegossen werden kann – Federico García Lorca in Wort und Bild, mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache, Lesung mit José F.A.Oliver	vhs Tübingen
10.10.	11 – 15	Hölderlin mit allen Sinnen – Workshop für Menschen mit und ohne Seh-Beeinträchtigung	Hölderlinturm Bursagasse 6
Ab 14.10.	18.30 – 20	Gebärdensprache A1.3 – Kurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen	vhs Tübingen
15.10.	17 – 20	Workshop: „Ich bin doch nicht behindert!“ – Was geht mich das Thema Behinderung an?	adis e.V. Aixer Str. 12
20.10.	18	Gut verstehen in öffentlichen Veranstaltungsräumen – Teilhabe trotz Schwerhörigkeit, Vortrag	vhs Tübingen
23.10.	18 – 22	Halloween-Party – Disco für Jugendliche	Jufo WHO Berliner Ring 22
26.10. bis 28.10.	8.45 – 17	Fortbildung Schulbegleitung	Rathaus Tübingen Hofgerichtssaal
13.11.	19	Im Dunkeln tappen – Die total verrückte Sprichwort-Rätsel-Mitmach-Ausstellung für alle Sinne	Stadtmuseum Kornhausstraße 10
14.11.	18 – 21	SpaS – all inclusive – Inklusive Sportveranstaltung für Kinder und Jugendliche	Schulsporthalle Am Feuerhägle Primus-Truber-Straße 47
4.12.	18	Festakt: 10 Jahre Erklärung von Barcelona	Sparkassen Carré

Wenn die Normalität durcheinander gerät

Auch im Alter kann man neue Erfahrungen machen

Von Peter Häußer

Vor einiger Zeit, noch vor „Corona“, wurde ich für einen Vortrag angefragt. Ich habe sofort zugesagt, weil mir das Thema gefiel: „Was wollen ältere Patienten?“ - und nicht: Was brauchen sie? Selbstbestimmung oder Fürsorge? In manchen Reaktionen auf die Aktion der Stadt, an uns über 65-Jährige Schutzmasken zu verteilen, wurde dieser Konflikt spürbar. Ja, man kann diese beiden Begriffe gegeneinander ausspielen, muss es aber nicht, denn Ziel der Fürsorge kann doch eigentlich nur sein, die Autonomie zu fördern.

Was wollen ältere Patienten?

Ich habe in meinen eigenen Erfahrungen gekramt. Ich habe bei anderen Patientenführern nachgefragt und natürlich auch in Büchern gesucht – mit dem Ergebnis: Eigentlich wollen ältere Patienten nicht viel anderes, was auch jüngere Patienten wollen: eine kompetente Behandlung, Ärzte, die sich Zeit nehmen und verständlich reden, die es positiv aufnehmen, wenn ich im Internet mehr über meine Krankheit erfahren will, und die sich nicht wegducken, wenn Fehler passiert sind.

In der Klinik hoffen sie auf eine einfühlsame und die Würde achtende Pflege ohne Zeitdruck. Sie wünschen sich gelassene Reaktionen, wenn sie ihre Enttäuschungen und Aggressionen nicht unterdrücken können. Sie wollen ein freundliches Ambiente, in dem man sich zurechtfindet, und natürlich wollen sie möglichst schnell wieder gesund werden. Alte Menschen wollen besonders, dass man sie ernst nimmt und ihnen mit Respekt begegnet, dass sie nicht dauernd mit ihren Defiziten konfrontiert werden, sondern dass auch ihre bisherige Lebenserfahrung



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 25 44 36

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

Internet: www.patientenberatung-tuebingen.de

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

und -leistung gewürdigt wird. Ich weiß, es gibt nicht „die Patienten“, auch nicht „die alten Patienten“. Man müsste differenzieren: etwa nach Alter, Schwere der Erkrankung oder Gebrechlichkeit. Eines scheint mir aber sicher: Künftige Patienten werden informierter, kompetenter, selbstbewusster sein, vielleicht auch fordernder.

In einem Buch fand ich dann den Satz: Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich die Welt erklären muss, um das Leben zu bewältigen. Und ich dachte: Das gilt erst recht, wenn Krankheit und Gebrechen die Normalität durcheinander bringen. Dann suchen wir nach den Ursachen und nach dem Sinn dessen, was jetzt in uns und mit uns geschieht. Kommen unsere bisherigen Welterklärungen ins Wanken? Sie sind ja der Rahmen, in dem wir unsere Erfahrungen sammeln und ordnen – auch wenn wir uns das nicht immer bewusst machen. Wenn unsere Welt- und Selbstbilder erschüttert werden, wenn „der Boden unter unseren Füßen wankt“, dann sind wir verunsichert und verletztlich. Dann brauchen wir keine Menschen, die uns ihre Weltsicht und Ratschläge aufdrängen, sondern die uns in der Verunsicherung verstehen und begleiten. Und zum Glück gibt es immer wieder diese hilfreichen Gespräche,

wenn wir uns von einem anderen Menschen zutiefst verstanden fühlen und seine respektvolle Aufmerksamkeit uns hilft, die Situation und unsere Hoffnungen und Ängste mit derselben Aufmerksamkeit anzuschauen. Dann können wir unsere bisherigen Erfahrungen und Überzeugungen überprüfen und uns auch in die eigenen Tiefen und Abgründe wagen. Denn es gibt ja nicht nur die Erfahrungen, über die wir gerne reden und auf die wir stolz sind, sondern auch die, deren wir uns schämen, die wir gerne verdrängen und die doch im Untergrund unserer Seele wirksam sind. Wenn wir uns aber mit ihnen auseinandersetzen, wächst unser „autonomes Ich“ und wird unsere Entscheidungs- und Willensfreiheit gestärkt.

Krise als Chance

Leider gibt es auch äußere Umstände und Bedingungen, die es erschweren, solche beglückenden Begegnungen zu erleben. Aber diese Umstände sind veränderbar. Die Krise, in die uns die Corona-Pandemie geführt hat, kann auch eine Chance sein, diese Rahmenbedingungen zu verbessern, damit es uns leichter fällt, Verunsicherungen auszuhalten und neue Erfahrungen zu machen – mit den anderen und mit uns selbst. <



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
 Barbara Herzog
 Tel.: 0 70 71 / 3 83 63
 E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr
 Internet: www.sozialforum-tuebingen.de / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>

Einzelpersonen suchen Interessierte für Gruppengründung

- ADHS Tübingen
- Partnerschaftsprobleme
- Selbstbestimmt leben
- Mobbing
- Schwere Geburt
- Umgang mit Corona

Diese Gruppen freuen sich über neue Gesichter

■ **ACA** – Die Abkürzung steht für „Adult Children of Alcoholics“. Die Gruppe richtet sich an erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern. Die Treffen finden zweimal monatlich samstags im SOZIALFORUM statt. Der Erstkontakt läuft über Barbara Herzog (siehe Kasten).

■ **Angehörige Borderline** – Das Zusammenleben mit einem an Borderline erkrankten Menschen kann zur nervlichen Zerreißprobe werden. Bei den monatlichen Treffen finden Sie Verständnis und Unterstützung von Angehörigen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden wie sie. Kontakt: Barbara Herzog (siehe Kasten oben).

■ **Anxiety and depression** – The group offers an opportunity for international and local people suffering from severe anxiety and depression to get together and meet people going through similar problems and situations. The meetings usually take place every 2 weeks and are held in English. First contact: Barbara Herzog (see above).

■ **Unerfüllter Kinderwunsch** – Die Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit können vielfältig sein. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Wenn sich die Sehnsucht nach eigenem Nachwuchs nicht realisieren lässt, kann dies besonders für Frauen sehr belastend werden. In der Gruppe

finden die betroffenen Frauen Austausch und vor allem gegenseitige Unterstützung im Umgang mit der eigenen Situation. Die kleine Gruppe trifft sich meistens einmal pro Monat nach vorheriger Vereinbarung. Der Erstkontakt erfolgt über Barbara Herzog (siehe Kasten).

■ **Zwischen den Welten** – In der deutsch-türkischen Frauengruppe steht eine Frage im Mittelpunkt: Wie schaffe ich es in meinem Alltag, den Spagat zwischen zwei Kulturen selbstbestimmt zu gestalten? Die regelmäßigen Gruppentreffen dienen vor allem der gegenseitigen Unterstützung. Der erste Kontakt: Barbara Herzog (siehe oben). <

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende November 2020.
 Im Mittelpunkt wird das Thema „Resilienz: Gesund bleiben“ stehen.

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

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von HANDELN & HELFEN. Kontakt: Birgit Jaschke
 Tel.: 0 70 71 / 2 56 59 65 oder E-Mail: redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

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

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

Behinderte Menschen
Beziehungsprobleme
Bipolar
Borderline
Burnout

Chromosomal Geschädigte
Chronische Schmerzen

Demenz
Depression
Diabetes
Dialyse
Drogenabhängigkeit
Dystonie

Emotionale Gesundheit
Endometriose
Epilepsie
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)
Ess-Störungen

Fibromyalgie
Frühgeborene
Frauen zwischen den Welten (türkisch-deutsch)

Gesunde Selbstannahme
Glaukom

Hämophilie
Herzranke
Hochbegabung
Hochsensibilität
Hörgeschädigte

Inkontinenz
Inneres Kind

Junge Selbsthilfe

Kehlkopflose
Kontrolliertes Trinken
Körperbehinderte Menschen
Krebs
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankung
Leukämie
Lupus Erythematodes

Männer
Mastzellaktivierungssyndrom
Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankung

Narkolepsie
Nahrungsmittelintoleranz
Neurologische Erkrankung
Nierenerkrankung

Online- und Videospiele-Sucht
Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

Parkinson
Pflegeeltern
Polyneuropathie
Post-Polio-Syndrom
Psychisch Kranke
Psychose-Erfahrene
Psychosomatisch Erkrankte

Rheuma

Sarkoidose
Säuglingstod
Schlafkrankheiten
Schlaganfall
Schleudertrauma
Schnarchen
Sehgeschädigte
Sex- und Liebessucht
Sexueller Missbrauch
Sklerodermie
Spina Bifida
Spielsucht
Stotterer
Suchterkrankungen

Tinnitus
Trauer
Trauma
Trennung/Scheidung

Uveitis
Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen
Unerfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/Sprue
Zwang

Quelle Hintergrundbild: <http://www-kreis-tuebingen.de/der-landkreis/staedte-gemeinden/kreiskarte/> (Urheber: Lencer)

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



DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM für Ihre Gesundheit

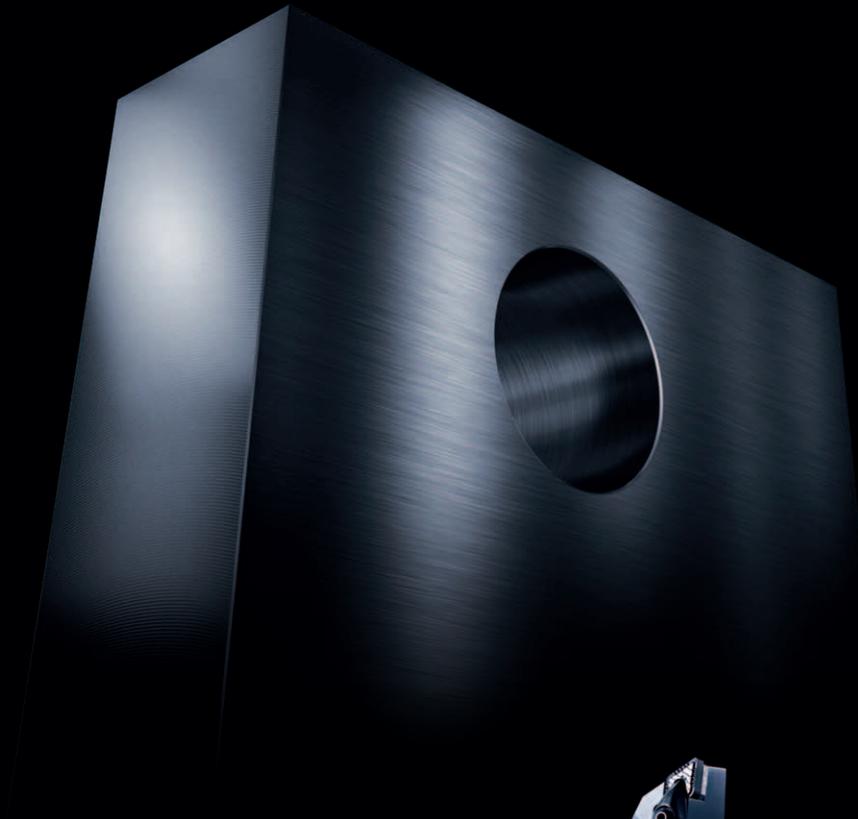
Unser Hauptsitz

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

Tel. 07071 4104-0

TÜBINGEN
REUTLINGEN
STUTTGART
MÖSSINGEN
ROTTENBURG
ENGEN

Wie rund ist eigentlich ein Loch?



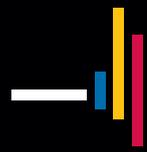
**Kommt ganz auf
das Werkzeug an.**



Wo Präzision gefragt ist und sichere Produktionsprozesse unverzichtbar sind. Wo Wirtschaftlichkeit zählt und Qualität entscheidet – überall dort machen die Werkzeuglösungen von Walter den Unterschied. Zum Beispiel in der Automobilindustrie, der Luftfahrt oder der Energiebranche.

Innovative Werkzeuglösungen für die intelligente Fertigung: Engineering Kompetenz

walter-tools.com

 **WALTER**
Engineering Kompetenz