

Ausgabe 2/2022

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

# Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



Trauer  
ins Leben  
holen

**Einblick** – Selbsthilfe bei Eltern-Kind-Entfremdung  
**Durchblick** – Inklusion und Sport  
**Überblick** – Schreibwerkstatt und Erzählsofa

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

ISSN 2749-8670



WIRWUNDER



## Die Spendenplattform für soziale Zwecke.

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

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

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

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



**Kreissparkasse  
Tübingen**



## Liebe Leserinnen und Leser,

ein schwerwiegender Verlust lässt uns trauern: Geliebte oder verehrte Menschen sterben oder verlassen uns oder wir verlieren etwas, das uns lieb und wertvoll war. Das Ereignis selbst oder die Erinnerung daran lässt uns Trauer empfinden. Sie lässt uns in ein Loch fallen, aber entfacht auch Kräfte, mit denen wir damit umgehen lernen und weiterleben können. Darum geht es im vorliegenden Heft.

Im Interview mit Ines Stecher erfahren Sie, warum die Mittdreißigerin in sozialen Netzwerken Briefe an ihren verstorbenen Lebensgefährten schreibt. Sabine Stahl, Leiterin schreibtherapeutischer Gruppen, erklärt, wie Schreiben in der Trauer helfen kann. In der Selbsthilfegruppe „Entfremdete Eltern“ treffen sich Menschen, deren Kinder bzw. Enkel instrumentalisiert werden, um der anderen Seite nach einer Trennung zu schaden.

Außerdem berichten wir über Pläne verschiedener Institutionen für den Zusammenschluss zum Tübinger Trauernetzwerk sowie über die Benefiz-Lesung „Heitere Himmel“ von Stefan Weiller zu Gunsten der Tübinger Hospizdienste. Trauernde erhalten Hinweise, wohin sie sich wenden können, zum Beispiel an das Online-Portal „Trosthelden“ oder an das Angebot „Wandern für Trauernde“ – bebildert vom Tübinger Fotostammtisch auf der Doppelseite „Trauer hat viele Gesichter“.

In „SOZIALFORUM aktuell“ geht es um die Mitgliederversammlung des Vereins. „Selbsthilfe aktiv“ berichtet über die Aktivitäten der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Rahmen des Monats der seelischen Gesundheit. Zudem werden die Schreibwerkstatt für Menschen mit (traumatischen) Migrations- und Fluchterfahrungen sowie das „Erzählsofa“ bei der Interkulturellen Woche vorgestellt. Über einzelne Selbsthilfegruppen können Sie zudem mehr erfahren: Post-Covid und Impf-Nebenwirkungen, Endometriose sowie die Selbsthilfegruppe „Jetzt gehts los“. „Soziale Initiativen“ berichtet vom studentischen Arbeitskreis Perspektivwechsel. Dieser engagiert sich dafür, dass das Thema „Menschen mit Beeinträchtigungen“ durch Veranstaltungen im Medizinstudium sichtbar wird.

„Leben mit Behinderung“ berichtet über die Stolperstein-Verlegung am 24.6.2022 und die beginnende Umsetzung des „Aktionsplans 2022 – Tübingen inklusiv und barrierefrei“, außerdem über das Tastmodell in Kloster und Schloss Bebenhausen, Videos in Gebärdensprache von „Frauen helfen Frauen“ sowie Energie-Spar-Tipps in Leichter Sprache. „Inklusion konkret“ setzt sich mit dem Thema Inklusion und Sport auseinander. Die Unabhängige Patientenberatung informiert über ihre Beratung in den Stadtteiltreffs, die in Hirschau begonnen hat.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Dietmar Töpfer, Geschäftsführung

## Unsere Themen

### SOZIALFORUM AKTUELL

- 1 Editorial; Inhaltsverzeichnis
- 2 Mitgliederversammlung 2022; Impressum

### SELBSTHILFE AKTIV

- 3 Monat der seelischen Gesundheit; Kolumne
- 4 Schreibwerkstatt für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- 5 Interkulturelles Erzählsofa; Selbsthilfegruppen zum Thema Covid
- 6 Selbsthilfegruppe Endometriose  
Buchtipp: „Papas Seele hat Schnupfen“
- 7 Aktivgruppe „Jetzt geht's los“

### SOZIALE INITIATIVEN

- 8 Arbeitskreis Perspektivwechsel

### SCHWERPUNKT: Trauer ins Leben holen

- 9 Pläne des Tübinger Trauernetzwerks
- 10 Interview – Meine Trauer ist bunt
- 11 Interview – Schreiben und Trauer
- 12 Selbsthilfegruppe „Entfremdete Eltern“
- 14 Angebote für Trauernde
- 15 Benefiz-Veranstaltung „Heitere Himmel“
- 16 Fotoseiten „Trauer hat viele Gesichter“
- 19 Interview – Online-Portal „Trosthelden“
- 21 Literatur-Tipps zum Thema Trauer

### LEBEN MIT BEHINDERUNG

- 22 Neues Tastmodell in Bebenhausen / Video in Deutscher Gebärdensprache / Energie-Spar-Tipps in Leichter Sprache
- 23 Aktionsplan in der Umsetzung
- 24 Stolperstein-Verlegung mit Begleitprogramm
- 26 Zukunft der Ferienaktion „Auf heißen Reifen“

### INKLUSION KONKRET

- 27 Sport ist gesund, macht Spaß und macht stark

### DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

- 30 Beratung im Stadtteiltreff Hirschau
- 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](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

# Einblick in die Mitgliederversammlung 2022

Dankeschön an Edith Hellstern und Karl-Albert Griebler

## Von Birgit Jaschke

In geselligen Rahmen fand am 23. November die Mitgliederversammlung 2022 des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. statt. Ein herzliches Dankeschön für ihr ehrenamtliches Engagement ging an Edith Hellstern und Karl-Albert Griebler. Beide Mitglieder haben seit vielen Jahren gemeinsam die Kasse des Vereins geprüft und geben ihre Tätigkeit nun ab. Als Nachfolge wurde Veronika Jaschke gewählt.

## Blick zurück und nach vorn

Auf die Begrüßung folgte der Vorstandsbericht zum vorangegangenen Jahr. Am 7. Mai 2021 wurde der Verein offiziell 30 Jahre alt. Bis in den Sommer hinein blieb unklar, ob Feiern zum

Vereinsjubiläum aufgrund der Pandemie überhaupt möglich sein würden. Im Oktober konnten das Fachforum „Möglichkeiten und Grenzen digitaler Kommunikation und Teilhabe in der Sozialen Arbeit“ sowie die Kinopremiere des Selbsthilfefilms „Gemeinsam auf dem Weg“ mit Publikum stattfinden.



Geschäftsführer Dietmar Töpfer berichtete über das Wachstum des Gesamtvereins sowie den Arbeitsbereich Service für Sozialvereine. Über den CeBeeF sprach Vorständin Brigitte Duffner. Die Aktivitäten von FORUM & Fachstelle INKLUSION stellte

Elvira Martin vor. Barbara Herzog und Michelle Camila Pérez berichteten aus der Kontaktstelle für Selbsthilfe sowie der Kultursensiblen Öffnung der Selbsthilfe. Birgit Jaschke informierte über ihre Arbeit als Redakteurin, Teamassistentin und Assistentin der Geschäftsführung. Nachlesen lassen sich die Kurzberichte sowie die Informationen zu Einnahmen und Ausgaben im barrierearmen Jahresbericht 2021, online unter [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de). Durch die Unterstützung der Stadt Tübingen und der gesetzlichen Krankenkassen konnten drei weitere Gruppenräume in der zweiten Etage am Europaplatz 3 angemietet werden. Die Nachfrage nach den Räumen war von Beginn an hoch. <

## Impressum

**Herausgeber**  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen  
[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)  
[www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV](https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV)  
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](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de)

**Titel**  
Foto: Sarah Herzog

**Druck**  
Müller und Bass  
Hechinger Str. 25  
72072 Tübingen

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

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

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

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

Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe  
Michelle Camila Pérez  
Sprechzeiten: Mittwoch 9 bis 12 Uhr  
sowie nach Vereinbarung  
Tel.: 0 70 71 / 3 83 63  
[migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

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

**Vorstand**  
Jürgen Bein, Brigitte Duffner, Beate Jung

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

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

# Film, Musik, Boule und mehr Monat im Zeichen seelischer Gesundheit



Musik von „The Hermits“

Foto: Jaschke



Programmheft zum Aktionsmonat.

Bild: Universitätsstadt Tübingen

## Von Birgit Jaschke

Einen ganzen „Monat der Seelischen Gesundheit“ gab es in Tübingen im Oktober. Interessierte hatten die Wahl aus über 50 unterschiedlichen Angeboten zu diesem wichtigen Thema.

„... alles, was krank macht“ lautete zum Beispiel der Titel eines Improtheaters im Brückenhaus. Möglichkeiten, die eigene Kreativität zu erleben, boten zudem zahlreiche Workshops – von Perlenarmbänder gestalten bis hin zur Selbstverteidigung. Wissenswertes vermittelten die unterschiedlichen Vorträge. Unter anderem wurden hier Fragen behandelt wie „Was macht Familien stark?“ und „Psychotherapie – ganz normal?“. Veranstalter waren die Stadt Tübingen und der Arbeitskreis „Seelische Gesundheit in Familien“. An letzterem sind zahlreiche Vereine und Einrichtungen beteiligt. Mehr Informationen zum Arbeitskreis und dessen Konzept findet man online unter <https://www.buendnis-fuer-familie-tuebingen.de/>, Stichwort Gesundheit. Dort ist auch das Programmheft zum Nachlesen als PDF-Datei verfügbar.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe beteiligte sich mit zwei Veranstaltungen an der Reihe. Zum „Boulespiel für alle“ lud die Aktivgruppe „Jetzt geht's los“ am 3. Oktober ein. Interessierte konnten auf der Neckarinsel erleben, dass Selbsthilfe mehr ist als das Vorurteil vom Stuhlkreis. Mehr über die Gruppe erfahren Sie auf der Seite 7.

Der Film „Unterwegs zwischen Ich und Wir“ wurde am 11. Oktober im Club Voltaire gezeigt. Im Film berichten junge Menschen, wie sie ihr Leben in die Hand genommen haben. Ihre Botschaft: Selbsthilfe ist viel mehr als „Probleme wälzen“. Was Selbsthilfe wirklich ausmacht, davon konnte sich das Publikum bei der folgenden Podiumsdiskussion selbst ein Bild machen. Drei Personen aus unterschiedlichen Gruppen ließen die Anwesenden an ihren Erfahrungen mit der Selbsthilfe teilhaben. Der anschließende Raum, an die Beteiligten Fragen zu stellen, wurde intensiv genutzt. Für den musikalischen Rahmen sorgte das Gitarren- und Gesangs-Duo „The Hermits“ mit gefühlvollen Klängen. <

## Kolumne

### Vom Zauber der Klänge



#### Von Barbara Herzog

Ich besuche ein Chorkonzert – aber die 80 Sängerinnen und Sänger singen nicht – nein, sie entlocken ihren mit Wasser gefüllten Stielgläsern zauberhafte an Ewigkeit erinnernde Klänge, indem sie die Finger der anderen Hand zärtlich über den Glasrand bewegen. Dann kommen die Erinnerungen: Was hatten wir Kinder damals für Spaß daran, beim Mittagessen am Sonntag unsere Gläser mit Wasser zu füllen, um einen gemeinsamen Ton oder damit Harmonien zu finden! Wir überboten uns mit der Reinheit der Klänge, nachdem wir den Meister Glasharfe Bruno Hoffmann in unserer Stadt live erlebt hatten. Auch wenn ich keinen Beruf aus dieser Leidenschaft gemacht habe, ist es doch immer wieder schön, wenn ich einem Stielglas je nach Wasserstand verschiedenste sphärische Klänge entlocken kann, die mich mit der Ewigkeit verbinden, die mein Herz öffnen und mich dem Alltag für Sekunden entreißen. Falls Sie es noch nicht kennen und ausprobieren wollen: Das Glas sollte einen Stiel haben und einen geschliffenen oder geschnittenen Rand. Mit der einen Hand halten Sie das Glas, mit angefeuchtetem Zeigefinger der anderen Hand fahren Sie zart über den Rand des etwa zu einem Drittel gefüllten Glases. Dann bringen Sie vielleicht auch die Ewigkeit zum Klingen. <



#### Kontaktstelle für Selbsthilfe

Barbara Herzog  
Tel.:(0 70 71) 3 83 63

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

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

# Vom Weggehen, Ankommen und Weitergehen

## Heilsames Schreiben für Migrantinnen und Migranten

**Von Michelle Camila Pérez**

Geschichten erzählen und schreiben ist ein menschliches Bedürfnis. Durch Geschichten geben wir Erfahrungen, Werte und Traditionen an unsere Mitmenschen weiter. Sie bewahren das kollektive Gedächtnis der Gruppen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Dieser Prozess ist identitäts- und sinnstiftend. Bei Menschen, die die eigene Heimat verlassen, aus welchen Gründen auch immer, entsteht die Gefahr des Verstummens. Schmerzhafte Erinnerungen können die Artikulation dieser Erfahrungen erschweren. Außerdem ist die Möglichkeit, Gehör für die eigene Geschichte zu finden, nicht sicher. Ausgehend von der Notwendigkeit, Sicherheit für einen solchen Austausch zu gewährleisten, hat die „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ ein besonderes Projekt für Menschen aus verschiedenen Kulturen entwickelt.

### Geschützter Rahmen

Die Schreibwerkstatt „Vom Weggehen, Ankommen und Weitergehen“ möchte einen geschützten Raum ermöglichen, in dem Menschen mit Migrationsbiografie ihre Geschichten aufschreiben, austauschen und so ihr Selbstbewusstsein stärken können. Menschen, die in den letzten Jahrzehnten durch Flucht oder andere Gründe ihre Heimat verließen und in Tübingen und Umgebung ein neues Zuhause gefunden haben, sind eingeladen mitzumachen. In angeleiteten Schreibworkshops schreiben sie über besondere Momente in ihren Migrations- und Fluchterfahrungen. Außerdem geht es darum, einen eigenen Ausdruck für ihre Erlebnisse und Zukunftswünsche zu finden.

Im Gegensatz zur üblichen Medienberichterstattung erzählen sie selber und nicht Dritte ihre



Schreiben in der Gruppe kann gegen das eigene Verstummten helfen.

Foto: iStockphoto / shironosov

eigene Geschichte. So machen sie sich in der Gesellschaft sichtbar und ihre Stimmen werden verstärkt. Flucht- und Migrationsgeschichten verbinden die Menschen in der Gruppe und gegenseitiges Verständnis kann wachsen. Mehrsprachigkeit ist ein besonderes Anliegen des Projektes. Damit sich die Teilnehmenden bestmöglich ausdrücken können, schreiben sie ihre Texte auf Deutsch, aber auch in der eigenen Sprache. Für den Austausch werden diese dann bei Bedarf ins Deutsche übersetzt. Das Projekt ist im Rahmen des Arbeitsbereichs der kultursensiblen Öffnung der Selbsthilfe in Kooperation mit der vhs Tübingen entstanden. Vor diesem Hintergrund sehen wir in der Schreibwerkstatt die Möglichkeit, mittels der Selbsthilfe der kulturellen Vielfalt der Gesellschaft gerecht zu werden. Diese ist potenzialorientiert zu verstehen. Das heißt, sie kann als Bereicherung und Chance betrachtet werden.

Bei sprachlichen Fragen steht Jutta Verfürth den Teilnehmenden zur Seite. Leiterin der Gruppe ist Sabine Stahl, zertifizierte Poesie- und Bibliothera-

peutin (FPI) und Trauerbegleiterin. Laut der Literaturwissenschaftlerin ähnelt das Heilsame Schreiben der Kunst- oder Musiktherapie. Es ist eine ressourcenstärkende Methode, wirkt aber dabei in besonders konkreter Weise: Denn sich einen Ausdruck und eine Stimme geben zu können, das stärkt besonders Menschen, denen es aufgrund von existenziellen Verletzungen ihre Sprache verschlagen hat. Es tut gut, sich mit Worten auszudrücken und auch sich distanzieren zu können, etwas Schwarz auf Weiß auf Papier zu haben, mit dem man umgehen, das man archivieren, ablegen oder auch abgeben kann. Oder auch weiterschreiben, umschreiben, gestalten – kurz: aktiv neue Perspektiven entfalten zu können. Die Entwicklung des eigenen Ausdrucks mit der Poesie des freien Wortes steht im Zentrum des Angebots. Das Projekt möchte einen Dialog unter den Teilnehmenden anstoßen, in dem die eigene Erfahrung ihren Raum erhält. So erhoffen wir uns, im Zuhören gegenseitiges Verständnis zu wecken. Eine Fortsetzung der Schreibwerkstatt ist derzeit im Gespräch. <



### Kontaktstelle für Selbsthilfe

Kultursensible Öffnung / Michelle Camila Pérez

Tel.: (0 70 71) 3 83 63 / E-Mail: [migration@sozialforum-tuebingen.de](mailto:migration@sozialforum-tuebingen.de)

Sprechstunde: Mittwoch 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

# „Erzählsofa“ zu Gast vor dem Stadtmuseum

## Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche 2022



Michelle Camila Pérez mit Naima Abdulla (rechts). Foto: Jaschke

Trotz Regen hörte das Publikum an dem Nachmittag interessiert zu, wie Menschen mit Migrationsbiografie ihre Geschichte erzählten. Die Gespräche fanden im „Mobilen Wohnzimmer“ statt – einer Art Wohnwagen mit offener Seite. Die Moderation übernahm Michelle Camila Pérez von der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Gemeinsam mit je einer Frau nahm sie auf der ausklappbaren Bühne des Wohnzimmers Platz.



Im Gespräch mit Raquel Cayapa (rechts). Foto: Jaschke

### Von Birgit Jaschke

Am ersten Sonntag im Oktober lud der Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe“ zu einem „Erzählsofa“ zum Thema Migration ein. Die Veranstaltung fand im Rahmen der Interkulturellen Woche 2022 statt. Die bundesweite Initiative versteht sich als Dach für alle Organisationen, Gemeinden und Einzelpersonen, die sich am interkulturellen Dialog beteiligen.

### Von Abschied und Ankunft

Nacheinander ließen die vier Frauen die Zuhörenden an ihrer persönlichen Geschichte teilhaben. Dazu zählten auch Naima Abdulla (linkes Bild), die mit ihrer Familie aus Syrien kam sowie Raquel Cayapa (rechtes Bild), deren Wurzeln in Ecuador liegen. Im Mittelpunkt der Erzählungen standen einerseits ihre Erlebnisse beim Verlassen der

Heimat und der Ankunft in Deutschland. Andererseits ging es um die Begegnungen und besonderen Erfahrungen, die den Dialog zwischen den Kulturen ermöglichen. Neben der Bühne fand ein Malworkshop statt. Interessierte konnten sich an dem entstehenden Gemeinschaftswerk beteiligen. Musikalisch eingerahmt wurde der Nachmittag von der dreiköpfigen Band „Afro melodiX“. <

## Selbsthilfegruppen zum Thema Covid

### Schwerpunkte: Folgen der Erkrankung und der Impfung

#### Von Birgit Jaschke

Derzeit gibt es in Tübingen zwei Gruppen, die sich mit dem Thema Covid beschäftigen. Ärztliche Hilfe, wirksame Therapien und Anlaufstellen sind in diesem Bereich momentan noch wenig zu finden. Weitere Interessierte sind nach vorheriger Anmeldung willkommen.

#### „Post-Covid“

Hier treffen sich Menschen mit einer Post-/Long-Covid-Erkrankung. Diese kann sich in vielfältigen Ausprägungen zeigen, zum Beispiel dem Fatigue-Syndrom, Konzentrationstörungen sowie Belastungsintoleranz. Körperlich

wird der Alltag oft durch Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns sowie der Lungenfunktion erschwert. Schwerpunkte sind der Austausch von Erfahrungen sowie die gegenseitige Unterstützung. Die Treffen finden in der Regel montags in den ungeraden Kalenderwochen ab 17.15 Uhr statt.

Kontakt: Helga Lipinski-Class, Tel. 0172 / 7 28 28 15, E-Mail: [helgaclass@t-online.de](mailto:helgaclass@t-online.de), Otto Rommel, Tel. 0151 / 19 08 90 73, E-Mail: [ottorommel@web.de](mailto:ottorommel@web.de).

#### „Post-Vakzin-Syndrom Covid“

Im Zentrum der zweiten Gruppe steht die Vernetzung von Ange-

hörigen und Menschen mit Nebenwirkungen nach einer Corona-Impfung. Als Folgen können zum Beispiel Autoimmunreaktionen, neurologische und Herzerkrankungen, Thrombosen, Fatigue und chronische Schmerzen auftreten. Die Teilnehmenden tauschen sich zu medizinischen und sozialen Fragen aus und motivieren sich gegenseitig. Zudem geht es um eine Sammlung von Informationen und öffentliche Stellungnahmen. Die hybriden Treffen finden meist jeden 1. und 3. Mittwoch ab 19.30 Uhr statt. Eine Teilnahme per Videokonferenz ist daher möglich. Kontakt: [post-vakzin-tue@posteo.de](mailto:post-vakzin-tue@posteo.de). <

## Nicht allein gelassen Selbsthilfe bei Endometriose

Von **Birgit Jaschke**

Endometriose ist eine Krankheit, die relativ häufig auftritt, über die jedoch in der Öffentlichkeit verhältnismäßig wenig bekannt ist. Die Ursache sind Ansiedlungen von Gewebe außerhalb der Gebärmutter, welches der dortigen Schleimhaut ähnelt. Die Erkrankung wird auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet, da sie sich unterschiedlich äußert. Bis zur richtigen Diagnose können oft Jahre vergehen, was nicht selten mit einem hohen Leidensdruck einhergeht.

Die Selbsthilfegruppe Tübingen ist ein geschützter Raum, in dem betroffene Frauen Unterstützung erfahren können. Im Mittelpunkt des Miteinanders steht neben dem Zusammenhalt auch der Austausch von Erfahrungen und Informationen. Hinzu kommt eine gegenseitige Hilfestellung im Umgang mit der Erkrankung. Zusätzlich zu den Treffen werden bei Bedarf Vorträge zu bestimmten Themen sowie weitere gemeinsame Aktivitäten organisiert. Die Gruppe freut sich über weitere Interessierte. Es ist eine Kontaktaufnahme per E-Mail gewünscht.

**Kontakt:** [endo-shg-tuebingen@gmx.de](mailto:endo-shg-tuebingen@gmx.de)

**vhs** Volkshochschule  
Tübingen e.V.

### Barrierefrei miteinander lernen

#### Die Volkshochschule

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

#### Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

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

#### Information und Anmeldung:

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

Fr: 09:00-12:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

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

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



## Buchtipps: „Papas Seele hat Schnupfen – Ein Muffin für Nele“

Von **Birgit Rätzke**

Das Zirkuskind Nele ist circa acht Jahre alt, als ihr Vater, ein Seiltänzer, in eine tiefe Depression fällt. Zur Heilung sucht er eine Klinik auf. Nele begleitet ihren Vater durch diese für alle Beteiligten schwere Zeit. Sie besucht ihn in der Klinik und schreibt Briefe an ihn. Ihr Vater wiederum schreibt lange erklärende Briefe an seine Tochter. Hilfe erfährt Nele auch durch die große Zirkusfamilie, vor allem von ihrem väterlichen Freund, dem Dummen August.

Die Geschichte wird aus Neles kindlicher Sicht erzählt. Die Geschehnisse rund um ihren Vater werden durch einen Sachbuchteil ergänzt. Im Anhang gibt es unter anderem ein Interview mit

einer Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. Die Medizinerin erklärt zum Beispiel Fragen zu der Depression des Vaters in kindgerechter Sprache. Zudem erfährt man mehr über die Entstehung und die Motivation zu diesem Buch. Hierbei kommen mehrere Projektbeteiligte zu Wort.

#### Berührungsängste abbauen

Das Buch ist die Fortsetzung des Bilderbuchs „Papas Seele hat Schnupfen“ – für Kinder ab 6 Jahren (erschienen 2014). Ein sehr empfehlenswertes Buch, das Kindern helfen kann, die Angst vor einer psychischen Krankheit und dem Klinikaufenthalt ihrer Eltern zu nehmen. <

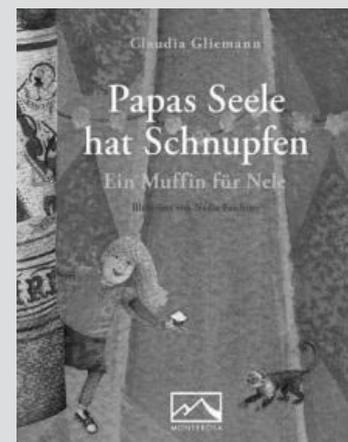


Foto: Monterosa Verlag

Papas Seele hat Schnupfen  
– Ein Muffin für Nele  
Claudia Gliemann  
Ab 6 Jahre / 194 Seiten  
ISBN 978-3-942640-15-2  
Preis: 24 Euro

# Zusammen aktiv mit seelischer Krankheit

## Selbsthilfegruppe „Jetzt geht's los“ freut sich über Interessierte

### Von Birgit Jaschke

Seit fünf Jahren realisiert „Jetzt geht's los“ abwechslungsreiche Aktivitäten für seelisch erkrankte Menschen. „Wir sind die Nachfolgegruppe von ‚Nix wie raus‘, in der die Zuständigen aus persönlichen Gründen aufgehört hatten“, erklärt Thomas\* im Gespräch mit HANDELN & HELFEN. „Jetzt geht's los“ wurde damals auf Initiative des 52-Jährigen ins Leben gerufen. Heute engagiert er sich unter anderem als Kontakt für Interessierte (siehe Kasten).

### Offen für machbare Ideen

„Wir realisieren Aktivitäten, die über eine ‚normale‘ Selbsthilfegruppe hinausgehen“, schildert Thomas die Situation. Ein harter Kern von derzeit sieben Leuten trifft sich einmal pro Quartal für die Programmplanung.

Das Team ist offen für weitere Personen, jedoch mit einer Einschränkung. „Unsere Vorhaben müssen umsetzbar sein“, macht Thomas deutlich. „Wir hatten zum Beispiel schon den Vorschlag, in den Alpen Bergsteigen zu gehen. Das sprengt unseren Rahmen.“ Dafür gibt es jede Menge anderer Möglichkeiten für Unternehmungen. Im Herbst 2022 gab es zum Beispiel Tagesausflüge nach Nagold oder Alpirsbach. Zudem standen auch Aktivitäten in Tübingen wie ein Spieleabend oder Boule spielen im Rahmen des Monats der seelischen Gesundheit auf dem Programm (siehe Foto). Daneben gibt es feste Termine wie die Kaffee- und Kuchenrunde von Christoph\*. Sie findet jeden Sonntag ab 13 Uhr in der Begegnungsstätte „Die Klink“ in der Tübinger Altstadt statt.

Auch an Weihnachten konnten Interessierte an verschiedenen Angeboten teilnehmen. „Feiertage sind für Menschen mit psychischen Erkrankungen oft eine

besondere Herausforderung“, beschreibt Thomas die Situation. Menschen können zum Beispiel noch tiefer in eine Depression geraten. „Unter dem Motto ‚Weihnachten nicht allein‘ setzen wir dem etwas entgegen“, so der 52-Jährige.



Im Zentrum stehen Aktivitäten wie Boule spielen. Bild: Herzog

„Jetzt geht's los“ ist offen für Menschen jeden Alters, die eine psychische Erkrankung haben, unabhängig von der Nationalität oder Religion. „Das Vertrauen in der Gruppe ist sehr wichtig“, macht Thomas deutlich. „Was bei uns passiert, wird vertraulich behandelt. Wir nehmen alle mit ihrer Krankheit ernst.“

### Eigene Erfahrungen teilen

„Wir sind eine Gruppe von Betroffenen für Betroffene“, fährt er fort. Ihn als Kontaktperson erreichen oft Anfragen nach Unterstützung. Zum Beispiel, wenn Angehörige wegen eines erkrankten Familienmitglieds nach Rat suchen.

„Diese professionelle Hilfe können wir nicht leisten. In solchen Fällen empfehlen wir, sich ambulante therapeutische Hilfe zu suchen oder verweisen direkt an die Klinik“, sagt Thomas dazu. „Das Einzige, was wir machen

können, ist von unseren eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung zu erzählen.“

Wer einen schmalen Geldbeutel hat, muss nicht zwingend auf die Teilnahme an den Aktivitäten verzichten. Bei Bedarf werden bei den Ausflügen jeweils 50 Prozent der Fahrt- und Veranstaltungskosten übernommen. Möglich macht dies die Selbsthilfe-Förderung der gesetzlichen Krankenkassen. Ausschlusskriterien für die Teilnahme an den Aktivitäten gibt es zwei: „Bei Drogen- oder Alkoholabhängigkeit fühlen wir uns nicht zuständig“, erläutert Thomas. „Hier gibt es in Tübingen andere Anlaufstellen und Angebote.“ Ähnliches gilt, wenn jemand krankheitsbedingt – zum Beispiel durch eine Psychose – das Geschehen in der Gruppe sprengen würde. Hierzu sagt Thomas: „Wir raten dann, sich zunächst professionelle Hilfe zu suchen.“

### Wünsche für die Zukunft

Vor der Pandemie bestand die „Stammkundschaft“ bei den Aktivitäten aus zirka 20 Personen. Währenddessen hat sich die Zahl fast halbiert. Mittlerweile steige das Interesse aber wieder an, so der 52-Jährige. Mit Blick auf die Zukunft beschreibt er: „Vom Altersdurchschnitt sind wir zwischen 40 und 70 Jahren alt. Es wäre schön, wenn auch mehr jüngere Menschen den Weg zu uns finden und sich einbringen würden.“ Wer sich angesprochen fühlt, kann unter der Telefonnummer im Kasten Kontakt aufnehmen. Zudem besteht die Möglichkeit, per WhatsApp nähere Informationen zum geplanten Programm zu erhalten. <



**Selbsthilfegruppe „Jetzt geht's los“**

**Kontakt:** Thomas, Tel.: 0176 / 24 92 75 22

# Was macht der „AK Perspektivwechsel?“

## Tübinger Studierende gestalten ihr Medizinstudium selbst mit

### Von Birgit Jaschke

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, soll Mahatma Gandhi gesagt haben. Wie dies gelingen kann, dafür sind Claudia Pietura und Lorenz Over ein gutes Beispiel. Beide studieren derzeit in Tübingen Medizin. Im Mai 2021 haben sie den „AK Perspektivwechsel“ ins Leben gerufen und andere Studierende – teils auch aus anderen Fächern – mit an Bord geholt. Der Arbeitskreis möchte vor allem das Thema „Menschen mit Beeinträchtigungen“ im Medizinstudium sichtbar machen. Wie das in der Praxis aussieht, darüber haben beide mit HANDELN & HELFEN gesprochen. „Lorenz und ich haben je ein Geschwisterteil mit einer geistigen Behinderung. Dadurch haben wir einen anderen Zugang zur Thematik als die meisten anderen“, erklärt Claudia Pietura. Lorenz Over fügt hinzu: „Es existieren oft Berührungspunkte bei den Mitstudierenden, was den Bereich betrifft. Wir wollen einen Beitrag leisten, dass diese abgebaut werden können.“

### Ziele des Engagements

Auf die Idee des Arbeitskreises kamen die beiden 24-Jährigen unter anderem wegen der Mängel, die sie in der Lehre bemerkt hatten. Neben diskriminierenden Worten und Bildern fiel ihnen besonders die defizit-orientierte und einseitige Behandlung von Syndromen auf. Die individuelle Situation des Menschen mit Beeinträchtigung sowie das Umfeld spielten bei der Betrachtung keine Rolle. Lorenz Over gibt ein Beispiel: „Trisomie 21 – auch bekannt als Down-Syndrom – muss medizinisch in einem größeren Kontext gesehen werden als zum Beispiel ein Beinbruch.“ „Ich habe das selbst bei meiner Schwester erlebt. Ärztinnen und



Claudia Pietura

Foto: privat



Lorenz Over

Foto: privat

Ärzte sind sich ihrer wichtigen Rolle zu wenig bewusst“, macht Claudia Pietura deutlich. „Oft fehlt Empathie und ehrliches Feedback. Es geht auch darum, das Zuhören zu lernen und nicht nur die medizinischen Bedürfnisse wahrzunehmen.“ Das sei – so sind sich die Studierenden einig – unerlässlich, um einen adäquaten Umgang mit den Betroffenen und deren Umfeld im medizinischen Kontext zu gewährleisten.

### Eine Reihe pro Semester

Damit die Studierenden in Tübingen ihren Blickwinkel diesbezüglich erweitern können, gab es die erste Veranstaltungsreihe im Wintersemester 2021/22. Themen waren Studieren mit Beeinträchtigung, diskriminierende Sprache und Bilder, Autismus-Spektrum-Störungen und das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ). Im SPZ werden Entwicklungsstörungen diagnostiziert, und im Anschluss wird ein Behandlungs- und Hilfeplan erstellt. Neben Vorträgen wurden auch bereits mehrere Workshops realisiert. Zum Beispiel setzten sich die Studierenden im Sommer 2022 in der Gedenkstätte Grafeneck mit der ärztlichen Rolle im Nationalsozialismus auseinander. Dort wurden damals in der sogenannten Aktion T4 mehr als 10.000 Menschen mit Behinderung systematisch ermordet.

Seit dem Beginn wurden pro Semester je vier Veranstaltungen verwirklicht. Das Besondere:

Dabei kommen nicht nur medizinische Profis, sondern gerade auch Betroffene selbst zu Wort. „In diesem Semester lassen uns unter anderem zwei Mütter aus Selbsthilfegruppen an ihren Erfahrungen teilhaben“, so Claudia Pietura über das aktuelle Programm. „Hier erfuhren wir aus erster Hand, wie Selbsthilfe als Ergänzung zur medizinischen Behandlung wirkt.“ In dem Zusammenhang stellte auch die Kontaktstelle für Selbsthilfe ihre Arbeit vor. „Wir wollen die Teilnehmenden nicht mit Infos bombardieren“, bringt es Lorenz Over auf den Punkt. „Es geht uns darum aufzuklären, Austausch zu ermöglichen und so Brücken zu bauen.“

### Mitwirkende gesucht

Für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten beide durchweg positives Feedback. „Sei es vom Studierendenrat oder Gelder für Workshops und Ausflüge, wir erhalten viel Unterstützung“, fasst Claudia Pietura zusammen. „Die Relevanz der Themen wird gesehen. Die Bereitschaft Vorträge und Workshops zu halten ist groß.“ Lorenz Over ergänzt: „Wir sind ja selbst noch Lernende und dankbar für die Erfahrungen der letzten anderthalb Jahre.“ Für die Zukunft wünschen sich beide, dass der Arbeitskreis auch nach ihrem Abschluss fortbesteht. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen sowie Möglichkeit zum Kontakt unter <https://fachschaftmedizin.de/arbeitskreise/perspektivwechsel/> <

# Tübinger Trauernetzwerk gegründet

Auftaktveranstaltung mit Autor Roland Kachler im April 2023

## Von Birgit Jaschke

Wenn eine nahestehende Person stirbt, ist für die Hinterbliebenen nichts mehr so, wie es mal war. Damit sie in der Ausnahmesituation nicht mühsam nach Möglichkeiten zur Unterstützung suchen müssen, dafür hat sich unter anderem kürzlich ein Tübinger Trauernetzwerk gegründet. Zu dessen Zielen zählt der Plan, die zahlreichen Angebote für Trauernde in einem Internet-Auftritt zu bündeln und so leichter zugänglich zu machen.

## Erstes Treffen im Mai 2021

Als Impulsgeber hatten im vergangenen Frühjahr der Arbeitskreis Leben sowie die ambulanten Hospizdienste zu einem ersten Treffen eingeladen. Nun sind zahlreiche Organisationen, Einrichtungen und Anlaufstellen an

dem Arbeitskreis beteiligt. Sie alle haben haupt- und ehrenamtlich mit Tod und Trauer zu tun. Ein weiterer Grund, das Netzwerk ins Leben zu rufen, war die Möglichkeit für alle Beteiligten, sich miteinander zu vernetzen. Für die Zukunft sind zum Beispiel gemeinsame Fortbildungen angedacht.

## Helfen durch Information

Die Bündelung der Angebote soll es Trauernden ermöglichen, sich selbst leicht einen Überblick zu verschaffen. Zudem möchte das Netzwerk durch die gemeinsame Plattform mehr für das Thema Trauer sensibilisieren. Nach der Fertigstellung der Online-Präsenz wird die Adresse unter anderem über die Presse veröffentlicht. Außerdem arbeiten Aktive des Netzwerks derzeit

an einer Postkarte. Sie soll über die Internetseite informieren. Geplant ist, dass die Postkarte z.B. in Kliniken, Pflegeheimen, Hospizen oder auch Bestattungsunternehmen ausliegt.

## Erste offizielle Veranstaltung

Der Termin für die öffentliche Auftaktveranstaltung steht bereits fest. Sie findet am Donnerstag, 20. April 2023, im Saal der Eberhardsgemeinde in Tübingen statt. Los geht es ab 19.30 Uhr. Der Psychotherapeut und Buchautor Roland Kachler wird einen Vortrag halten. Er wurde unter anderem dadurch bekannt, dass er durch eine eigene Verlusterfahrung einen neuen Ansatz im Umgang mit Trauer entwickelt hat. Etwaige Änderungen entnehmen Sie bitte im April der Tagespresse. <

# Notebook-Verleih

Bis zu 6 Monate möglich

## Von Birgit Jaschke

Ihr alter Rechner funktioniert nicht mehr, aber Sie haben kein Geld für eine Neuanschaffung? Oder Ihr Budget reicht generell nicht für ein eigenes Gerät? Dabei müssten Sie dringend eine Datei bearbeiten, einen digitalen Behördengang erledigen oder würden gerne an einer Online-Veranstaltung teilnehmen? In solchen Fällen hilft das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. weiter. Der Verein konnte dank Mitteln der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20h, SGB V) insgesamt 5 Laptops (ASUS-Notebook SonicMaster inklusive Netzteil, Maus und Notebook-Tasche) anschaffen, die verliehen werden. Möglich ist eine kurze Nutzung vor Ort in unseren Räumen mit WLAN-Zugang genauso wie eine längerfristige Ausleihe über mehrere Wochen und Monate bis hin zu einem halben Jahr – solange der Vorrat jeweils reicht.

Kontakt für Informationen rund um die Ausleihe:  
 Birgit Jaschke  
 Tel.: (0 70 71) 2 56 59 65,  
 E-Mail: [redaktion@sozialforum-tuebingen.de](mailto:redaktion@sozialforum-tuebingen.de) <



## Textöffner®

einfach leicht verstehen

**Büro für Leichte Sprache**

- Texte**  
in Leichter Sprache und  
in Einfacher Sprache
- Beratung**  
zu barrierefreier  
Kommunikation
- Seminare**  
für Leichte Sprache und  
für Einfache Sprache



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

Anzeige

# „Meine Trauer ist bunt!“

Im Gespräch mit Ines Stecher über ihren Weg mit der Trauer



Im Urlaub mit Roland  
Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

Plötzlich und ohne Vorwarnung verstarb im November 2021 Ines Stechers Partner Roland. Ihrer Trauer verleiht sie unter anderem durch Briefe an ihren Lebensgefährten Ausdruck. Die sehr persönlichen Zeilen teilt die 37-Jährige über ihr Instagram-Profil „Ich.heisse.Ines“ öffentlich. Mit der Redaktion sprach die junge Erzieherin über ihr Leben mit der Trauer. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Ines Stecher  
Foto: Bettina Strauß

**Frau Stecher, mit welchen drei Begriffen lässt sich Ihr Leben mit der Trauer am besten beschreiben?**

Bunt, modern, öffentlich.

**Wie kamen Sie auf die Idee Ihren Weg im Internet mit anderen Menschen zu teilen?**

Ich bin schon recht lange in den sozialen Medien aktiv. Nachdem mein Partner gestorben war, habe ich nach einer Zeit ein Foto seiner zerschnittenen Jacke hochgeladen und eine Erklärung dazu geschrieben. Ich habe sofort bemerkt, dass mir der Zuspruch sehr gut tut. Nach und nach haben sich dann auch immer mehr Betroffene "offenbart".

**Inwieweit helfen Ihnen die Online-Aktivitäten beim Umgang mit der Trauer?**

Ich kann mir vieles von der Seele schreiben. Und ich bekomme Antworten. Das ist ganz wichtig für mich. Inzwischen glaube ich sogar, dass ich möglicherweise andere Menschen inspiriere.

**Erleben Sie negative Resonanz auf Ihre Art zu trauern?**

**Wenn ja, wie begegnen Sie diesen Menschen?**

Selten bis nie. Und wenn, dann nur zugetragen über Dritte. Warum man mich auf Dorffesten tanzen sieht, wenn ich doch im Internet um meinen Lebensgefährten trauere und Ähnliches. Darüber kann ich aber lächelnd hinwegsehen.

**Wer gibt Ihnen in besonders schwierigen Momenten Kraft?**

Meine Familie und ein paar wenige, enge Freunde. Meine Kolleginnen haben mich auch ganz arg toll unterstützt. In der ersten, akuten Phase war es wichtig, dass mir Menschen zugehört haben.

**Was empfehlen Sie jemandem, der gerade einen geliebten Menschen verloren hat?**

Das zu tun, was sich richtig anfühlt. Ich kann kein Pauschalrezept geben. Ich habe mich sechs Wochen krank schreiben lassen und mich nur um mich gekümmert. Das war die absolut richtige Entscheidung! Dann ist es wichtig, dass man isst und trinkt und genug Schlaf bekommt. Beim Schlaf habe ich ein wenig nachgeholfen.

**Was raten Sie jemandem, der im Umfeld mit einem trauernden Menschen konfrontiert ist?**

Auf den Menschen zugehen. Anrufen! Vielleicht auch erstmal nur per Brief oder WhatsApp. Ja, ich finde, dass man per WhatsApp kondolieren kann. Floskeln vermeiden. Fragen, ob und wie man helfen kann. Mir hat es sehr geholfen, dass Freunde und Bekannte Essen vor meine Türe gestellt haben. Vor allem in den ersten Wochen. Fertig gekocht oder auch einfach eine bunte Mischung vom Supermarkt: Pizza, Eier, Müsli, frisches Obst.

**Wo sehen Sie Verbesserungspotenzial beim gesellschaftlichen Umgang mit Trauer?**

Wir sollten mit alten Traditionen brechen. Generell müsste die Trauer mehr in die Mitte rücken. Sie gehört zum Leben dazu.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Ich möchte ein glückliches Leben führen und alt und zufrieden im Schlaf sterben.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

<

# „Schreiben kann zum Geschenk werden“

Interview mit der Poesie- und Bibliothherapeutin Sabine Stahl

## Von Birgit Jaschke

Was das eigene Schreiben im Trauerprozess bewirken kann und was nicht, darüber hat HANDELN & HELFEN mit Sabine Stahl gesprochen. Die 1959 geborene Tübingerin ist unter anderem zertifizierte Poesie- und Bibliothherapeutin sowie Trauerbegleiterin. Durch ihre Tätigkeit unterstützt sie Menschen in herausfordernden Lebensphasen dabei, ihren persönlichen Weg wiederzufinden. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Sabine Stahl

Foto: privat

dichte. Manchmal lasse ich aber auch malen oder bringe Bildmaterialien oder Objekte als Anregung und Einstieg ein. Die entstandenen Texte werden dann gelesen und wir gehen in Resonanz zu dem Geschriebenen. Meist stecken viele Botschaften darin, die wir uns genauer anschauen.

## Welche Reaktionen erleben Sie bei Ihren Sitzungen?

Für die Schreibenden und auch für mich ist es immer wieder ein Geschenk zu erleben, wie viel innere Kraft sich in den Texten zeigt. Es ist eine Kraft, die diese Menschen oft schon verloren glaubten. Und oft haben ihre Worte auch eine große poetische Tiefe, die eine intensive und wohltuende Atmosphäre schaffen. Was bei diesen Treffen geschieht, ist allerdings nur schwer zu vermitteln – es ist wie, wenn jemand fragt, wie ein Apfel schmeckt: Ohne reinzubeißen, ist dies nicht wirklich nachzuvollziehen.

## Lässt sich Schreiben in der Trauer immer empfehlen?

Schreiben ist genauso wenig etwas für „jeden“ wie Musik oder Kunst. Die Menschen, die sich dieser Ausdrucksmöglichkeit und dem Medium zuwenden, müssen natürlich einen Zugang zur Sprache haben, sie müssen offen und empfänglich gegenüber dem „Wort“ sein. Andererseits erlebe ich auch, dass manche zuerst sagen „Ich kann gar nicht schreiben“ oder „Das liegt mir gar nicht“ – und die sehr erstaunt und erfreut sind, was aus ihnen herausfließt, was sie dadurch über sich selbst erfahren und welche Wege sich dann für sie auftun. Das geschieht in erster Linie beim Schreiben, das begleitet und moderiert wird.

Fortsetzung nächste Seite >>

## Schreiben und Trauer – wie passt beides Ihrer Erfahrung nach zusammen?

Schreiben ist immer, vor allem auch in Krisensituationen, hilfreich und passt insofern gut zu Trauer, weil es ein wunderbares Medium ist, den eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sich über vieles klar zu werden und so den Trauerprozess zu unterstützen.

## Wie kann Schreiben für Trauernde entlastend sein?

Menschen in besonders belastenden Situationen verschlägt es oft sprichwörtlich die Sprache. Sie ziehen sich zurück, verstummen und laufen Gefahr, sich „wundzuschweigen“. Oder ihre Gedanken oder Gespräche drehen sich im Kreise, wie in einer Endlosschleife. In beiden Fällen kann Schreiben heilsam sein. Sich zu öffnen und sich wieder schöpferisch zu erleben, kann Erstarrungen lösen. Dinge können auf den Punkt gebracht und Gedanken geordnet werden. Das Benennen von Gefühlen, das Erzählen über Erlebtes kann befreiend wirken. Und nicht zuletzt bietet Schreiben auch die Möglichkeit, Perspektiven zu wechseln, neue Perspektiven zu entwickeln.

## Wie kann dies in der Praxis konkret aussehen?

Das kann zum Beispiel durch Schreiben eines Tagebuchs oder sogenannter „Morgenseiten“ (Morning papers) geschehen, das heißt, dass man gleich nach dem Aufstehen einfach assoziativ aufschreibt, was aufs Papier fließt. Schreiben ist immer auch Selbstvergewisserung, es bietet eine Plattform, sich selbst besser zu verstehen, sich „selber lesen zu können“, wie Max Frisch es einmal ausdrückte. Und natürlich Vergangenes zu verarbeiten. Erinnerungen aufzubewahren. Belastendes abzugeben.

## Wie unterstützen Sie Trauernde mit Ihrer Arbeit?

Manchen Menschen hilft es, unter professioneller Anleitung Impulse aufzunehmen und dann zu schreiben, zum Beispiel in einer Gruppe gleich Betroffener, die sich gegenseitig Resonanz geben und stützen können. Ich bin zertifizierte „Poesie- und Bibliothherapeutin“ und Trauerbegleiterin. Bei den Gruppen- und Einzelsitzungen, die ich anbiete, zum Beispiel für trauernde Eltern, die ein Kind verloren haben, gebe ich überwiegend literarische Impulse wie etwa Ge-

## Trauer ins Leben holen

### **Gibt es Fälle, wo Sie Trauern- den vom Schreiben abraten?**

Es gibt sogenannte erschwerte oder traumatische Trauer und eine anhaltende komplizierte Trauerstörung. Da kann es sein, dass ein kreativtherapeutisches Verfahren wie die Schreibtherapie nicht oder nicht alleine hilft, sondern auf jeden Fall psychotherapeutische Unterstützung angesagt ist. Auch bei Menschen in einer schweren Depression kann das Schreiben wegen der Gefahr verstärkender Effekte kontraproduktiv sein.

### **Was kann mir helfen, mit dem Schreiben zu beginnen?**

Es gibt diese Morgenseiten oder das automatische Schreiben. Sie können ein Gedicht, welches Ihnen gefällt, einfach weiterschreiben. Oder Sie können Ihre eigenen Trauer- und Klage-

psalmen verfassen. Da gibt es viele Möglichkeiten. Sie müssen nur einen Stift in die Hand nehmen, mit dem Sie gerne schreiben, und ein Blatt Papier. Wenn Sie denken, Sie haben eine Blockade, schreiben Sie das nieder. Die Erfahrung lehrt, dass danach durchaus etwas in Fluss kommen kann.

### **Was gilt es zu beachten?**

Wichtig ist, dass Sie sich nicht gezwungen fühlen. Und dass Sie nie - nie! - sich selbst und Ihre Texte (ab)werten. Das kreativ-heilsame Schreiben hat überhaupt nichts mit gut oder schlecht, richtig oder falsch zu tun. Hier geht es nie um stilistische Fragen, sondern rein um das, was ein kranker oder trauernder Mensch zum Ausdruck bringen möchte.

**Vielen Dank für das Gespräch! <**

### **Für eine Erde ohne Plastik:**

- Kindergeschirr,  
Vesper- und Lebens-  
mittelboxen aus  
Zuckerrohr + Mineralien

### **Für einen Planet mit vielen Bäumen:**

- Klimaschutzpapier für  
Schule, Studium + Beruf

### **Für eine solidarische Welt:**

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



Bruno Gebhart, Marktgasse 12, Tübingen  
offen: Mo.-Sa. 10-18 Uhr  
[www.der-faire-kaufladen.de](http://www.der-faire-kaufladen.de)

Anzeige

## **Gemeinsam mit der Trauer leben lernen**

### **Neue Selbsthilfegruppe zum Thema Eltern-Kind-Entfremdung**

#### **Von Birgit Jaschke**

Rund 142 800 Ehen wurden 2021 in Deutschland geschieden. Zirka die Hälfte der Paare hatte gemeinsame minderjährige Kinder. Geraten diese nach der Trennung zunehmend unter Druck, kann es zu einer Eltern-Kind-Entfremdung kommen.

Was genau das bedeutet, darüber hat HANDELN & HELFEN mit Sylvia Hopffe gesprochen. Die heute 58-Jährige leitet die Selbsthilfegruppe „Pro Kontakt – Selbsthilfe bei Eltern-Kind-Entfremdung“. Vor rund 20 Jahren hat sie selbst erlebt, wobei sie andere Betroffene aufgrund ihrer Erfahrungen nun unterstützen möchte. Im Zuge der Trennung von ihrem Mann hatte sie seinen Worten vertraut. Er versprach ihr, ihr die Kinder nicht wegnehmen zu wollen. Die Realität sah dann leider anders aus. Es folgten schmerzhaft Jahre für alle Beteiligten.

Kurz zusammengefasst: Trennungen sind mit Emotionen und Verletzungen verbunden. In welcher Intensität diese auftreten hängt unter anderem davon ab, wie die Betroffenen damit umgehen. Entwickelt einer der beiden Partner Emotionen wie Wut oder Hassgefühle kann es zu Handlungen kommen, mit der Absicht, den anderen Partner Schmerz zuzufügen und Schaden zu wollen. Nicht selten geschieht das auf der Basis von „Machtgefühlen“.

Dieser Prozess des Verletzens wird häufig auf dem Rücken der Kinder ausgetragen. Sie werden gezielt beeinflusst, manipuliert und auch instrumentalisiert. Diese Drucksituationen versuchen Kinder auszugleichen, in dem sie nachgeben und sich vom betroffenen Elternteil zurückziehen. Dieser Rückzug kann bis zu einem kompletten Kontaktabbruch führen. Sylvia

Hopffe hat damals zur Klärung der Situation ein Gerichtsverfahren angestrebt. Mit jedem Schreiben wurde der Konflikt zwischen ihr und dem Ex-Mann immer mehr auf dem Rücken der Kinder ausgetragen. Besonders der damals 2-jährige Sohn wurde gezielt entfremdet. Um die Kinder nicht noch mehr zu zerreißen und zu belasten, beschloss sie den Konflikt mit dem Ex-Mann loszulassen. Sie verzichtete bewusst auf weitere Gerichtsverfahren und zog sich zurück. Gleichzeitig signalisierte sie ihren Kindern: „Ich bin immer für Euch da“.

Nach vielen Jahren kann die heute 58-Jährige sagen, dass dies trotz allem „Loslass-Schmerz“ die richtige Entscheidung war. Je älter die Kinder wurden, umso mehr fanden sie wieder einen Weg zu ihrer Mutter. Es erforderte jedoch viel Geduld und Kraft.

**Fortsetzung nächste Seite >>**

„Ich wusste damals gar nicht wohin mit meinem Schmerz“ erinnert sich Sylvia Hopffe. „Ich stand vor verschlossenen Türen und war alleine. Es entstand in mir der Wunsch andere Betroffene zu finden, um den Weg ein Stück gemeinsam gehen zu können.“ Dies war aber damals noch nicht möglich. Daher entstand die Idee, eine zu Anlaufstelle gründen. Menschen in einer ähnlichen Situation sollten – anders wie sie selbst damals merken, „Hey, ich bin nicht alleine und ich werde verstanden.“ Sie wollte einen geschützten Raum schaffen in dem sich die Beteiligten gegenseitig unterstützen können. Es vergingen noch ein paar Jahre bis Sylvia Hopffe an ihrem damaligen Wohnort im Münsterland ihren Plan umsetzte und eine Gruppe gründete.

## **Oft schambehaftet**

Daraufhin erreichten sie Anfragen aus dem ganzen Bundesgebiet „Mein Eindruck ist, dass mittlerweile immer mehr Eltern mit diesem Thema bewusst die Öffentlichkeit suchen“ erklärt Sylvia Hopffe. Offizielle Statistiken dazu gibt es nicht. Sie fährt fort: „Normal“ war, dass hauptsächlich Männer mit dieser Entfremdungssituation betroffen waren. Mittlerweile holen die Mütter stark auf. Jedoch empfinden Frauen mehr Scham darüber, da es in unserer Gesellschaft immer noch heißt: „Irgendetwas muss bei dieser Mutter ja schief gelaufen sein“.

2021 zog Sylvia Hopffe wieder in ihre Heimatstadt Reutlingen. In dieser Gegend wollte sie eine weitere Gruppe auf die Beine stellen „Pro Kontakt“ besteht nun seit Anfang 2022. Die Selbsthilfegruppe möchte eine Anlaufstelle sein, in der Betroffene und Angehörige ihre Erfahrungen miteinander teilen und Informationen austauschen. Zudem wird besprochen, wie man am besten mit dem Jugendamt und Gericht umgehen kann. „Oft berichten uns Teilneh-



## **Pro Kontakt ~– Selbsthilfe bei Eltern-Kind-Entfremdung**

Die Treffen finden in der Regel jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat statt. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Kontakt:** Sylvia Hopffe, Tel.: 0151 / 10 59 70 62

mende von einer mangelhaften Neutralität des Jugendamtes“, weiß die Gruppenleiterin. Das zuständige Jugendamt ist bei Eltern-Kind-Entfremdung meist auch involviert. „Zum Beispiel kann es sein, dass ein Elternteil Unterstützung beim Jugendamt sucht. Dies passiert oft aus einer Hilflosigkeit heraus, um mit der anderen Seite überhaupt wieder in Kontakt zu kommen, schildert die 58-Jährige. Sie ergänzt: „Es gibt dann Vermittlungsgespräche. Oder die Beteiligten sehen sich erst vor Gericht wieder. Das kommt ganz auf den Einzelfall an.“ Im Allgemeinen findet Sylvia Hopffe es unerlässlich, die Stigmatisierung durch die Jugendämter zu thematisieren. Oft fühlen Betroffene ein Gefühl der Ohnmacht gegenüber dem Jugendamt.

Auch Großeltern wissen oft nicht, dass sie eigentlich einen rechtlichen Anspruch haben, die Enkelkinder zu sehen. Ob ein Rechtsstreit im Sinne der Enkelkinder sinnvoll ist, bleibt abzuwägen. Als „roter Faden“ sollte nur zum Wohle der Kinder gehandelt werden und das ist individuell unterschiedlich.

## **Informationsabend geplant**

Die Teilnehmenden möchten die gesellschaftliche Wahrnehmung verändern. Erreicht werden soll dies, indem das Thema aus der „Tabuecke“ geholt und darüber gesprochen wird. Dies gilt sowohl in der Öffentlichkeit als auch innerhalb der betroffenen Familien. Unter anderem plant die Selbsthilfegruppe dazu einen Informationsabend, der voraussichtlich im März 2023 stattfinden wird. Details werden zeitnah über die Kontaktstelle für

Selbsthilfe veröffentlicht. Interessierte können sich auch direkt an die Gruppe wenden.

„Ein großes Thema innerhalb der Gruppe sind Schuldgefühle. Zunächst geht es darum, den Mechanismus dahinter zu verstehen,“ erzählt die Leiterin. Sie fügt hinzu: „Dabei spielt die Akzeptanz eine große Rolle. Wenn es gelingt, die Situation zu akzeptieren, hilft das schon weiter. Der nächste Schritt ist, einen Umgang mit dem Erlebten zu finden.“ Sie stellt klar: „Es gibt dafür kein Patentrezept!. Wenn ich aufhöre zu verdrängen, dann können sich auch neue Wege eröffnen.“ Diese beschreiten, das müssen Betroffene selbst. Sie hat sich ihre heutige Haltung hart erarbeiten müssen.

## **Trauer über das Erlebte bleibt**

Eine Erfahrung, die Betroffene machen ist eine Art Trauer, die nie vergeht und sich auf den Verlust der Kinder und die damit verbundenen verlorenen Jahre bezieht. „Ein bewusster Umgang mit der Trauer ist ein wichtiger Lernprozess“ weiß die Leiterin aus Erfahrung. „Die Trauer darf uns begleiten, aber sie sollte nicht mehr die Hauptrolle in unserem Leben spielen.“

Damals hätte sie sich jemand Erfahrenen an ihrer Seite gewünscht. „Damit meine ich emotional erfahren“ konkretisiert sie: „Jemanden zu erleben, der diese Situation bewältigt hat, hätte mir sehr geholfen“. Sie möchte heute andere Betroffene bei deren Lernprozess unterstützen. Ihre Botschaft: „Finden müssen alle ihren – wie ich es nenne – „roten Faden“ selbst. Den Weg dorthin können wir aber gemeinsam gehen.“

## Genug informiert?

**Von Birgit Jaschke**

Wissenswertes zum Thema enthält der „Tübinger Ratgeber zur Patientenverfügung“. Er ist eine Initiative des PatientenForums Tübingen in Zusammenarbeit mit der Altenhilfe Tübingen, dem DRK-Kreisverband, dem Universitäts-Klinikum, dem Paul-Lechler-Krankenhaus und dem Betreuungsverein. Das Heft und Beratung dazu bietet die Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V., Tel. 07 07 1 / 25 44 36, E-Mail [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de) <



### Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



Alle Infos unter:



Bad Sebastiansweiler GmbH · Hechinger Str. 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 07473/3783-0 · [www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)

## Heitere Stunden trotz schwerem Thema

### Benefiz-Abend zu Gunsten der Tübinger Hospizdienste e.V.

**Von Birgit Jaschke**

Über Trauer zu sprechen ist in unserer Gesellschaft nach wie vor oft ein Tabu. Die Tübinger Hospizdienste e.V. widmeten dem Thema eine ganze Abendveranstaltung: Am 21. Oktober fand im Tübinger Sparkassen Carré eine Benefiz-Lesung mit Stefan Weiller statt. Im Buch „Heitere Himmel“ greift der Autor und freie Journalist auf unterhaltsame Weise den menschlichen Umgang mit Tod und Trauer auf. Dies geschieht anhand von dreizehn Porträts. Stefan Weiller wurde für seine Arbeit mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Ehrenpreis für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes.

#### Der Mensch im Mittelpunkt

Bevor die Bühne Stefan Weiller gehörte, standen zunächst die Tübinger Hospizdienste e.V. im Mittelpunkt. Unermüdlich unterstützen sie Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige auf ihrem Weg. Die Arbeit geschieht vor Ort in den Familien, Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen.

#### Tübinger Hospizdienste e.V.

Erwachsenenhospizdienst

Tel.: (0 70 71) 76 09 49

E-Mail: [info@tuebinger-hospizdienste.de](mailto:info@tuebinger-hospizdienste.de)



BOJE - Hospizdienst für Kinder, Jugendliche und Familien

Tel. (0 70 71) 96 44 49 / E-Mail: [info@boje-tuebingen.de](mailto:info@boje-tuebingen.de)

Internet: <https://www.tuebinger-hospizdienste.de/>

Nach dem Verlust einer nahestehenden Person erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene vielfältige Unterstützung. Neben Einzel- oder Gruppengesprächen gibt es Angebote wie zum Beispiel Wanderungen oder Klettern. Nähere Informationen zum Programm gibt es auf der Website des Vereins.

Im Jahr 2023 feiern die Tübinger Hospizdienste ihr 30-jähriges Bestehen. Die Vereinsgründung folgte im Jahr 1998. Der häusli-

che Kinder- und Jugendhospizdienst Boje kam 2010 hinzu.

#### Wertvolles Ehrenamt

Am Benefiz-Abend erhielten die rund 80 Ehrenamtlichen des Vereins einen extra Applaus. Sie sind im ganzen Landkreis im Einsatz und arbeiten Hand in Hand mit dem hauptamtlichen Team. Durch sie wird die wertvolle Arbeit der Tübinger Hospizdienste e.V. erst möglich. <

Spendenkonten der Tübinger Hospizdienste e.V.:

#### Kreissparkasse Tübingen

IBAN: DE05641500200001738584 / BIC: SOLADES1TUB

#### Volksbank Tübingen

IBAN: DE51641901100030003008 / BIC: GENODES1TUE

# Angebote in Tübingen und der Region

## Möglichkeiten zum Austausch für Trauernde

### Von Birgit Jaschke

In Tübingen und Umgebung gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für Trauernde. Nachfolgend finden Sie Beispiele.

#### Trauercafé

Am letzten Mittwoch eines Monats besteht von 15 bis 17 Uhr begleiteter Raum für Begegnung und Kontakt. Ort ist das Café Chris, Assistenzzentrum Tübingen, Christophstr. 11.

Arbeitskreis Leben e.V.

**Tel.:** (07071) 19 29 8

**Internet:**

<https://www.akl-krisenberatung.de/>

und Tübinger Hospizdienste e.V.

**Tel.:** (07071) 76 09 49

**Internet:**

<https://tuebinger-hospizdienste.de/>

#### Boje Tübingen

Boje ist ein Teil der Tübinger Hospizdienste e.V. Im Fokus stehen Familien, in denen ein Kind oder ein Elternteil lebensverkürzend erkrankt ist. Es gibt unter anderem Trauerangebote für Kinder und Jugendliche.

#### Terminvereinbarung und Infos:

Tübinger Hospizdienste e.V.

**Tel.:** (07071) 96 44 49

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

#### Nach einem Suizid

Die Selbsthilfegruppe unterstützt Trauernde nach einem Suizid. Die Treffen finden am ersten Dienstag im Monat statt.

**Wo:** AKL-Krisenberatungsstelle, Österbergstr. 4, 72074 Tübingen

#### Anmeldung und Infos:

**Tel.:** (0 70 71) 19 29 8

**E-Mail:** [akl-tuebingen@ak-leben.de](mailto:akl-tuebingen@ak-leben.de)

#### Gemeinsam wandern

In der Begegnung mit der Natur besteht Gelegenheit zum Austausch mit anderen Trauernden.

#### Termine für 2023:

Sonntag 23. April / Sonntag,

16. Juli / Sonntag, 22. Oktober

Treffpunkt und Ziel werden in der Presse bekannt gegeben.

**Wer:** Hospizdienst Rottenburg und Umgebung e.V.

**Tel.:** (0 74 72) 1 67 44 80

**E-Mail:**

[info@hospizdienst-rottenburg.de](mailto:info@hospizdienst-rottenburg.de)

**Internet:**

[www.hospizdienst-rottenburg.de](http://www.hospizdienst-rottenburg.de) <

**insiva**  
Professionell und inklusiv.

Anzeige

### GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



#### Unsere Leistungen:

- ♦ Mäh-/Mulcharbeiten - auch an Hangwiesen/Streuobstwiesen
- ♦ Garten-/Gehölzpflege, 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@](mailto:gert.bauer@insiva-gmbh.de)

[insiva-gmbh.de](http://insiva-gmbh.de)



Foto: Hartmut Reiber



Foto: Christina Nüßle



Foto: Dr. Gernot Ehrmann



Foto: Brigitte Gisel



Foto: Christina Nüßle



Foto: Brigitte Gisel



Foto: Christine Stumpf



Foto: Dr. Gernot Ehrmann



Foto: Jürgen Braun

## Unsere Seele im Ausnahmezustand

### Fotos zu Verlust, Abschied und Erinnerung

#### Von Birgit Jaschke

Die Trauer um einen verstorbenen Menschen hat viele Gesichter: Häufig ist sie im Alltag präsent wie ein distanzloser Fremder, der uns nicht in Ruhe lassen will. Manchmal begegnet sie uns auch schlagartig, wenn wir gemeinsam besuchte Orte sehen oder miteinander geteilte Situationen erneut durchleben. Die Motive auf dieser Doppelseite wollen der Trauer in ihrer Vielfalt eine Gestalt geben. Alle Bilder stammen von Mitgliedern des Fotostammtischs Tübingen. Dort findet seit 2014 ein regelmäßiger Austausch zu Fotografie, Technik, Bildgestaltung und -bearbeitung statt. Zudem wurden bereits mehrere Ausstellungen verwirklicht. Weitere Interessierte sind willkommen.

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



Foto: Fritz Nüßle



Foto: Nenad Varga

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOSSPAREN!

Die swt-Vorteilskarte

EXKLUSIV  
für TüStrom- oder  
TüGas-Kunden



**Profitieren Sie und Ihre Familie von der kostenlosen swt-Vorteilskarte. Einfach App herunterladen und lossparen:**

- Herunterladen der App „swt-Vorteilskarte“
- Registrieren in der App
- Lossparen mit rund 3.000 attraktiven Angeboten in der Region bundesweit und natürlich auch online

MEHR INFORMATIONEN:  
[www.swt-vorteilskarte.de](http://www.swt-vorteilskarte.de)



**swt.**  
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.

# Wie eine Trauerfreundschaft helfen kann

Im Gespräch mit TrostHelden-Gründer Hendrik Lind



Hendrik Lind

Foto: privat

## Von Birgit Jaschke

Rund 7.000 trauernden Menschen begegneten Hendrik Lind und seine Frau Jen im Rahmen ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit. Ihnen fiel dabei besonders auf: Sehr viele Trauernde hatten in ihrem Umfeld niemanden, der sie wirklich verstand. So kam zur Traurigkeit oft auch ein Gefühl der Einsamkeit hinzu.

Um daran etwas zu ändern, riefen sie 2020 gemeinsam mit weiteren Beteiligten die Plattform „TrostHelden“ ins Leben. Bei dem Online-Selbsthilfeangebot werden Trauerfreundschaften vermittelt. Wie das in der Praxis abläuft, darüber hat Hendrik Lind mit der Redaktion gesprochen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

## Wie kam es zu dem Namen? Was haben Trauer und Heldentum gemeinsam?

TrostHelden heißen wir, da zwei Trauerfreunde sich gegenseitig echte Helden sind. Sie haben Verständnis für emotionale Belange, sie haben Verständnis für Anrufe um 3 Uhr morgens. Und sie spiegeln sich gegenseitig; sorgen also gegenseitig für Selbstverständnis und einen guten Umgang mit der eigenen Trauer. Wenn das mal nicht heldenhaft ist!

## Was unterscheidet Ihre Plattform von den „klassischen“ Selbsthilfe-Angeboten?

Wir sind zum einen digital, also jederzeit und von jedem Ort aus erreichbar. Wenn die Trauer plötzlich akut ist, ist TrostHelden zur Stelle. Weiter sind wir ein Ort, an dem vorerst anonym kommuniziert wird, bis sich das Vertrauen aufgebaut hat. Erst dann werden Informationen wie Klarnamen und die Telefonnummern ausgetauscht. Anschließend werden wir als Plattform nicht mehr gebraucht.

## Was ist das Besondere an dieser Art der Kontaktaufnahme?

Das anonyme Schreiben ist eine wunderbare Sache: Wir geben Dinge von uns preis, die wir sonst nicht preisgeben – vielleicht noch nicht einmal uns selbst gegenüber. In der Trauersituation, in der das Selbstbild sich eh verändert hat, ist dies ein großartiger Weg zur Selbsterkenntnis! Insgesamt sind wir das erste Angebot – meines Wissens weltweit – dass den Aspekt der Trauersprachen aufnimmt. Ich sage voraus, dass das Bewusstsein um Trauersprachen in naher Zukunft noch viele neuartige Hilfemöglichkeiten hervorbringen wird.

## Wie kann ich mir eine Trauerfreundschaft vorstellen?

In unserer vorherigen Arbeit haben wir immer wieder erfahren, dass die meisten Trauernden neben der Trauer zwei sehr elementare Probleme haben. Zum einen empfinden sie, dass ihr soziales Netz sie nicht versteht oder sich gar entfernt. Einsamkeit macht sich breit. Weiter beschreiben viele Betroffene, dass sie sich selbst nicht mehr verstehen – als sei etwas Fremdes und Bestimmendes in ihnen erwacht. Klar war: Die Sehnsucht nach (Selbst-)Verständnis war und ist groß.

## Wie ist die Idee entstanden diese zu vermitteln?

Per Bauchgefühl haben wir damals Betroffene zusammengebracht, wo wir dachten, es würde passen. Und es passte so gut, dass die zusammengebrachten Trauerfreunde von großen Fortschritten berichteten. Da die uns berichteten Ergebnisse so großartig waren, haben meine Frau und ich uns alles einmal genauer angesehen. Und Folgendes festgestellt: In einer guten Trauerfreund-

schaft ist gegenseitiges und unbedingtes Verständnis gegeben. Es ist wie ein Spiegel, um sich selbst in Trauer neu kennenzulernen. Das gefühlt Fremde wird eigen und bekommt seinen angestammten Platz. Verständnis ist also ein Schlüssel, um einen guten Weg mit der eigenen Trauer zu finden.

## Nach welchen Kriterien wird mein Gegenüber ausgesucht?

Aus Analyse-Ergebnissen haben wir eine Metapher entwickelt: die individuelle Trauersprache. Sie besteht aus drei Faktorengruppen. Die eine ist der eigene Schicksalsschlag, dann der persönliche Umgang mit der Trauer und zuletzt sonstige Lebensumstände. Insgesamt gibt es also tausende verschiedene Trauersprachen, allein auf Deutsch. Wir alle kennen das Matchingprinzip zumindest theoretisch aus der Partnervermittlung. Diesen Ansatz haben wir für Trauernde umgemünzt und einen eigenen Algorithmus entwickelt. Nur, dass es sich bei uns nicht ums Knutschen & Co. dreht, sondern darum, die beiden Menschen mit der gleichen Trauersprache zusammenzubringen.

## **Wie viele Menschen sind aktuell zirka registriert?**

Insgesamt haben sich schon über 6.000 Trauernde registriert. Dann unterscheiden wir zwischen aktiven und inaktiven Mitgliedern. Das ist wichtig, da eine akute Trauersituation von jetzt auf gleich kommen und jemanden lähmen kann. Fast alle Trauernden können bestätigen, dass einem durch einen der zahlreichen Auslöser im Alltag die Kraft geraubt werden kann. Mal für wenige Stunden, manchmal aber auch für ein paar Wochen. Wir gehen aktuell von etwa 400 aktiven TrostHelden aus.



Bild: TrostHelden

## **Sind mehr Frauen oder Männer aktiv?**

Der absolute Großteil sind derzeit Frauen. Unser Angebot gilt für Menschen ab 16 Jahren. Unser ältestes Mitglied war 91! Hier ist es mir besonders wichtig zu erwähnen, dass man kein großer Internetkenner sein muss. Die Plattform ist intuitiv aufgebaut. Wir haben ein tolles Team, das aufkommende Fragen beantwortet. Daher möchte ich auch diejenigen, die sich im Internet nicht so ganz sicher fühlen, einladen.

## **Können Sie kurz den Prozess bis zur „fertigen“ Freundschaft beschreiben?**

Unser Prinzip ist, dass keine Katze im Sack gekauft werden soll. Das heißt: Erst sollte das

Vertrauen bestehen, bevor ein Mitglied in den kostenpflichtigen Bereich des 1:1-Austausches wechselt. Ist jemand an einem Trauerfreunde-Matching interessiert, meldet man sich mit einer Mail-Adresse und einem Pseudonym-Namen an. Dann gibt es einen Bogen mit 20 bis 30 Fragen (je nach Trauerfall und familiärer Situation). Die Fragen zielen auf die drei Bestandteile der Trauersprache ab. Es werden Angaben zum Schicksalsschlag, zum Umgang mit der Trauer und zu den Lebensumständen gemacht. Ist der Bogen ausgefüllt, legt der Algorithmus sofort los. In Sekundenschnelle bekommt das Mitglied die Ergebnisse in gewichteter Reihenfolge präsentiert. Erst wenn ein oder mehrere Vorschläge überzeugen und das Bauchgefühl für einen oder mehrere 1:1-Kontakte stimmt, ist eine Vollmitgliedschaft nötig.

## **Wie lange dauert eine Trauerfreundschaft in der Regel?**

Das ist ganz unterschiedlich! Wir kennen Trauerfreunde, die sich schon seit vielen Jahren begleiten. Dann wurde uns berichtet, dass manche Trauerfreundschaften für die akute Zeit wichtig waren. Eine weitere Variante ist, dass eine Trauerfreundschaft Intensitätswellen hat – ebenso wie die Trauer selbst: mal ist sie aktiv, mal inaktiv.

## **Welches Feedback erfahren Sie von den Mitgliedern?**

Für uns ist es immer schön mitzubekommen, dass nach dem ersten Vertrauensaufbau oft viel telefoniert wird. Uns wurde aber auch schon von etlichen persönlichen Treffen berichtet. Tatsächlich sind auch schon zwei Paare über die Plattform entstanden. Romantische Beziehungsvermittlung ist zwar nicht unser Ziel, aber die Nachrichten haben uns sehr gefreut. Inzwischen bekommen wir sogar Bilder zum Beispiel aus dem ersten gemeinsamen Urlaub.

## **Endet der Kontakt mit dem Ende der Mitgliedschaft?**

TrostHelden ist ein Nest, in dem in anonymer Form Vertrauen wachsen darf. Ist dieses Vertrauen gewachsen, werden, wie beschrieben, die echten Namen, Adressen und Telefonnummern ausgetauscht. Die Vögel fliegen sozusagen los und brauchen das Nest nicht mehr. Die Trauerfreundschaften werden auf anderen Wegen weitergepflegt.

## **Wie finanzieren sich die Angebote von TrostHelden?**

Durch monatliche Mitgliedsbeiträge. Dabei kann man im Vorfeld zwischen einer ein-, drei- oder sechsmonatigen Mitgliedschaft wählen. Dies kostet ab etwa 16 Euro im Monat. Die Mitgliedschaften verlängern sich automatisch. Dies wird transparent per Mail mitgeteilt.

## **Wenn Sie einen Wunsch frei hätten zum Thema Trauer, wie würde der aussehen?**

Die Gesellschaft sollte wissen, dass es Trauersprachen gibt. So können Trauernde und ihr Umfeld versöhnlicher miteinander umgehen. Trauernde wissen dann zum Beispiel, dass ihr Umfeld aus logischen Gründen für manche Aspekte kein Verständnis oder Antworten haben kann. Zudem wird Betroffenen auch klarer sein, welche realistischen Wünsche an das Umfeld herangetragen werden können. Auf der anderen Seite braucht dieses kein schlechtes Gewissen mehr zu haben. Es weiß, dass es für bestimmte Aspekte keine Antworten haben kann. Das Umfeld wird sich zum einen weitaus weniger entfremden. Zum anderen kann es aber auch realistische Hilfeangebote machen. Insgesamt wird das Bewusstsein über Trauersprachen die Vereinsamung trauernder Menschen deutlich verringern. Das ist mein Wunsch.

**Vielen Dank für das Gespräch!<**

# Tod und Trauer für Augen und Ohren

Bücher-, Podcast- und weitere Tipps für Sie aus der Redaktion

## Von Birgit Jaschke

Für den Umgang mit Trauer gibt es kein Patentrezept. Es gibt Bücher und andere Medien, die helfen können, sich mit den Themen Abschied und Endlichkeit auseinanderzusetzen. Das Angebot ist groß. Auf dieser Seite haben wir Empfehlungen für Sie zusammengestellt.

## „SCHLUSSWORTE“ in Videos und als Podcast

Eine neue Ausgabe gibt es jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat. Hier kommen bekannte und weniger bekannte Personen mit ihrer Perspektive zu Wort. Heraus kommen dabei spannende Gespräche über Leben und Tod und den Umgang mit einschneidenden Erlebnissen. Die Interviews gibt es als Videos unter <https://www.leben-und-tod.de/schlussworte/>. Der dazugehörige Podcast ist bei allen gängigen Anbietern erhältlich.



Foto: Verlag

Der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio widmet sich in seinem Buch dem Lebensende. Er klärt über den Prozess des Sterbens und die heutigen Möglichkeiten der Palliativmedizin auf.

ISBN-13: 9783423348072  
Verlag: dtv  
Preis: 12,- Euro



Foto: Verlag

Roland Kachlers Sohn starb, als er 16 Jahre alt war. Der Psychotherapeut und Theologe entwickelte daraufhin einen bis dato neuen Traueransatz, der in dem Buch vorgestellt wird.

ISBN-13: 9783451600456  
Verlag: Herder  
Preis: 18,- Euro



Foto: Verlag

Ester, Putte und »ich« gründen an einem langweiligen Tag ein Beerdigungsinstitut. Für alle toten Tiere, die sonst keiner beachtet, wollen sie die besten Beerdigungen der Welt ausrichten! Das aus dem Schwedischen übersetzte Bilderbuch für Kinder ab 5 Jahren nähert sich dem Thema auf altersgerechte Weise.

ISBN-13: 9783895651748  
Verlag: Moritz  
Preis: 14,- Euro

## „Für Sterbliche“

Im 2002 erschienenen Buch regt die Tübinger Autorin Susanne Bäcker an, selbstbestimmt mit dem Thema umzugehen und sich aufs Sterben bewusst vorzubereiten.

ISBN-13: 9783777611181  
Verlag: Hirzel  
Preis: gebraucht erhältlich

## „Leben und Tod“

In Freiburg findet am 5. und 6. Mai 2023 die „Leben und Tod“ statt. Die Messe steht für einen professionsübergreifenden Austausch für Fach- und Privatleute. Mehr Infos sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es online unter <https://www.leben-und-tod.de/>.

## „Wer früher stirbt...“

In der Komödie „Wer früher stirbt ist länger tot“ aus dem Jahr 2006 versucht der 11-jährige Sebastian unsterblich zu werden. Der Junge möchte sich vor dem Fegefeuer bewahren, dass ihm aus seiner Sicht aus mehreren Gründen droht. Der Film ist auf DVD erhältlich.

## Mit den Fingern erkunden

### Kloster und Schloss Bebenhausen hat Tastmodell erhalten

**Von Elvira Martin**

Seit Anfang Juni macht im Kloster und Schloss Bebenhausen ein Tastmodell die Anlage für blinde und sehbehinderte Menschen erfahrbar. Das bronzene Modell steht auf einem Sockel im Klosterhof vor dem ehemaligen Abtshaus. Gemeinsam mit der Beauftragten der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Simone Fischer, und der Kreisbehindertenbeauftragten, Silvia Pflumm, hat die baden-württembergische Finanzstaatssekretärin Gisela Splett das Modell der Öffentlichkeit übergeben. Mit einer Schenkung in Höhe von



Das bronzene Modell steht im Klosterhof vor dem ehemaligen Abtshaus.

Foto: Staatliche Schlösser und Gärten, Alexander Brass

30.000 Euro hat die Hartmetall-Werkzeug Paul Horn GmbH das Aufstellen dieses Tastmodells ermöglicht. Weitere ausführliche

und anschauliche Angaben zur Barrierefreiheit von Schloss und Kloster Bebenhausen sind hier verfügbar:

[https://www.kloster-bebenhausen.de/fileadmin/Broschueren/Allgemein/ssg\\_kloster-und-schloss-bebenhausen\\_information-zur-barrierefreiheit\\_stand-20190412.pdf](https://www.kloster-bebenhausen.de/fileadmin/Broschueren/Allgemein/ssg_kloster-und-schloss-bebenhausen_information-zur-barrierefreiheit_stand-20190412.pdf) <

## Video in Deutscher Gebärdensprache

### Frauen helfen Frauen e.V. Tübingen informiert über Angebot



FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V. TÜBINGEN

**Von Elvira Martin**

Das autonome Frauenhaus Frauen helfen Frauen e.V. Tübingen informiert jetzt über sein Beratungs- und Unterstützungsangebot auch in Deutscher Gebärdensprache. Der 12minütige Film erläutert

die verschiedenen Formen von Gewalt und stellt zentrale Arbeitsbereiche des Vereins vor: die Beratungsstelle Häusliche Gewalt und die Anlaufstelle Sexualisierte Gewalt (AGIT). Der Film kann aufgerufen werden unter:

<https://www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de/informationen-in-gebaerdensprache> <

## Kosten senken bei Strom, Gas und Öl

### Energie-Spar-Tipps in Leichter Sprache



Lebenshilfe

**Von Elvira Martin**

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat Tipps zum Energiesparen in leichter Sprache veröffentlicht. Dort kann nachgelesen werden:

Wie spare ich beim Heizen und Lüften, beim Wäsche waschen, im Bad, in der Küche und bei Fernsehen und Computer? Die Tipps können Sie über diesen Link einsehen:

[https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/energie-sparen?fbclid=IwAR3aZmfuUSvP\\_LGhCCWp4cZtIHL9zqLx4-RLMhC9d6P1R86AR5QvZtHbfsc](https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/energie-sparen?fbclid=IwAR3aZmfuUSvP_LGhCCWp4cZtIHL9zqLx4-RLMhC9d6P1R86AR5QvZtHbfsc) <

# Am Start: Der Aktionsplan 2022

## Tübingen inklusiv und barrierefrei geht in die Umsetzung

**Von Elvira Martin**

In der zweiten Maihälfte dieses Jahres hat der Tübinger Gemeinderat einstimmig den neuen Aktionsplan verabschiedet. Entstanden war er in einem mehr als zweijährigen Diskussions- und Beteiligungsprozess. Er enthält in 12 Handlungsfeldern 80 Ziele und 167 Maßnahmen. Seit September ist der Aktionsplan als ansprechend gestaltete Broschüre gedruckt und als barrierearme PDF-Datei digital verfügbar.

Damit sind nun alle Verantwortlichen und Beteiligten – Stadtverwaltung und Stadtgesellschaft – gefordert, in den nächsten fünf Jahren die Entwicklung von Inklusion und Barrierefreiheit in Tübingen entscheidend voranzubringen. Das geht weit über

die Absenkung von Bordsteinen hinaus: Arbeitsplätze, leichte Sprache, Orientierung in der Stadt bei Sinnesbeeinträchtigung, gutes Hören und Verstehen in Veranstaltungen, barrierefreie Webseiten und vieles mehr schaffen einen Mehrwert für alle Menschen. Und: Beteiligung Betroffener ist weiterhin unabdingbare Voraussetzung für ein gutes Gelingen. Allein FORUM & Fachstelle INKLUSION sind bei 27 Maßnahmen federführend oder dabei beteiligt. In jedem Handlungsfeld sind eine bis maximal drei Schlüsselmaßnahmen benannt. Deren Umsetzung wird mit besonderer Dringlichkeit vorangetrieben. Die Fäden der gesamten Umsetzung laufen zusammen beim Inklusionsbeauftragten der Stadt

Tübingen Uwe Seid. Er wird weiterhin unterstützt durch die Projektgruppe Inklusion. Ihr gehören die Beauftragten für barrierefreies Bauen sowie Vertreterinnen und Vertreter aus dem FORUM INKLUSION und dem Gemeinderat an.

Für die Umsetzung des Aktionsplans wird der Fördertopf für inklusive Projekte im nächsten Jahr aufgestockt werden. Vereine, Einrichtungen und Initiativen können einmalige Zuschüsse zur Anschubfinanzierung für Einzelprojekte oder besondere Maßnahmen erhalten, welche die Ziele des Aktionsplans unterstützen. Notwendig ist ein formloser Antrag mit einer Projektbeschreibung und einem Finanzierungsplan. Ansprechpartner ist Uwe Seid.

### Kurz-Interview mit Uwe Seid, Beauftragter für Inklusion der Universitätsstadt Tübingen

#### Wie behalten Sie bei den vielen Maßnahmen den Überblick?

Das ist eine gute Frage, denn bei insgesamt 167 Einzelmaßnahmen muss das schon genau überlegt sein. In jedem Handlungsfeld sind drei Schlüsselmaßnahmen festgelegt worden. Das hilft uns zu entscheiden, welche Maßnahmen zuerst angegangen werden sollen. Für die Dokumentation der Schritte auf dem Weg der Umsetzung haben wir jetzt eine Übersicht erstellt, wo alle Ziele und Maßnahmen dargestellt werden. Dort wird immer aktualisiert, wie der Stand der Umsetzung ist.

#### Wie können sich Menschen an der Umsetzung beteiligen?

Wir freuen uns über jede Beteiligung. Wir werden das als Stadt auch nicht alleine schaffen. Sie können sich gerne bei mir mel-

den (siehe Kontaktdaten). Wir überlegen dann, wie eine Beteiligung aussehen kann. Gerne mache ich an dieser Stelle auch Werbung für das FORUM INKLUSION. Hier engagieren sich jetzt schon viele Menschen für ein inklusives und barrierefreies Tübingen. Dort können alle auch jederzeit einsteigen (siehe Kontaktdaten).

#### Gibt es schon erste Erfolge?

Ja! Eine der Maßnahmen im Handlungsfeld „Barrierefreier öffentlicher Raum“ ist die Einrichtung eines Schadensmanagements bei der Stadt Tübingen. Dort können alle Formen von Barrieren wie z.B. Scherben auf Wegen, Stolperfallen, Schlaglöcher und vieles mehr gemeldet werden. Im Handlungsfeld „Teilhabe am Arbeitsleben“ gibt es auch Erfreuliches zu berichten. Hier sollen in der Stadtverwaltung vier neue Stellen für Men-

schen mit Einschränkungen geschaffen werden, die bisher noch in einer Werkstatt für behinderte Menschen arbeiten. Im Fachbereich Soziales wird bereits im neuen Jahr schon ein Mitarbeiter anfangen.



Uwe Seid

Foto: privat

#### Wo stehen wir in fünf Jahren?

Tübingen wird auf jeden Fall noch inklusiver werden, da bin ich mir sicher. Das Wichtigste ist aber, dass wir auf dem Weg der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen viele Menschen in der Stadtverwaltung, in Organisationen und auch Betroffene selber gewinnen können, die sich für das große Ziel eines inklusiven Tübingen einsetzen.

Fortsetzung nächste Seite >>



Titelblatt des Aktionsplans  
Screenshot: Martin

## Tübingen inklusiv und barrierefrei – Aktionsplan 2022

Die gedruckten Broschüren sind erhältlich beim Beauftragten für Inklusion (Kontakt siehe unten).

Digital steht die Broschüre als barrierearme PDF-Datei zur Verfügung unter: <https://www.tuebingen.de/65.html>

Eine Version in Leichter Sprache ist in Vorbereitung.

**Kontakt:** Universitätsstadt Tübingen  
Uwe Seid - Beauftragter für Inklusion  
Derendinger Straße 50  
72072 Tübingen

Tel.: (07071) / 204-1444

Fax: (07071) / 204-41406

E-Mail: [uwe.seid@tuebingen.de](mailto:uwe.seid@tuebingen.de)

### Schadensmanagement

Scherben auf Radwegen, Schlaglöcher, Stolperfallen und andere Mängel: Die Stadtverwaltung möchte solche Ärgernisse schnell und zuverlässig beseitigen und hat deshalb ein Schadensmanagement eingerichtet. Die Meldung kann erfolgen per E-Mail, Telefon oder dem Formular der Stadtverwaltung Tübingen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kommunalen Servicebetriebe (KST) kümmern sich schnellstmöglich um jeden Fall.

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

Tel.: (07071) / 204-1275 (Anrufbeantworter)

Formular und weitere Informationen unter <https://www.tuebingen.de/1523.html>

### Mitmachen beim FORUM INKLUSION:

FORUM & Fachstelle INKLUSION, Europaplatz 3, 72072 Tübingen

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

Internet: <https://www.sozialforum-tuebingen.de/cms--inklusion--inklusion.html>

## „... dass des ans Licht kommt“

### Stolperstein-Verlegung mit umfangreichem Begleitprogramm

#### Von Elvira Martin

Am 24.6.2022 wurden in Tübingen 20 weitere Stolpersteine an 18 Orten verlegt.

Die Steine erinnern mit

- sechs Steinen an jüdische Bürgerinnen und Bürger,
- drei Steinen an Bürgerinnen und Bürger, die politischer Verfolgung ausgesetzt waren und
- elf Steinen erstmalig an Bürgerinnen und Bürger, die wegen einer „Behinderung“ in Grafeneck ermordet wurden.

Mitglieder der Stolperstein-Initiative Tübingen und Schülerinnen und Schüler der Geschichts-AG

(11. Klasse) an der Geschwister-Scholl-Schule unter Leitung von Dr. Julia Murken haben die Biographien der Opfer recherchiert.

Ermordet wurden aufgrund

- jüdischer Herkunft: Johanna Katz, Johanna Hilb, Ludwig Marx, Paula Marx, Julius Zydower
- politischer Haltung: Ferdinand Zeeb, Gottlob Frank, Julie Majer
- der Zuschreibung „unwertes Leben“: Eugen Waiblinger, Ferdinand Hartmaier, Gertrud Schaal, Gustav Scholz, Heinrich Finckh, Hermine Mayer, Koloman Kollmann, Richard Engelfried, Anna

Steinhilber, Sofie Ruf, Ernst Walter Schwarz

Bei den elf Steinen für Bürgerinnen und Bürger, die wegen einer „Behinderung“ in Grafeneck ermordet wurden, erinnerten bei der Stolperstein-Verlegung am 24.6.2022 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Workshops der Lebenshilfe Tübingen e.V. an deren Lebenswege und Lebensumstände.

Das Begleit-Programm „... dass des ans Licht kommt ...“ stellte vom 23.6. bis 5.7.2022 vor allem die Opfer der NS-„Euthanasie“ in den Vordergrund.

Am Tag vor der Verlegung war Gunter Deming auf Einladung der Stolperstein-Initiative zu Gast in Tübingen. In seinem

Fortsetzung nächste Seite >>



Alle Fotos:  
Stolperstein  
Initiative Tübingen

Vortrag ordnete er die Stolpersteine ein in sein künstlerisches Werk. Am folgenden Tag verlegte er eigenhändig in Tübingen sechs Stolpersteine. Mit mehr als 90.000 verlegten Steinen ist das Stolperstein-Projekt des Künstlers Gunter Demnig das größte dezentrale Mahnmal Europas. 82 Messingplatten – versehen mit Namen, Geburts- und Todesdatum sowie einem Hinweis auf das Schicksal der Person – wurden bislang in Tübingen verlegt. Beendet ist die Erinnerungsarbeit damit aber

noch nicht. Am folgenden Samstag präsentierte das inklusive Theaterensemble des Reutlinger Theaters „Die Tonne“ ihr Straßentheater-Stück „Hierbleiben – Spuren nach Grafeneck“ auf dem Thiepval-Vorplatz. Kreisarchivar Dr. Wolfgang Sannwald lud wenige Tage später ins Landratsamt ein zu dem Vortrag mit anschließendem Workshop ‚Euthanasie‘-Morde im NS: Die Schicksale der Opfer erforschen“. Den Abschluss bildete Anfang Juli die öffentliche Aufführung

der SWR-Dokumentation „Grafeneck 1940“ in der Aula Mensa Uhlandstraße – unter anderem in enger Zusammenarbeit mit dem Uhland-Gymnasium. Alle Veranstaltungen waren gut besucht, allein das Theaterstück sahen sich etwa 140 Personen an. Die Universitätsstadt Tübingen, die Stadtwerke Tübingen, die Reinhold Beitlich Stiftung und die Wegrand-Stiftung haben die Veranstaltungen großzügig finanziell unterstützt. Für das Straßentheater am 25. Juni

## Kontakt Stolperstein Initiative Tübingen

Gertrud Sänger: Tel. (07071) / 8588800 / E-Mail: [gertrud.saenger@gmx.de](mailto:gertrud.saenger@gmx.de)

Dort ist auch die ansprechend aufgemachte Broschüre mit allen Biographien zur Stolperstein-Verlegung am 24.6.2022 erhältlich. Eine Broschüre kostet 7 Euro.

## Spendenkonto Stolperstein-Verlegung 24.6.2022

Konto der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde / Bank: Kreissparkasse Tübingen  
Kennwort: Stolpersteine / IBAN: DE74 6415 0020 0000 2372 37 / BIC: SOLADES1TUB

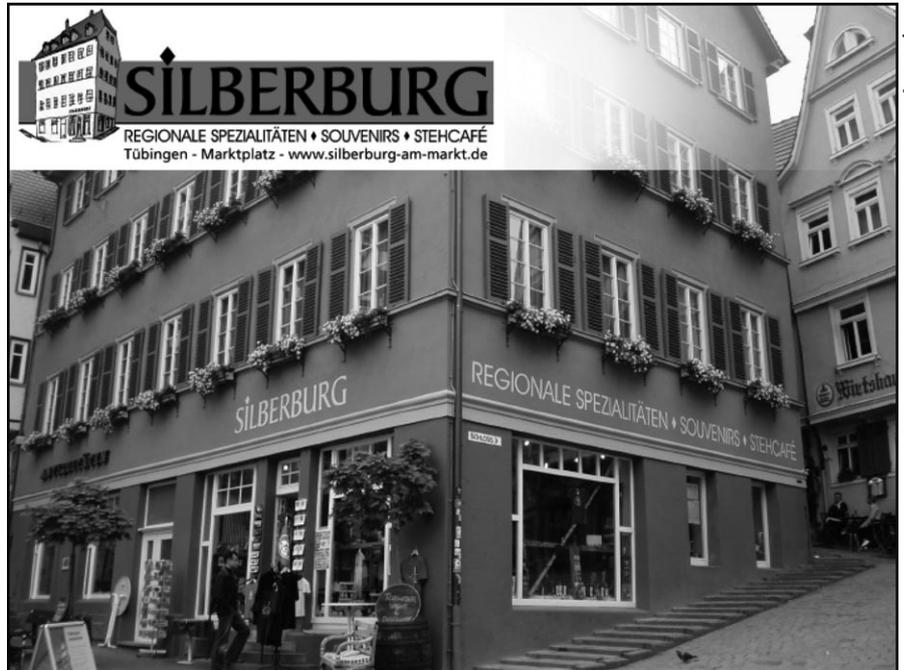
Angaben zu allen bisher in Tübingen verlegten Stolpersteine einschließlich der recherchierten Lebensdaten und Lebensumstände der Opfer finden Sie online unter [https://www.tuepedia.de/wiki/Stolpersteine#Listen\\_der\\_Stolpersteine\\_mit\\_Lebensl.C3.A4ufen\\_der\\_Opfer](https://www.tuepedia.de/wiki/Stolpersteine#Listen_der_Stolpersteine_mit_Lebensl.C3.A4ufen_der_Opfer)

2022 erteilte die Eigentümergemeinschaft unkompliziert die Nutzungsgenehmigung für den Thiepval-Platz.

Beteiligt am Begleit-Programm waren:

- FORUM & Fachstelle INKLUSION
- Habila GmbH
- Landkreis Tübingen
- Lebenshilfe Tübingen e.V.
- Stolperstein Initiative Tübingen
- Uhland-Gymnasium Tübingen

Die nächste Stolperstein-Verlegung ist vorgesehen für 2024. Dabei werden weitere Tübinger Opfer der NS-„Euthanasie“ gewürdigt. <



Anzeige

## „Auf heißen Reifen“ vor ungewisser Zukunft Aktion des CeBeeF im Sommerferienprogramm sehr beliebt

**Von Brigitte Duffner**

Seit vielen Jahren habe ich im Rahmen des Tübinger Ferienprogramms jeweils an drei Terminen das Programm „Auf heißen Reifen durch Tübingen“ organisiert. Dabei machte ich die Kinder auf verschiedene Behinderungen und die damit verbundenen Probleme in der Stadt aufmerksam. Wie kann ich mich mit dem Rollstuhl in der Stadt bewegen, welche Schwierigkeiten gibt es für gehbehinderte Menschen und für blinde Menschen. Zunächst haben wir uns im Gruppenraum des SOZIALFORUMS kennengelernt und über verschiedene Behinderungen gesprochen und die Fragen der Kinder beantwortet. Danach haben wir für die teilnehmenden Kinder bei der Firma Nusser & Schaal Rollstühle ausgeliehen. Anschließend konnten die Kinder die Rollstühle im botanischen Garten ausprobieren, einen Geschicklichkeitsparcours absolvieren und kleine Wettfahrten machen.

Anschließend haben wir in der Stadt ausprobiert, wie es ist, sich mit dem Rollstuhl zu bewegen

und wie die Zugänglichkeit von Geschäften ist. Für die Kinder war es sehr eindrücklich, dies aus Sicht einer rollstuhlfahrenden oder -schiebenden Person zu erleben. Mein Fokus war, dass die Kinder zukünftig mit Menschen im Rollstuhl keine Berührungängste haben und ihr Wissen auch ihren Eltern mitteilen können.

Mir hat das Sommerferienprogramm immer viel Spaß gemacht. In den letzten Jahren wurde es aber zunehmend schwierig, genügend Mitwirkende mit und ohne Rollstuhl zu finden. Und auch für mich wurde es immer anstrengender. Bisher ist meine Nachfolge noch nicht geklärt. Es wäre jedoch sehr schade, wenn sich niemand findet, da das Angebot bei den Kindern sehr beliebt ist. Bei



Brigitte Duffner

Foto: privat

Interesse nehmen Sie gerne mit dem CeBeeF Kontakt auf (siehe Kasten unten). <

**CeBeeF Tü**  
Club für Behinderte und ihre Freunde im  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Club für Behinderte und ihre Freunde im  
SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.  
Europaplatz 3  
72072 Tübingen

Tel.: (0 70 71) / 15 15 69

E-Mail: [cebeef@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:cebeef@tuebingen-barrierefrei.de)

# Sport ist gesund, macht Spaß und macht stark

## Wie das Tübinger Sportangebot nachhaltig inklusiver wird

**Von Elvira Martin**

Im Jahr 2010 unterschrieb die Stadt Tübingen die Barcelona-Erklärung und verpflichtete sich damit, Menschen mit Behinderung die gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in der Stadt zu ermöglichen. Eines der Ziele damals: In Tübingen werden inklusive Sportangebote geschaffen.

Schon wenig später Ende 2011 kam der Stadtverband für Sport Tübingen e.V. auf die Stadtverwaltung zu mit dem Wunsch, beim Aufbau inklusiver Sportangebote in den Tübinger Sportvereinen zusammenzuarbeiten. Schnell nahm eine Projektgruppe ihre Arbeit auf. Sie bestand aus dem Stadtverband für Sport e.V., den städtischen Fachabteilungen Schule und Sport und Jugendarbeit, dem Rollstuhl- und Kulturverein Tübingen e.V., der LWV Eingliederungshilfe (heute: Habila) und dem Institut für Sportwissenschaft. Später stießen die Lebenshilfe Tübingen e.V. sowie weitere Vertreterinnen und Vertreter ortsansässiger Institutionen dazu. Ziel ist es bis heute, inklusive Sportangebote mit und in den Vereinen zu entwickeln und an interessierte Menschen zu vermitteln.

### **Vielfältige Vorgehensweise**

Die Projektgruppe arbeitet dazu auf vielen verschiedenen Ebenen in Form von

- laufender Kontaktpflege zu Vereinen, Schulen, Organisationen und zu Sportlerinnen und Sportlern sowie Betroffenen,
- jährlicher Bedarfserhebung von Sportangeboten, auf deren Basis neue Flyer mit Angeboten erstellt werden,
- Beratung von Vereinen zum Thema Barrierefreiheit im Sport,



Boccia spielen erfordert Konzentration und Geschick.

Foto: Hanna Obergfell

- persönlicher Beratung von Interessierten und Angehörigen,
- Vermittlung von Sportangeboten, Unterstützung bei Organisation von Fahrdienst und Assistenz,
- Beratung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern,
- Durchführung inklusiver Sporttage in Kooperation mit dem Hochschulsport der Universität Tübingen und
- Gewinnung und Anleitung von Personal für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ).

Seit 2019 hat die Habila GmbH die Federführung der Projektgruppe und dazu in der eigenen Organisation als Anlaufstelle die Fachstelle Inklusion durch Sport eingerichtet. Durch den direkten Bezug zu Menschen mit Behinderung bildet die Habila sowohl eine gute Schnittstelle zur Projektgruppe als auch zu den Sportanbietern und Vereinen. Die beiden Gesichter sind Thorsten Bott-Domdey und Laura Mück. Sie werden aktuell unterstützt von Patricia Garea,

die im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) für das Projekt arbeitet.

Vor Corona konnten so etwa 20 Sportarten von Aikido über Boccia und Reiten bis Zirkus Zambioni in etwa 60 Vereinen wahrgenommen werden. Nach zwei schwierigen Jahren gilt es jetzt wieder daran anzuknüpfen, das Netzwerk neu zu stärken und die Anzahl der Sportangebote zu erweitern.

Ganz besonders ist da möglicherweise im Juni 2023 der Besuch der Athletinnen und Athleten aus Botswana eine ausgezeichnete Chance, die Inklusion in Tübingen besonders im Sport nachhaltig weiter voranzubringen und die Sportvereine für das Thema zu sensibilisieren. Vor ihrer Teilnahme an den Special Olympics in Berlin ist die Delegation im Rahmen des Host Town-Programms vier Tage zu Gast in Tübingen (siehe Kasten Seite 29).

Auch der neue Aktionsplan 2022 Tübingen inklusiv und barrierefrei sieht im Handlungsfeld 10 „Sport für alle“ zahlreiche Maßnahmen vor.

**Fortsetzung nächste Seite >>**

## Einblicke in die Werkstatt

### Fachstelle Inklusion durch Sport

Kurz-Interview mit  
(von links nach rechts):

Thorsten Bott-Domdey,  
Laura Mück und Patricia  
Garea von Habila,

Die Fragen stellte Elvira  
Martin.



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat

### Was steht im neuen Aktionsplan dazu?

**Thorsten Bott-Domdey:** Die Sportvereine werden weiter sensibilisiert. Dazu dienen Workshops, die die Fachstelle Inklusion durch Sport gemeinsam mit den Vereinen plant und durchführt. Die Stadt möchte dies durch Anpassung der Zuschussrichtlinien auch finanziell unterstützen. Auf diese Weise können zum Beispiel auch die Übungsleiterinnen und Übungsleiter erreicht und qualifiziert werden. Wichtig ist eine gute Information zu den Sportangeboten. Dazu soll eine niederschwellig zugängliche und barrierefreie Plattform entstehen. Alle zwei Jahre ist auch das Institut für Sportwissenschaft maßgeblicher Partner für einen Inklusionssporttag. Dort können Interessierte viele Sportangebote kennenlernen und ausprobieren. Und: Wenig Geld soll kein Hindernis sein. Die bisherigen Vergünstigungen für schwerbehinderte Menschen, die im Besitz der KreisBonusCard sind, werden um den Bereich der Teilhabe am Sport erweitert.

### Welche Schwerpunkte hat die Projektgruppe aktuell?

**Laura Mück:** Aktuell befassen wir uns mit der Erhebung der inklusiven Sportangebote und

deren Verbreitung über einen Flyer und über Internetauftritte und Schnuppermöglichkeiten dazu. Beratung und Assistenz durch die Fachstelle erleichtert Interessierten das Sporttreiben. Dadurch soll der Einstieg für Menschen mit Behinderung in den Sport und das Vereinsleben leichter gelingen.

Das Netzwerk stärken wir durch Kontaktaufnahme mit den Verantwortlichen in den Sportvereinen. Und schließlich kümmern wir uns um Möglichkeiten für niedrigschwellige Sportangebote direkt vor Ort bei den Menschen, zum Beispiel der Bewegungstreff im Park oder für Menschen, die sich zum Tischtennis oder Boccia spielen treffen.

### Was wünschen Sie sich? Wie ist die Resonanz aus den Vereinen?

**Thorsten Bott-Domdey:** Wir wünschen uns eine zunehmende Offenheit von Seiten der Vereine gegenüber den inklusiven Sportangeboten. Dazu gehört auch Bereitschaft von allen Netzwerkpartnern, gemeinsam an noch vorhandenen Barrieren oder Ängsten zu arbeiten und diese abzubauen. Kurz: Wir wünschen uns ein starkes Netzwerk bestehend aus Vereinen, Freizeitangeboten, der Stadt, sozialen Trägern und vor allem Menschen mit Behinderung, die Lust auf Bewegung und Sport haben.

Wir wünschen uns einen breit beworbenen Inklusions-Sporttag jedes Jahr als Markt der Möglichkeiten in dieser Sache. Von den Vereinen wünschen wir uns Ansprechpartner, die als Multiplikatoren auftreten können. Da ist es auch hilfreich, dass der Württembergische Landessportbund sich dieses Themas angenommen hat und Informationen für die Vereine bereitstellt.

### Was sind aktuelle Sportwünsche?

**Patricia Garea:** Sportwünsche sind aktuell insbesondere: Schwimmen, Tischtennis, Reiten, Bogenschießen, Basketball.

### Was muss ich tun, um ein inklusives Sportangebot zu finden, wohin wende ich mich?

**Patricia Garea:** Sie können unsere Internetseite besuchen. Oder: Rufen Sie einfach bei uns an! Wir besprechen mit Ihnen, welche Sportwünsche Sie haben und unterstützen Sie bei der Suche nach einem Angebot.

Wir klären mit Ihnen auch, wie Sie zum Sportangebot kommen und können bei Bedarf Fahrdienst und Assistenz zur Verfügung stellen.

Vielen Dank für das Gespräch!

<

**Link zur Fachstelle Inklusion durch Sport:**

<https://www.habila.de/freizeit-teilhabe/fachstelle-inklusion-durch-sport/>

**Kontakt:** Thorsten Bott-Domdey

Tel.: (07071) 79 63 215 / Mobil 0171-6933279 / E-Mail: [Thorsten.Bott-Domdey@habila.de](mailto:Thorsten.Bott-Domdey@habila.de)

**Württembergischer Landessportbund: Forum Inklusion und Sport und Unterstützung der Vereine:**

<https://www.wlsb.de/sportentwicklung-ehrenamt-sportstaettenbau-schule-sportabzeichen/80-info-thek/vereinsentwicklung/integration-inklusion>

<https://www.wlsb.de/sportentwicklung-ehrenamt-sportstaettenbau-schule-sportabzeichen/vielfalt-und-teilhabe/inklusion-im-und-durch-sport>

**Host Town: Tübingen ist im Juni 2023 Gastgeber-Stadt für die Delegation aus Botswana**



Die Special Olympics sind die Olympischen Spiele für Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung. Die nächsten Special Olympics finden vom 17. bis 25.6.2023 in Berlin statt. Es werden etwa 170 Delegationen mit Sportlerinnen und Sportlern aus 170 Nationen erwartet. Für jede dieser Delegationen gibt es in Deutschland eine Stadt, die die Athletinnen und Athleten für vier Tage vor den Wettkämpfen empfängt und beherbergt. Als eine von bundesweit 216 Kommunen hat sich die Stadt Tübingen erfolgreich beim sogenannten „Host Town“-Programm der Special Olympics World Games beworben. Die Stadt Tübingen ist vom 12. bis

16. Juni 2022 Gastgeberin für eine 42-köpfige Delegation aus Botswana. Neben der sportlichen Vorbereitung auf die Special Olympics stehen beim Besuch der Delegation der kulturelle Austausch und das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Im Landkreis Tübingen kam auch die Stadt Rottenburg zum Zuge. Sie ist Gastgeberin für die Delegation aus Belize.

Die Bewerbung für das „Host Town“-Programm ist aus der seit vielen Jahren erfolgreich arbeitenden Arbeitsgruppe „Inklusion durch Sport“ hervorgegangen. Aus dem Kreis der teilnehmenden Organisationen hat sich ein Organisations-Komitee gegründet. Das Komitee plant und organisiert den 4-tägigen Aufenthalt in Tübingen im Juni 2023. Das Komitee profitiert dabei insbesondere auch von dem umfangreichen Erfahrungsschatz im Sport-Event-Management am Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen. Unter anderem ist im Vorfeld des Besuchs aus Botswana am 23. März 2023 wieder ein Inklusions-Sporttag geplant.

Link zu ersten Infos in Leichter Sprache:

[https://www.tuebingen.de/leichte\\_sprache/31531.html#/35820](https://www.tuebingen.de/leichte_sprache/31531.html#/35820)

Offizielle Webseite der Special Olympics Berlin 2023: <https://www.berlin2023.org>

Host Town-Programm: <https://www.berlin2023.org/de/engagement/hosttown>

**Hingehen und Mitmachen:** Inklusions-Sporttag Samstag, 25.3.2023 , 9.30 – 16.30 Uhr

Institut für Sportwissenschaft, Universitätssporthalle, Alberstr. 27

Mit abwechslungsreichen praktischen Sport- und Mitmachangeboten, Informationen, Tipps und Erfahrungswerten will dieser 2. Hochschulsport-Inklusionssporttag allen Interessierten, Trainerinnen und Trainern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern aufzeigen, wie Inklusion im Sport und als Wegweiser umgesetzt werden kann. Er will erneut sensibel für das Thema Inklusion machen und Akteure zusammenbringen.

Der 2. Hochschulsport Inklusions-Sporttag findet erneut in Kooperation mit der Universitätsstadt Tübingen statt. Die Teilnahme ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht nötig.

Programm unter: <https://uni-tuebingen.de/einrichtungen/zentrale-einrichtungen/hochschulsport/events/#c1612196>

<

# Patientenberatung auch in den Stadtteilen?

## Hirschau macht den Anfang

**Von Angelika Orians**

Ständig wechselnde Gesetze und Regelungen machen es immer schwieriger, sich im Gesundheitswesen zurechtzufinden. Das Arzt-Patienten-Verhältnis und die Rolle der Patientinnen und Patienten ändern sich. Der „mündige, gut informierte Patient“ soll (mit-)entscheiden und sich immer stärker an den Kosten beteiligen. Dazu braucht er aber gute verständliche Informationen, das Wissen über seine Rechte und Pflichten und das Wissen, welche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Deshalb wurde 2006 die Unabhängige Patientenberatung Tübingen gegründet. Sie ist eine niederschwellige, kostenlose und unbürokratische Anlaufstelle für Menschen, die Fragen zum Gesundheitssystem haben oder mit Schwierigkeiten im Krankheitsfall konfrontiert werden und deshalb Unterstützung brauchen. Die Beratung erfolgt schnell und ohne großen Aufwand bei Terminvereinbarung und Anmeldung. Die Beraterinnen und Berater arbeiten ehrenamtlich.

Im Februar 2022 erkundigte sich eine Mitarbeiterin des Stadtteiltreffs Hirschau, ob es möglich sei, in Hirschau eine Sprechstunde der Patientenberatung als Angebot des Stadtteiltreffs einzurichten. Da ich viele Jahre am Uniklinikum Tübingen als Sozialpädagogin in der Sozialberatung tätig war und selbst dort wohne, war ich gerne bereit, als Mitglied der Unabhängigen Patientenberatungsstelle regelmäßige Termine zur Beratung anzubieten.

### Öffentlichkeitsarbeit

Eine erste Informationsveranstaltung fand im März statt. In einer Präsentation stellte ich die Angebote der Patientenberatungsstelle vor. Im Anschluss



### Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.  
Europaplatz 3 / 72072 Tübingen  
Tel.: (0 70 71) / 25 44 36

**E-Mail:** [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

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

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

gab es schon erste Anfragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Eine Startveranstaltung im September informierte über regelmäßige Beratungsabende der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen. Am Ende waren auch hier Informationen zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung von großem Interesse. Andere Fragen, wie zum Beispiel der Umgang des Uniklinikums mit Angehörigen und zu den Patientenfürsprecherinnen und Patientenfürsprechern, wurden besprochen.

### Der Beginn der Sprechstunde

Seit Oktober findet jeden ersten Mittwoch um 18:15 Uhr im Ratsstüble in den Räumen des Stadtteiltreffs eine Sprechstunde zu folgenden Themen und Schwierigkeiten statt:

- Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung und Hilfestellung bei der Antragstellung (Anträge vorhanden),
- Beratung zu Leistungen oder Entscheidungen der Krankenversicherung (inkl. Widersprüche und Antragstellung bei Rehaanträgen),
- Beratung zu Leistungen oder Entscheidungen der Pflegeversicherung (inkl. Antragstellung und Widersprüche),
- Unklarheiten bei Zuzahlungen und Rechnungen,
- Verständnisprobleme bei Fachausdrücken, Diagnosen und Befunden,

- Unterstützung bei der Suche nach Informationen über Krankheiten und Behandlungsmethoden,
- Probleme, den richtigen Arzt, den richtigen Therapeuten, die richtige Klinik zu finden,
- Fragen und Informationen zum Schwerbehindertenausweis (inkl. Hilfestellung bei der Antragstellung, Anträge vorhanden),
- Fragen zur Organspende.

Darüber hinaus können andere Fragen und Probleme im Zusammenhang mit Erkrankungen, Sozialleistungen und Sozialleistungsträgern besprochen werden. In den ersten Sprechstunden waren Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gefragt sowie die Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen. Eine Besucherin interessierte sich für die Möglichkeit der Organspende.

### Zukunftsperspektive

Zunächst wird eine Sprechstunde im Monat angeboten. Bei größerer Nachfrage sind auch mehr Sprechstunden möglich. Falls sich das Angebot bewährt, kann es weitere „Zweigstellen“ in anderen Stadtteilen geben. Sollten Sie weitere Fragen haben, schreiben Sie bitte per E-Mail an [patientenberatung@orians.de](mailto:patientenberatung@orians.de). Ein Beratungsangebot zu den genannten Themen bieten wir auch in unserer Beratungsstelle an. Öffnungszeiten und Kontaktdaten siehe Kasten. <



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

Barbara Herzog

Tel.: (0 70 71) 3 83 63

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

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

Internet: [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de) / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>

## Einzelpersonen suchen Gleichgesinnte

- ADHS Erwachsene
- Ausstieg aus weltanschaulichen Gruppierungen
- Junge Depressive (tagsüber)
- LARS – nach Darm-Operation
- Pathologischer Medienmissbrauch
- Rauchfrei leben
- Trauma-Erfahrung
- Sternenkinder/ Totgeburt
- Schwangerschaftsabbruch

## Folgende Gruppen freuen sich über neue Gesichter

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

■ **Osteoporose** – Über ihr Leben und ihre Erfahrungen mit der Erkrankung sprechen erwachsene Betroffene bei den monatlichen Treffen im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

■ **Polyneuropathie** – Schmerzen, Taubheitsgefühle, Muskelschwäche sind typische Symptome der Polyneuropathie. Ursache ist eine Schädigung der Nerven, meist in Armen und Beinen. Betroffene treffen sich ca.

alle 4 Wochen zum Austausch. Bei Bedarf werden auch Fachreferenten eingeladen.

■ **Reizdarm** – In der Gruppe kommen Menschen meist im Abstand von 4 Wochen zusammen. Bei den Treffen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung. Weitere Betroffene sind willkommen.

■ **Rückenerkrankungen** – Die Gruppe „Humor stärkt den Rücken“ möchte eine Anlaufstelle für Menschen mit Erkrankungen des Rückgrats sein. Der Humor kommt – wie es der

Gruppenname vermuten lässt – bei den Treffen ca. alle 6 Wochen nicht zu kurz. Kontakt via [fratzke@t-online.de](mailto:fratzke@t-online.de).

■ **Unerfüllter Kinderwunsch** – Bei den Treffen setzen sich betroffene Frauen gemeinsam mit dem Thema auseinander und unterstützen sich gegenseitig.

■ **Trennung** – Hier setzen sich Menschen gemeinsam mit anderen Betroffenen mit der eigenen Trennung auseinander. Dabei geben sie sich gegenseitig Halt. Die Treffen der neuen Gruppe sind an einem Abend pro Monat geplant. <

## Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende Juni 2023.  
Im Mittelpunkt wird voraussichtlich das Thema „Abgehängt?“ stehen.

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

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

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

# Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

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

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

**B**ehinderte Menschen  
Beziehungsprobleme  
Bipolar  
Blutsystemerkrankungen  
Borderline  
Burnout

**C**hromosomal Geschädigte  
Chronische Schmerzen

**D**emenz  
Depression  
Diabetes  
Drogenabhängigkeit  
Dystonie

**E**motionale Gesundheit  
Endometriose  
Entfremdete Eltern  
Epilepsie  
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher (EKS)  
Ess-Störungen

**F**ibromyalgie  
Frühgeborene

**G**esunde Selbstannahme

**H**ämophilie  
Herzkrankte  
Hochbegabung  
Hochsensibilität  
Hörgeschädigte

**I**nkontinenz  
Inneres Kind

**J**unge Selbsthilfe

**K**ehlkopflose  
Kontrolliertes Trinken  
Körperbehinderte Menschen  
Krebserkrankungen  
Künstlicher Darm-/ Harnausgang

**L**ebererkrankungen  
Leukämie  
Lupus Erythematodes  
Lymphom

**M**änner  
Mastzellaktivierungssyndrom  
Medikamentenabhängigkeit  
Messie-Syndrom  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Mukoviszidose  
Multiples Myelom  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankungen

**N**ahrungsmittelintoleranz  
Narzisstischer Missbrauch  
Nebenwirkung Corona-Impfung  
Neurologische Erkrankungen  
Nierenerkrankungen

**O**steogenesis imperfecta  
Osteoporose

**P**arkinson  
Pflegeeltern  
Polyneuropathie  
Post-Covid  
Post-Polio-Syndrom  
Post-Vakzin-Syndrom Covid  
Psychische Erkrankungen  
Psychose-Erfahrene  
Psychosomatische Erkrankungen

**R**eizdarm  
Rheuma  
Rückenmarksverletzung

**S**arkoidose  
Säuglingstod  
Schlaganfall  
Schnarchen  
Schwangerschaftsabbruch  
Sehgeschädigte  
Sex- und Liebessucht  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Spina Bifida  
Spielsucht  
Sternenkinder  
Stotterer  
Suchterkrankungen

**T**innitus  
Trauer  
Trauma  
Trennung/Scheidung

**U**veitis  
Überwindung dysfunktionaler Familienstrukturen  
Unerfüllter Kinderwunsch

**Z**öliakie/Sprue  
Zwang

- 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

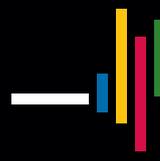
**TÜBINGEN**  
**REUTLINGEN**  
**STUTTGART**  
**MÖSSINGEN**  
**ROTTENBURG**  
**ENGEN**

# Bauen Sie Ihren Vorsprung aus.



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

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

 **WALTER**  
Engineering Kompetenz