

Monat der Seelischen Gesundheit

Aktionsmonat im Oktober 2022



Impressum

2022

2. Auflage

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung
Koordination Kinderchancen

Titelbild: © Steinmännchen: Rainer Fuhrmann - stock.adobe.com
Layout und Druck: Represtelle Hausdruckerei

Monat der Seelischen Gesundheit

Aktionsmonat im Oktober 2022

Konzipiert und herausgegeben von der
Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung,
Koordination Kinderchancen

Diese Veranstaltungsbroschüre ist in Zusammenarbeit mit dem
„Arbeitskreis Seelische Gesundheit in Familien“ entstanden.

Der Monat der Seelischen Gesundheit wird unterstützt durch das
Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Bürgermeisterin Dr. Harsch	10
Grußwort	Der Arbeitskreis Seelische Gesundheit in Familien	12
gesamter Oktober	Corona und ich – Kunstwerke von Jugendlichen Ausstellung der preisgekrönten Werke	15
	Girlistic präsentiert: „Was uns bewegt“ Ein Legevideo zu COVID-19	17
	Psychische Erkrankungen im Kinder- und Jugendbuch Medienkisten zum Anschauen und Ausleihen	18
im Oktober	Psychisch krank? Psychisch gesund? Ein Thema für Jede(n)! Jugendgemeinderat Tübingen	19

Mo 3. Oktober	14 Uhr	„Jetzt geht’s los!“ Boulespiel für alle	21
Di 4. Oktober und Di 11. Oktober	19 bis 21 Uhr	Was macht Familien stark? Elternabend: Gute Beziehung in der Pubertät?!	22
Di 4. Oktober	20 bis 21.30 Uhr	Psychotherapie – ganz normal? Online – Vortrag	23
Mi 5. Oktober	19 Uhr	(Kinder und) Jugendliche in emotionalen Krisen – selbstgefährdendes Verhalten und Suizidalität als Ausdruck seelischen Leidens Vortrag und Gespräch mit den Referentinnen: Dipl. Psych. Simone Raugust, Dipl. Päd. Julia Wissmeier	24
Do 6. Oktober	19.30 Uhr	... alles, was krankt macht Improtheater	25
Fr 7. Oktober	9 bis 12 Uhr	Perlentauchen Perlenarmbänder fädeln als Resilienzförderung	26
	10 bis 14 Uhr	Kreativität, Konzentration und Entspannung fördern Mandalas gestalten für Eltern und Kinder	27
	14 bis 17 Uhr	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Kurs für Mädchen* von sieben bis zehn Jahren	29

Sa 8. Oktober bis Sa 15. Oktober	Psychotherapie hautnah Einen Therapieraum erleben	31
Sa 8. Oktober	9.30 bis 10.30 Uhr Kreativer Kindertanz Schnupperworkshop für Kinder von vier bis neun Jahren	32
	9.30 bis 10.30 Uhr Progressive Muskelrelaxation Schnupperworkshop	33
	9.30 bis 15.30 Uhr Kennst du schon? Infostand zu vier Angeboten des Vereins für Sozialpsychiatrie	34
	10 bis 11 Uhr Intuitives Malen Schnupperworkshop für Erwachsene sowie Kinder/Jugendliche ab 14 Jahren	35
	10 bis 15 Uhr Herbstliches Soulfood – Balsam für die Seele Kochkurs	36
	10 bis 22 Uhr „Vögel im Kopf“ – Vorlesemarathon 12-Stunden-Lesung: Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher	
	10 Uhr Grußwort von Bürgermeisterin Dr. Daniela Harsch	37
	10.45 bis 11.45 „Eine Insel für mich“ Entspannungsworkshop für Mütter/Väter und für alle, die sich eine kleine Auszeit wünschen	38
	10.45 bis 11.45 Kindermassage Schnupperworkshop für Mütter/Väter und Kinder zwischen drei und acht Jahren	39
	12 Uhr Lieder, Rhythmus und Tanz! Mary Ann Fröhlich und Chris Portele von der Gruppe KUNTU singen und tanzen mit Euch!	40

Sa 8. Oktober	13 bis 17 Uhr	Von Psychiatrie-Erfahrenen zu Expert_innen. Ausbildung zur Genesungsbegleitung – EX-IN Stuttgart stellt sich vor 50 Jahre Freundeskreis Mensch e. V. – 20 Jahre Tagesstätte AKKU: Fest und Vortrag	41
	14 bis 18.15 Uhr	Besuch in der Pferdeklinik KiKe- Event für Kinder und Jugendliche mit einem an Krebs erkrankten Elternteil	42
So 9. Oktober	11.30 Uhr	Gesellschaftliche Belastungen, Pandemie, Krieg: Sind die Ressourcen unserer Kinder und Jugendlichen erschöpft? Vortrag und Gespräch mit Prof. Dr. med. Tobias Renner, Dr. med. Gottfried Maria Barth	43
	13 bis 17 Uhr	Die Kinder- und Jugendpsychiatrie stellt sich vor! Tag der offenen Tür	44
Mo 10. Oktober	17 Uhr	Friedrich Hölderlin und die Psychiatrie Dialogischer Rundgang durch die Dauerausstellung im Hölderlinturm mit Prof. Dr. Thomas Schmidt und Dr. Matthias John	45
Di 11. Oktober	17 bis 18.30 Uhr	Kopf hoch! Überlebensübungen für den ganz normalen Alltagswahnsinn	47
	17.30 bis 19 Uhr	Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen Online – Infoabend	48
	18 bis 19.30	Junge Menschen in Gastfamilien Online – Infoabend für interessierte Gastfamilien	49

Di 11. Oktober	20 Uhr	Unterwegs zwischen Ich und Wir Ein Film von Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen – mit musikalischer Umrahmung vom Duo „The Hermits“	51
Mi 12. Oktober	19 Uhr	Anorexie – schlank oder krank? Vortrag und Gespräch mit Dr. med. Vera Brenner, Dr. med. Daniela Hagmann	52
	20 bis 21.30 Uhr	Was macht Familien stark? Elternabend für Eltern von Null- bis Dreijährigen: „Von Anfang an zusammen stark“	53
Do 13. Oktober	18 Uhr	Dichtung als Therapieform? Hölderlins Genesungsweg Prof. Dr. Uwe Gonther im Gespräch mit Andreas Jung	55
	19 bis 20.30 Uhr	Krisenfest im Alltag Stärkung der Widerstandsfähigkeit – Kennenlernen der AOK-Programme	56
	20 bis 22 Uhr	Psychisch erkrankt und Eltern sein – geht das überhaupt?! Online – Vortrag in der Themenreihe: Eltern sein in Tübingen – so geht’s leichter!	57
Fr 14. Oktober	14 bis 17 Uhr	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Kurs für Mädchen* von 13 bis 17 Jahren	59
So 16. Oktober	11 Uhr	Sonntagsmatinee im Kino Arsenal Impulsgespräch zur Entwicklung der Sozialpsychiatrie mit Reinhold Eisenhut und Film: „Der Junge muss an die frische Luft“ von Hape Kerkeling	60

Mo 17. Oktober	18 Uhr	Mind-Spring Infoveranstaltung zu einem gruppenorientierten präventiven Gesundheitsangebot von und für Geflüchtete	62
	19 Uhr	Gastfamilie werden im Betreuten Wohnen in Familien Online – Infoabend	63
Di 18. Oktober	15 bis 17 Uhr	Hilfe, mein Kind kommt nicht in der Schule an! Vortrag und Gespräch zum Umgang mit Schulabsentismus	64
	19 Uhr	„Gute Kontakte“ Online – Infoabend zum Bürgerschaftlichen Engagement im Projekt	65
Di 18. und Di 25. Oktober	19 bis 21 Uhr	Was macht Familien stark? Elternabend: Familie leben mit Grundschulkindern	66
Mi 19. Oktober	9 bis 16 Uhr	Wenn Eltern psychisch krank sind – was bedeutet das für Kinder? Fortbildung für Fachkräfte	67
	15 bis 17 Uhr	Spielerische Leichtigkeit Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern (sechs bis zehn Jahre)	68
	19 Uhr	Internetnutzung und Computerspiele im Jugendalter – Von der Normalität zur Erkrankung Vortrag und Gespräch mit Dr. Dipl. Psych. Isabel-Amor Brandhorst	69
Do 20. Oktober	19 Uhr	Gesundheit neu denken: Chancen stadtteilbezogener Gesundheitsversorgung Projekte und Erfahrungsberichte – Vortrag und Diskussion	71

Di 25. Oktober	16 bis 17 Uhr und 17 bis 19 Uhr	Erholung ist so wichtig! Urlaub in der Ferne. Waldbaden und Landluft schnuppern vor Ort Vortrag und Ausflug	73
Mi 26. Oktober	19 Uhr bis 20.30	Was macht Familien stark? Elternabend: Kinder von drei bis sechs Jahren gut begleiten – Freiräume und Grenzen	74
Do 27. Oktober	10 bis 17 Uhr	Trauer – Was ist das? Trauerangebote des ambulanten Kinder-und Jugendhospizdienstes BOJE Tübingen	75
Fr 28. Oktober	10 bis 12 Uhr	Kidstime Infoveranstaltung für Eltern und Fachkräfte	76
	16 bis 18 Uhr	Ehrenamtlich Patin werden bei Patentino? Infoveranstaltung für interessierte Pat_innen und Patenfamilien	77
Mo 31. Oktober	10 bis 15 Uhr	Buntes Gestalten mit Modelliermasse Kreativangebot für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren	78
Hinweise zu den Veranstaltungen			79
Veranstalter_innen			80
Bildnachweise			84

Vorwort

Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur



Liebe Familien, liebe Interessierte,

seelische Gesundheit ist für uns alle ein hohes Gut. Eine Selbstverständlichkeit ist sie jedoch nicht. Wenn die Lebensfreude und Lebensenergie abhandenkommt, wenn Krisen oder psychische Erkrankungen das „normale“ Leben plötzlich schwermachen, ist gute und verlässliche Hilfe enorm wichtig. Diese Hilfe kann ganz vielfältig sein und besteht oft aus einem breiten Netz von Menschen, Orten und Institutionen, die gemeinsam helfen, auffangen und tragen.

In Tübingen haben wir glücklicherweise ein solches Netz. Viele Personen und Gruppen in unserer Stadt engagieren sich für seelische Gesundheit, wir haben Kliniken, Ambulanzen und Praxen mit Spezialist_innen, wir haben zahlreiche Vereine, Initiativen und Organisationen, die beratend und helfend zur Seite stehen, und wir haben Treffpunkte und Orte, die seelische Gesundheit fördern.

Unter dem Dach des Bündnisses für Familie Tübingen hat sich ein Arbeitskreis gebildet, in dem sich viele dieser Menschen und Organisationen zusammengetan haben, um speziell die seelische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern in den Blick zu nehmen: Was erhält und fördert Gesundheit für Familien in Tübingen? Welche Hilfe gibt es, wenn Kinder, Jugendliche oder ihre Eltern in Krisen geraten oder psychisch erkranken?

Mit dem „Monat der Seelischen Gesundheit“ im Oktober ermöglicht der Arbeitskreis einen Einblick in die Tübinger Unterstützungsangebote, um psychisch gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Dabei ist ein vielfältiges, buntes Programm entstanden: Sie können sich informieren, aktiv werden, mitmachen, aber auch einfach zuhören, entspannen und erleben.

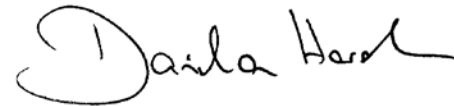
Die Vielzahl der Angebote zeigt, wie gut das Thema der seelischen Gesundheit in der Tübinger Stadtgesellschaft verankert ist. Gleichzeitig nimmt die Kreativität der Angebote dem Thema „psychische Erkrankungen“ die Schwere und signalisiert: „Wir können damit umgehen!“

Und das möchte auch ich Ihnen mitgeben: Wir wollen und können damit umgehen! Psychische Krisen und Erkrankungen gehören in die Mitte der Gesellschaft, wir sehen es als gemeinsame Aufgabe, Kindern, Jugendlichen und Familien in Tübingen gute Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Veranstalter_innen des Aktionsmonats. Mit dem umfassenden Programm ermöglichen sie vielen Familien und Interessierten wertvolle Einblicke und einen regen Austausch, der den Dialog zur Förderung seelischer Gesundheit in Tübingen weiterführt.

Sie, liebe Tübinger Familien und Interessierte, lade ich herzlich ein, die Veranstaltungen zu besuchen und sich einzubringen!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading 'Daniela Harsch'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'D'.

Dr. Daniela Harsch
Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur

Grußwort

des Arbeitskreises Seelische Gesundheit in Familien

Liebe Familien, liebe Interessierte,

seit dem Frühjahr 2021 gibt es in Tübingen den „Arbeitskreis Seelische Gesundheit in Familien“. Er ist ein Arbeitskreis des Bündnisses für Familie in Tübingen.

Der Fokus des Arbeitskreises liegt auf der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Eltern in Tübingen.

Welche gesunderhaltende und gesundheitsfördernde Umgebung finden Kinder und Jugendliche in Tübingen vor? Welche Hilfen und Angebote gibt es, wenn sie oder ihre Eltern in seelische Not geraten?

Ein besonderer Blick geht hier zu den Kindern und Jugendlichen, deren Eltern psychisch erkrankt sind. Sie brauchen gezielte Unterstützung um diese Lebenssituation gut bewältigen zu können.

Durch die Vernetzung und den Austausch im Arbeitskreis stärken wir unsere Kooperation und das kommt den Familien direkt zu Gute.

Wir informieren uns über die bestehenden Angebote und möchten ermitteln, wo es noch Lücken gibt, wo Bedarfe nicht gedeckt werden können und was es dafür braucht.

Ein wichtiges gemeinsames Ziel unseres Arbeitskreises ist es auch, psychische Krisen und Erkrankungen zu enttabuisieren! So viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen – warum nicht darüber reden? Ein offener Umgang hilft, Hilfe zu bekommen.

In diesem Sinne ist die gemeinsame Aktion des Arbeitskreises – der Monat der Seelischen Gesundheit im Oktober 2022 – ein wichtiges und spannendes Angebot und wir wünschen uns, dass möglichst viele es nutzen!

Die Initiator_innen im Namen des gesamten Arbeitskreises

Ann-Marie Kaiser
*Koordination Kinderchancen
Universitätsstadt Tübingen*

Kathrin Bischoff
*Frühe Hilfen
Landkreis Tübingen*

Weitere Informationen zum Arbeitskreis und die vollständige Mitgliederliste finden Sie unter:
www.buefa-tue.de/Gesundheit





„Corona und ich“ – Kunstwerke von Jugendlichen

Ausstellung der preisgekrönten Werke

Die Aktion Sahnehäubchen der Caritas hat zusammen mit der Universitätsstadt Tübingen von Mai bis Juli 2022 eine Ausstellung zum Thema „Corona und ich“ organisiert. Kinder und Jugendliche konnten auf künstlerische Art ausdrücken, wie es ihnen in Pandemiezeiten geht. Was bewegt sie? Was treibt sie um?

Werke aller Art waren von Mai bis Juli mitten in der Stadt sichtbar, um Kinder und Jugendliche wieder stärker als Teil der Gesellschaft zu repräsentieren!

Eine Jury des Jugendgemeinderats hat schließlich eine Auswahl getroffen, welche Werke besonders hervorzuheben sind.

Diese Kunstwerke der Preisträger_innen sind im Oktober und November im Café Sozial ausgestellt.

Aktuelle Infos unter:

Gesundheit – Bündnis für Familie Tübingen
buendnis-fuer-familie-tuebingen.de



Termin

Ganzer Oktober

Montag, Mittwoch und Donnerstag:

8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr

Dienstag: 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr

Freitag: 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 15 Uhr

Ort

Café Sozial, Derendinger Straße 50

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Aktion Sahnehäubchen/Caritas Schwarzwald-Gäu, Partner von „Mach dich stark“ und Universitätsstadt Tübingen

ich habe mich
oft sehr einsam
gefühlt

H. (Schülerin, 17 Jahre)

Obwohl wir, die jungen
Menschen, auch Teil
dieser Gesellschaft
sind, fühle ich mich oft
von den Politiker*innen
vergessen

K. (Schülerin, 18 Jahre)

Durch die
Bestimmungen
spielte sich alles
digital ab. Ich wollte
nur noch zurück in die
analoge Welt

M. (Schülerin, 16 Jahre)

Die Wirtschaft
scheint wichtiger als
das Wohlergehen
der Menschen

L. (Studentin, 24 Jahre)

Girlistic präsentiert: „Was uns bewegt“

Ein Legevideo zu COVID-19

In Form eines Legevideos geben Mädchen und junge Frauen persönliche Einblicke darüber, was sie zum Thema COVID-19 bewegt hat, wie sich ihr Leben durch die Pandemie und die staatlichen Bestimmungen verändert hat und auch darüber, was sie Politiker_innen gerne sagen würden. Öffentlich wurden die Belange von jungen Menschen wenig thematisiert. Viel zu oft wurde ÜBER sie aber wenig mit ihnen gesprochen:

„Unsere Gefühle, Gedanken und Erfahrungen sind in weiten Teilen sehr divers und verschieden, manche von uns haben Privatsphäre vermisst, andere waren zu oft alleine und sehr

einsam. Manche von uns haben Familie in anderen Ländern und konnten diese nicht mehr besuchen. Für uns bedeuten geschlossene Grenzen mehr, als beliebte Urlaubsziele nicht mehr bereisen zu können.

Und doch konnten wir in vielen Bereichen Gemeinsamkeiten finden, beispielsweise darin, dass wir, als junge Menschen, uns von der Politik vergessen fühlen und auch darin, wie sich unsere Meinungen in Bezug auf Krankheit und Gesundheit durch COVID-19 verändert haben“, so das Redaktionsteam von Girlistic, dem Blog des Mädchen*treff e. V. Tübingen (www.girlistic.de).

Termin

Ganzer Oktober

Montag, Mittwoch und Donnerstag:

8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr

Dienstag: 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr

Freitag: 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 15 Uhr

Ort

Café Sozial, Derendinger Straße 50

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Mädchen*treff e. V.

angegliedert an die Ausstellung „Corona und ich“ der Aktion Sahnehäubchen / Caritas Schwarzwald-Gäu, Partner von „Mach dich stark“ und Universitätsstadt Tübingen

Psychische Erkrankungen im Kinder- und Jugendbuch

Medienkisten zum Ausleihen

Drei verschiedene Bücherkisten für unterschiedliche Altersstufen:

Kindergarten (drei bis fünf Jahre),

Grundschule (sechs bis zehn Jahre)

und weiterführende Schule (ab elf Jahre)



Termin

Ganzer Oktober

Die Medienkisten können ab November von Institutionen für zwei Wochen entliehen werden.

Ort

Stadtbücherei Tübingen, Nonnengasse 19

Anmeldung

Die Medienkisten können nach Terminvereinbarung unter stadtbuecherei@tuebingen.de angeschaut werden. Ab November können sie unter der E-Mailadresse zur Ausleihe bestellt werden.

Veranstaltet von

Stadtbücherei Tübingen

Psychisch krank? Psychisch gesund? Ein Thema für Jede(n)!

Jugendgemeinderat Tübingen

Der Jugendgemeinderat Tübingen plant Aktion(en) zum Monat der seelischen Gesundheit.



Termin

Ganzer Oktober

Ort

Alle Infos unter:

jgr-tuebingen.de | [Instagram.com/@jgr_tuebingen](https://www.instagram.com/@jgr_tuebingen)

Veranstaltet von

Jugendgemeinderat Tübingen

Mit Unterstützung vom Jugend- und Familienberatungszentrum und der Schulpsychologischen Beratungsstelle, ZSL RS Tübingen



„Jetzt geht's los“ – Boulespiel für alle

Selbsthilfe hat viele Gesichter – die Aktivgruppe „Jetzt geht's los“ lädt Sie ein zu erfahren, wie Selbsthilfe das Leben in Bewegung bringen kann

Termin

Montag, 3. Oktober | 14 Uhr

Ort

Platanenallee auf der Neckarinsel

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V., Kontaktstelle für Selbsthilfe

Was macht Familien stark?

Elternabend: Gute Beziehung in der Pubertät?!

Pampige Antworten, Stress wegen Weggezeiten, Wechselbäder der Gefühle – für Eltern ist die Zeit der Pubertät eine Herausforderung.

Wie können Sie ihr Kind in der Pubertät erreichen und die Beziehung nicht verlieren?

Unsere Elternabende bieten Anregungen und vielleicht Antworten auf viele Fragen, die sich speziell auf das Pubertätsalter konzentrieren.

Sie werden dabei von ausgebildeten Jugendberater_innen der Jugend- und Familienberatungsstelle des Landkreises Tübingen begleitet.

Herzlich eingeladen sind alle Elternteile, die Fragen haben oder einfach offen für Anregungen sind.

Termin

Dienstag, 4. Oktober und Dienstag, 11. Oktober |
je 19 bis 21 Uhr

Ort

Gruppenraum JFBZ, Bismarckstraße 110

Anmeldung

Anmeldung im Sekretariat des JFBZ: 07071 207-6303

Veranstaltet von

Jugend- und Familienberatungszentrum (JFBZ) Tübingen

Vortrag „Psychotherapie – ganz normal!?“

Online – Vortrag: Barrieren überwinden, Vorurteile abbauen und Tabus brechen

„In einer Psychotherapie kreist man doch ständig um Probleme“, „Das ist doch nur was für Verrückte“, „Es wird dabei nur in der Vergangenheit gewühlt“, „In der Therapie bekommt man gleich Tabletten“.

Diese und ähnliche Vorurteile trifft man auch heute noch an, wenn es um das Thema Psychotherapie geht. Deshalb wollen wir darüber sprechen, was man sich heute tatsächlich darunter vorstellen kann und welche Chancen die Psychotherapie mit sich bringt.

Ausgehend vom Schwerpunkt der Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendliche soll es um Antworten auf die folgenden Fragen gehen: Für wen ist Psychotherapie eigent-

lich und wann ist sie sinnvoll? Welche Inhalte können Sie in einer Psychotherapie erwarten? Wie kann eine Therapiesitzung bei Kindern und Jugendlichen konkret aussehen? Wie lange dauert Psychotherapie überhaupt? Und was hat es mit Gruppentherapie auf sich?

Gerne stehen wir Ihnen darüber hinaus Rede und Antwort bezüglich Ihrer eigenen Fragen zur Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen.

Termin

Dienstag, 4. Oktober | 20 bis 21.30 Uhr

Ort

Online – Vortrag

Anmeldung

www-fbs-tuebingen.de

Veranstaltet von

Psychotherapeutisch Hochschulambulanz Tübingen

Kooperation mit der Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

„(Kinder und) Jugendliche in emotionalen Krisen – selbstgefährdendes Verhalten und Suizidalität als Ausdruck seelischen Leidens“

Vortrag und Gespräch

Jugendliche erleben in ihrer Entwicklung immer wieder Veränderungen der Stimmungslage, sind mit ihren Gefühlen überfordert, sind leichter reizbar und grenzen sich zunehmend von der Familie ab. Auch selbstverletzendes Verhalten und/oder Suizidalität sind eine Möglichkeit, starke Emotionen auszudrücken und mit ihnen umzugehen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über mögliche Anzeichen emotionaler Krisen, sowie deren Behandlungsmöglichkeiten im Rahmen der Therapie.

Im Vortrag wird auf nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten, lebensüberdrüssige Gedanken sowie akute Suizidalität eingegangen und Erfahrungen aus der Praxis mit dem Umgang dieser Symptome vermittelt.

Referentinnen:

Dipl. Psych. Simone Raugust, Dipl. Päd. Julia Wissmeier

Termin

Mittwoch, 5. Oktober | 19 Uhr

Ort

Hörsaal der Psychiatrischen Klinik, Calwer Straße 14

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

UKT – Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

... alles, was krank macht

Improtheater

Mit Spaß, Witz und Humor nehmen wir die Dinge, die uns im Alltag „krank“ machen auf's Korn.



Termin

Donnerstag, 6. Oktober | 19.30 Uhr

Ort

Brückenhaus, Werkstraße 8

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

kit jugendhilfe und AOK

Perlenarmbänder fädeln als Resilienzförderung

Perlentauchen – jede Perle steht für etwas Gutes in mir

Anhand kurzer Anleitung können sich die Besucher_innen ein Perlenarmband zusammenstellen. Jede Perle wird dabei gedanklich mit einer positiven Erinnerung oder einer Fähigkeit verknüpft.

Die Assoziation und Besinnung auf das Positive dient der Resilienz-Förderung und das erstellte Armband kann als Accessoire immer wieder an das Gute in mir erinnern.

Am Haupteingang sind Zeichnungen aus der Reihe „Corona und ich“ der Aktion Sahnehäubchen zu sehen.

Termin

Freitag, 7. Oktober | 9 bis 12 Uhr

Ort

Caritas-Zentrum Tübingen, Hechinger Straße 43
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Unabhängige Sozial- und Verfahrensberatung der
Erstaufnahmeeinrichtung: Caritas Schwarzwald Gäu
in Kooperation mit dem Asylzentrum Tübingen und dem
Diakonischen Werk Tübingen

Mandalas für Eltern und Kinder

Kreativität, Konzentration und Entspannung fördern

*„Was du unterdrückst, verfolgt dich;
was du akzeptierst, verändert dich.“*

(Carl Gustav Jung)

Am Haupteingang sind Zeichnungen aus der Reihe
„Corona und ich“ der Aktion Sahnehäubchen zu sehen.

Kreativität, Feinmotorik, Konzentration zusammen mit unseren Kindern üben, um eine beruhigende Wirkung zu erfahren.

Bei Mandalas handelte es sich um „heilige geometrische Zeichnungen“, die eine sehr positive, entspannende Wirkung auf unsere Psyche und Unterbewusstsein haben.

Termin

Freitag, 7. Oktober | 10 bis 14 Uhr

Ort

Caritas-Zentrum Tübingen, Hechinger Straße 43

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Caritas Schwarzwald-Gäu: Schwangerschaftsberatung und Migrationsberatung



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen*

Kurs für Mädchen* von sieben bis zehn Jahren

Im Kurs üben wir, wie ihr euch in Situationen verhalten könnt, in denen ihr euch unsicher fühlt oder vor denen ihr Angst habt. Wir werden gemeinsam darüber sprechen, wie man gefährliche Situationen früh erkennen kann, welche Möglichkeiten es gibt, zu reagieren und wie man sie möglichst schnell beenden kann.

Dabei wird es zum Einen darum gehen, wie wir Selbstsicherheit ausstrahlen können, wie wir also unsere Stimme einsetzen und uns mit Worten wehren können (das nennt man Selbstbehauptung). Wir wollen auch gemeinsam mit euch darüber sprechen, wie und wo man sich Hilfe holen

kann, wenn man sie braucht und welche Verhaltensweisen und Strategien nützlich sein können.

Zum Anderen beschäftigen wir uns aber auch damit, wie wir uns wehren können, wenn es nötig ist, wie wir uns also selbst verteidigen können. Dafür zeigen wir euch Schlag- und Tritttechniken, die einfach zu lernen sind und für die man nicht besonders groß, stark oder super sportlich sein muss. Jede kann diese Techniken lernen und üben!

Zieht bequeme Kleidung an (zum Beispiel Leggings oder eine Jogginghose) und bringt etwas zu trinken mit.

Termin

Freitag, 7. Oktober | 14 bis 17 Uhr

Ort

Mädchen*treff e. V., Weberstraße 8

Anmeldung

bis Samstag, 1. Oktober, 07071 550022 oder an:

info@maedchentreff-tuebingen.de.

Maximale TN-Zahl sind zehn Personen.

Veranstaltet von

Mädchen*treff Tübingen, Lea Walz und Käthe Hientz



Psychotherapie hautnah

Eindrücke, Einblicke und Erleben

Im Monat der Seelischen Gesundheit in Tübingen wird die Psychotherapeutische Hochschulambulanz die Gelegenheit bieten, Psychotherapie etwas näher kennenzulernen und mögliche Barrieren oder Vorurteile abzubauen. Schwerpunktmäßig möchten wir hier den „Alltag“ der Kinder- und Jugendpsychotherapie vorstellen.

Um dies anschaulich zu gestalten, stellen wir im Rahmen einer Ausstellung einen Therapieraum dar, in dem Bilder, Szenen, Berichte und viel Therapiematerial betrachtet werden kann. Ein Sinnesparcours gibt Ihnen die Chance, die Therapie hautnah zu erleben.

Herzlich eingeladen sind Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle Interessierten. Gruppen (z. B. Schulklassen) bitten wir um eine vorherige Terminvereinbarung.

Termin

Samstag, 8. Oktober bis Samstag, 15. Oktober

Samstag, 8. Oktober | 9.30 bis 15.30 Uhr

Sonntag, 9. bis Samstag, 15. Oktober | 14 bis 18 Uhr

Ort

„GüBa“, Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.,
Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

bis spätestens Sonntag, 25. September 2022 an:

svenja.tan-tjhen@uni-tuebingen.de oder

mario.meissner@uni-tuebingen.de

Veranstaltet von

Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Schnupperworkshop: Kreativer Kindertanz

Für Kinder von vier bis neun Jahren

Ich lade Euch zu einer bunten Reise ein. Mit verschiedenen Bewegungsideen, Materialien und viel Phantasie werden wir uns bewegen, tanzen, improvisieren und miteinander viel Spaß haben.

Ich freue mich auf Euch!

Termin

Samstag, 8. Oktober | 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort

Großer Gruppenraum „GüBa“, Familien-Bildungsstätte
Tübingen e. V., Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder
07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Progressive Muskelrelaxation

Schnupperangebot

Progressive Muskelrelaxation ist eine einfache Technik, den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

Alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen runden den Kurs ab.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort

Kindergruppenraum „GüBa“, Familien-Bildungsstätte
Tübingen e. V., Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder
07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Kennst du schon?

Infostand zu vier Angeboten des Vereins für Sozialpsychiatrie

Der VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V. präsentiert vier seiner Arbeitsbereiche.

Das *Betreute Wohnen in Familien*, *Junge Menschen in Gastfamilien – JuMeGa®*, *Gute Kontakte* und *Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern*.

Alle vier Angebote richten sich an von seelischer Erkrankung Betroffene und kombinieren fachliches Know-How mit sozial-gesellschaftlichem Engagement.

VSP-Mitarbeiter_innen sind gespannt auf Ihre Fragen.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 9.30 bis 15.30 Uhr

Ort

„GüBa“, Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.,
Eisenbahnstraße 11

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.

Intuitives Malen

Schnupperworkshop für Erwachsene sowie Kinder/Jugendliche ab 14 Jahren

Intuitives Malen bedeutet, aus dem Unbekannten heraus zu malen, ohne einen Plan im Kopf zu haben. Mit Freude am eigenen schöpferischen Spiel mit Farben und Formen entdecken Sie Ihre individuelle Ausdrucksweise und Ihren einzigartigen Malstil.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 10 bis 11 Uhr

Ort

Raum 002, Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.,
Hechinger Straße 13

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder
07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Herbstliches Soulfood – Balsam für die Seele

Kochkurs

Heute dreht sich alles um Wohlfühlrezepte mit aromatischen Kräutern und duftenden Gewürzen zum Glücklichen. Ob süß oder herzhaft, sauer oder scharf, deftig oder leicht, vegetarisch oder vegan: hier ist für jeden Genießer typ etwas dabei. Von würzig cremigen Dips mit duftendem Brot, knackig frischen Salaten, wärmenden Suppen bis hin zu glücklich machender Pasta, würzigen Gemüsegerichten und süßen Köstlichkeiten: Hier werden Gerichte mit außergewöhnlicher Note und neuen Geschmackskombinationen auf die Teller gebracht und sorgen so für glückliche Genussmomente. Ob sattmachendes Kartoffelgratin mit würzigen Kräutern, gerösteter Blumenkohl verfeinert mit knusprigem

Sesam und Chili, wunderbare Schoko-Tarte mit einem Hauch von Zimt, Gemüse aromatisiert mit Curry oder fruchtiger Limette, Erdnuss-Crunch auf knackigem Salat ... hier bleiben keine Wünsche offen. Soulfood ist seelenwärmende Geschmacksvielfalt ohne Grenzen. Wir kochen an diesem Tag aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln Gerichte, die nicht nur gesund sind und das Wohlbefinden steigern, sondern auch lecker schmecken und schnell zubereitet sind. Feine Kräuter und aromatische Gewürze runden die Wohlfühlgerichte ab und sorgen für überraschende Geschmackserlebnisse. Entdecken Sie die Welt des Soulfoods und lassen Sie sich kulinarisch für den Alltag inspirieren.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 10 bis 15 Uhr

Ort

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V., Hechinger Straße 13 / Eingang Eugenstraße, Raum 110 / Küche (im Erdgeschoss)

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder 07071 930466

Lebensmittelkosten:

18 Euro inkl. Getränke, Rezeptheft

Für Kreisbonuscard-Inhaber_innen übernimmt die Universitätsstadt Tübingen die Lebensmittelkosten!

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

„Vögel im Kopf“ – Vorlesemarathon

Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher

Dr. Daniela Harsch, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur der Universitätsstadt Tübingen, spricht ein Grußwort zum Monat der Seelischen Gesundheit und eröffnet die 12-Stunden-Lesung der Kinder- und Jugendpsychiatrie aus dem Buch: „Vögel im Kopf“

Autor_innen sowie Mitarbeitende der Kinder- und Jugendpsychiatrie lesen zwölf Stunden nonstop aus dem Buch „Vögel im Kopf“.

Aufwühlendes, Spannendes, auch mal Erschreckendes, immer aber Mut Machendes. Lassen Sie sich ein auf die berührenden Geschichten und Gedichte aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher und aus deren Umfeld.

Um es mit Harald Schmidt zu sagen: „Es ist ein zwingend notwendiges Buch“



Termin

Samstag, 8. Oktober | 10 bis 22 Uhr

Grußwort Bürgermeisterin Dr. Daniela Harsch

Ort

Vor dem Stadtmuseum, Kornhausstraße 10

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Schirm e. V.

„Eine Insel für mich“

Entspannungsworkshop für Mütter/Väter und für alle, die sich eine kleine Auszeit wünschen

Mit verschiedenen Entspannungstechniken lade ich auf eine Reise zu sich selbst ein. Sich selber wieder mehr wahrnehmen, sich fallen lassen, sich spüren und nach innen lauschen – der Workshop soll Ihnen einen Weg zur Quelle in sich selbst weisen und damit zum eigenen Wohlbefinden und zur Regeneration beitragen.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort

Großer Gruppenraum „GüBa“, Familien-Bildungsstätte
Tübingen e. V., Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder
07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Kindermassage

Schnupperworkshop für Mütter/Väter und Kinder zwischen drei und acht Jahren

Momente des Zur-Ruhe-Kommens tun Kindern gut. Sie helfen dabei, ein positives Gefühl für sich und den eigenen Körper zu entwickeln, die innere Balance wiederzufinden und im Gleichgewicht zu bleiben, aber auch neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Diese Stunde bietet einen kleinen Einblick in Anregung und Anleitung für spielerische Kindermassage.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 10.45 bis 11.45 Uhr

Ort

Kindergruppenraum „GüBa“, Familien-Bildungsstätte
Tübingen e. V., Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de oder
07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Lieder, Rhythmus und Tanz!

Mary Ann Fröhlich und Chris Portele von der Gruppe KUNTU singen und tanzen mit Euch!

Kurze KUNTU-Geschichten von der Schildkröte und von Anna, dem Mädchen, das das Windsegelspiel machen möchte, werden erzählt und sorgen für Spannung!

Freut Euch auf eine halbe Stunde Musik, Bewegung und Spaß!



Termin

Samstag, 8. Oktober | 12 Uhr

Ort

„GüBa“, Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.,
Eisenbahnstraße 11

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Universitätsstadt Tübingen

Von Psychiatrie-Erfahrenen zu Expert_innen. Ausbildung zur Genesungsbegleitung – EX-IN Stuttgart stellt sich vor

50 Jahre Freundeskreis Mensch e. V. – 20 Jahre Tagesstätte AKKU

Seit 20 Jahren ist die Tagesstätte AKKU als offene Begegnungsstätte ein fester Bestandteil im Gemeindepsychiatrischen Verbund Tübingen. Wir möchten dieses Jubiläum mit allen Besucher_innen, Freund_innen und Begleiter_innen der letzten 20 und der nächsten 20 Jahre feiern.

Mit leckerem Essen und Trinken, angenehmen Klängen und schönen Bildern von der Musik- und Kunstgruppe und einem motivierenden Vortrag der Vertreter_innen von EX-IN Stuttgart. Die inhaltliche Grundlage von EX-IN wurde, gefördert durch den europäischen Sozialfond, in der Zusammenarbeit von sechs europäischen Ländern erarbeitet.

Inzwischen gibt es EX-IN in vielen deutschen Städten. Seit 2010 auch in Stuttgart, unter der Trägerschaft der Offenen Herberge e. V. ein von Psychiatrie-Erfahrenen geführter Selbsthilfeverein. Das Ziel von EX-IN ist die Qualifizierung von Psychiatrie-Erfahrenen Menschen damit diese einer bezahlten Tätigkeit innerhalb des psychiatrischen Versorgungssystems nachgehen können.

Die Vertreterinnen von EX-IN stellen ihre Arbeit, die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten von EX-IN Genesungsbegleiter_innen vor.

Termin

Samstag, 8. Oktober | 13 bis 17 Uhr Fest | 14 Uhr Vortrag

Ort

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Tübingen / Tagesstätte AKKU, Eisenbahnstraße 61

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Freundeskreis Mensch e. V.

KikEvent: Besuch in der Pferdeklinik

Für Kinder und Jugendliche mit einem an Krebs erkrankten Elternteil

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt betrifft das die ganze Familie. KikE-Event lädt Kinder zwischen sechs und 13 Jahren dazu ein, andere betroffene Kinder kennen zu lernen und gemeinsam einen Ausflug besonderer Art zu erleben. Spaß und Freude sowie das Schaffen von guten und in dieser belastenden Zeit wertvollen Erinnerungen stehen hierbei im Vordergrund: Traditionell öffnet uns die Domäne Ammerhof ihre Türen. Auch dieses Jahr treffen wir uns am Tübinger Westbahnhof und fahren gemeinsam nach Unteresingen. Wandernd erreichen wir den Ammerhof, wo wir vom Ammerhofteam die Pferdeklinik mit all ihren besonderen Gerätschaften erklärt bekommen. Was braucht es um erkrankten Pferden zu helfen?

Was muss es hier geben – im Unterschied zu den OP-Sälen der Universitätsklinik? Welche Erkrankungen können hier behandelt werden? Die Kinder können alles erfragen, was sie rund um Pferd und Haustier interessiert.

Danach können sie auch noch die Welt vom Pferderücken aus betrachten – denn das Glück der Erde ...



Termin

Samstag, 8. Oktober | 14 bis 18.15 Uhr

Ort

Treffpunkt: Tübinger Westbahnhof, Schleifmühleweg 95

Anmeldung

KikE-Sekretariat, Claudia Munz, 07071 2987321 oder an:
kike@med.uni-tuebingen.de

Veranstaltet von

Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart und
Sektion Psychoonkologie

Psychosoziale Krebsberatungsstelle und „KikE-Hilfe für
Kinder krebskranker Eltern“

Gesellschaftliche Belastungen, Pandemie, Krieg: Sind die Ressourcen unserer Kinder und Jugendlichen erschöpft?

Vortrag und Gespräch

Gesellschaftliche Krisen wie die Corona-Pandemie und der Ukrainekrieg hinterlassen bei Kindern und Jugendlichen tiefe Spuren. Sie können zu massiven Verunsicherungen und psychischen Problemen führen. So haben beispielsweise die Anorexieerkrankungen während der Pandemie dramatisch zugenommen.

Referenten:

Prof. Dr. med. Tobias Renner, Dr. med. Gottfried Maria Barth

Termin

Sonntag, 9. Oktober | 11.30 Uhr

Ort

Hörsaal der Psychiatrischen Klinik, Calwer Straße 14

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

UKT – Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie stellt sich vor!

Tag der offenen Tür

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie stellt sich vor. Es gibt Führungen durch das Haus, Workshops zu verschiedenen Themen, Bogenschießen, Trampolinspringen, Ritterspiele, Livemusik, u. v. m.

Erfahren Sie wie die Klinik arbeitet, welche Therapiemöglichkeiten vorhanden sind, wie die Kinder und Jugendlichen dort leben.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.



Termin

Sonntag, 9. Oktober | 13 bis 17 Uhr

Ort

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Osianderstraße 14-16
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Schirm e. V. und UKT – Abteilung für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und
Jugendalter

Friedrich Hölderlin und die Psychiatrie

Dialogischer Rundgang durch die Dauerausstellung im Hölderlinturm mit Prof. Dr. Thomas Schmidt und Dr. Matthias John

Bevor Hölderlin zur Pflege ins Haus des Schreiners Ernst Zimmer am Tübinger Neckar kam, wurde er 231 Tage lang im nahe gelegenen Universitätsklinikum behandelt.

Die Frage nach Hölderlins Erkrankung, seinem seelischen und geistigen Zustand in jener Zeit, beschäftigt die Medizin, Psychiatrie und Literaturwissenschaft bis heute.

In einem Rundgang durch die neue Dauerausstellung im Hölderlinturm kommen der Kurator Prof. Dr. Thomas Schmidt (Deutsches Literaturarchiv Marbach) und der

Psychologiehistoriker Dr. Matthias John ins Gespräch über psychiatrische Behandlungsmethoden zu Hölderlins Zeit und die vielstimmigen Thesen zum „Fall Hölderlin“, die seither in verschiedensten Diskursen diskutiert wurden.



Termin

Montag, 10. Oktober | 17 Uhr

Ort

Museum Hölderlinturm, Bursagasse 6

Anmeldung

bis Freitag, 7. Oktober 2022 an:
hoelderlinturm@tuebingen.de

Veranstaltet von

Museum Hölderlinturm Tübingen

Gefördert aus Landesmitteln der Arbeitsstelle für literarische Museen, Archive und Gedenkstätten in Baden-Württemberg (DLA Marbach)



Kopf hoch!

Überlebensübungen für den ganz normalen Alltagswahnsinn

Stressbewältigung für den Alltag:

Wir machen kleine Übungen für den Alltag, wenn mal wieder „der Kittel brennt“

Termin

Dienstag, 11. Oktober | 17 bis 18.30 Uhr

Ort

Brückenhaus, Werkstraße 8

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

kit jugendhilfe

„Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen“

Online – Infoabend

Krebserkrankungen gehen mit vielen Belastungen einher, für Betroffene und auch für ihre Angehörigen. Häufig fällt es ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen, da Sorgen und Ängste den Alltag begleiten.

An diesem Abend bekommen die Teilnehmer_innen Anregungen, wie sie ihr inneres Gleichgewicht stärken können. Der Abend endet mit einer Meditation.



Termin

Dienstag, 11. Oktober | 17.30 bis 19 Uhr

Ort

Online

<https://ukt.vidyocloud.com/join/J4E9Qvf7ic>

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart und
Sektion Psychoonkologie

Psychosoziale Krebsberatungsstelle und
„KikE-Hilfe für Kinder krebskranker Eltern“

Junge Menschen in Gastfamilien

Online – Infoabend für interessierte Gastfamilien

Unsere JuMeGa®-Teams vermitteln originelle Kinder und Jugendliche in den Regionen Tübingen, Reutlingen, Esslingen und Böblingen in Gastfamilien. Damit bieten sie den jungen Menschen Stabilität im Alltag.

Wir suchen stets weitere Gastfamilien, die mit den Besonderheiten der Kinder und Jugendlichen humorvoll, kreativ und lösungsorientiert umgehen können. Gastfamilien können Familien, Paare oder Einzelpersonen sein, die sich sozial engagieren möchten, ein Zimmer frei sowie zeitliche Ressourcen und Interesse an einem Nebenverdienst zu Hause haben.

Termin

Dienstag, 11. Oktober | 18 bis 19.30 Uhr

Ort

Online

Anmeldung

Anmeldung an: jumega-tue@vsp-net.de

(Link zur Veranstaltung wird nach erfolgter Anmeldung per E-Mail verschickt)

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.,

JuMeGa® – Junge Menschen in Gastfamilien



Unterwegs zwischen Ich und Wir

Ein Film von Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen –

Musikalische Umrahmung von dem Duo „The Hermits“ (Gitarre und Gesang)

Junge Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen erzählen, wie sie der Austausch bereichert.

Im Anschluss an den 30-Minuten-Film haben Sie Gelegenheit mit den Protagonist_innen und anderen Mitwirkenden ins Gespräch zu kommen.

Termin

Dienstag, 11. Oktober | 20 Uhr

Ort

Club Voltaire, Haaggasse 26b

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V., Kontaktstelle für Selbsthilfe

„Anorexie – schlank oder krank?“

Vortrag und Gespräch

In der jugendlichen Entwicklung beschäftigen sich die meisten Mädchen und auch Jungs mit ihrer sich verändernden Körperlichkeit. In dieser Zeit zeigen sich häufig Unsicherheiten und Unzufriedenheit mit der eigenen Figur, gekoppelt mit dem Wunsch nach Gewichtsabnahme und dem Beginn von Diäten und ausgewähltem, vermeintlich gesundem Essverhalten.

Oftmals ist es für Eltern, Familie und Bezugspersonen schwer zu erkennen, ob es sich bei auffälligem Ernährungsverhalten um vorübergehende Phänomene oder den Beginn einer schweren und folgenreichen psychiatrischen Erkrankung, einer Anorexie, handelt.

Insbesondere seit Beginn der COVID-19-Pandemie zeigt sich diesbezüglich eine deutliche Zunahme an betroffenen Kindern und Jugendlichen.

Mit diesem Vortrag sollen Eltern, Familie, Bezugspersonen und alle Interessierten, für Frühwarnzeichen der Magersucht sensibilisiert und über Therapiemöglichkeiten informiert werden.

Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion statt.
Referentinnen:

Dr. med. Vera Brenner, Dr. med. Daniela Hagmann

Termin

Mittwoch, 12. Oktober | 19 Uhr

Ort

Hörsaal der Psychiatrischen Klinik, Calwer Straße 14

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

UKT – Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Was macht Familien stark?

Elternabend für Eltern von Null- bis Dreijährigen: „Von Anfang an zusammen stark“

Was fördert eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kind in dieser Phase?

Welche Familienregeln und Rituale können das Familienleben erleichtern?

Was brauchen Eltern, um einen kleinen Menschen gut zu begleiten?

Wie können wir mit Trotz und Wut gelassener umgehen?

Welche Anregungen gibt es, wenn die neuen Alltagsaufgaben zu Hause zu viele werden?

Herzlich eingeladen sind alle (werdenden) Elternteile von 0 bis Dreijährigen, die Fragen haben oder einfach offen für Anregungen sind.

Termin

Mittwoch, 12. Oktober | 20 bis 21.30 Uhr

Ort

Stadtteiltreff Brückenhaus, Werkstraße 8

Anmeldung

bis Freitag, 7. Oktober 2022, im Sekretariat des JFBZ,
07071 207-6303 oder an: jfbz-tue@kreis-tuebingen.de

Veranstaltet von

Jugend- und Familienberatungszentrum (JFBZ) Tübingen
in Kooperation mit dem Brückenhaus



Dichtung als Therapieform? – Hölderlins Genesungsweg

Prof. Dr. Uwe Gonther im Gespräch mit Andreas Jung

„Dedalus Geist und des Walds ist deiner.“

(Friedrich Hölderlin: ›An Zimmer.‹ 1807)

Als der Dichter Friedrich Hölderlin 1806/07 im damals neu eröffneten Tübinger Universitätsklinikum behandelt wurde, war die Psychiatrie gerade erst im Entstehen. Da man in der Dichtung eine Gefährdung seines Geisteszustands vermutete, wurde ihm dort unter anderem Papierentzug verordnet. In seiner Zeit im Turm schreibt Hölderlin schließlich bis zuletzt Gedichte. Womöglich eine Form der Selbsttherapie, auch für Nachfolgende. Ausgehend von den psychiatrischen Diskussionen um Hölderlins seelischen und geistigen

Zustand beleuchtet Prof. Dr. Uwe Gonther, ärztlicher Direktor der Ameos Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in Bremen, Geestland, Cuxhaven und Osterholz-Scharmbeck, den Umgang mit psychische Erkrankten von Hölderlins Zeit bis heute. Dabei kommt er mit dem Literatur- und Psychiatrie-Erfahrenen Andreas Jung, Sprecher des Vereins Experienced involvement (EX-IN) Hessen ins Gespräch – eine Initiative, die Betroffene als Genesungsbegleiter ins System der psychiatrischen Gesundheitsversorgung mit einbindet.

Begrüßung: Prof. Dr. med. Andreas J. Fallgatter, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen.

Termin

Donnerstag, 13. Oktober | 18 Uhr

Ort

Universitätsklinikum Tübingen – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Calwerstraße 14

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Museum Hölderlinturm Tübingen und
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gefördert aus Landesmitteln der Arbeitsstelle für literarische Museen, Archive und Gedenkstätten in Baden-Württemberg (DLA Marbach)

Krisenfest im Alltag

Wie stärke ich meine persönliche Widerstandsfähigkeit?

Mit den AOK-Präventionsprogrammen „JolinchenKids“, „ScienceKids“ und „lebe Balance“ möchte die AOK Baden-Württemberg einen Beitrag leisten, die psychische Gesundheit aller Menschen zu stärken.

In diesem Workshop lernen Sie die Programme kennen und erfahren dabei gleichzeitig mehr über Ihre eigenen Schutzfaktoren um äußere und innere Belastungen zu bewältigen. Sie bekommen viele Übungen gezeigt, die leicht in jeden Alltag einzubauen sind.

Die AOK-Präventionsprogramme „JolinchenKids“, „ScienceKids“ und „lebe Balance“ sind sehr gut zum Einsatz in Kita und Schule geeignet und helfen Eltern und Fachkräften, selber gut in der Balance zu bleiben.

Referentin:

Manuela Horvat-Bock, AOK-Präventionsfachkraft

Termin

Donnerstag, 13. Oktober | 19 bis 20.30 Uhr

Ort

Stadtbücherei Tübingen, Nonnengasse 19

Anmeldung

bis Montag, 10. Oktober 2022 an:
manuela.horvat-Bock@bw.aok.de

Veranstaltet von

Stadtbücherei Tübingen

in Zusammenarbeit mit der AOK Neckar-Alb

„Psychisch erkrankt und Eltern sein – geht das überhaupt?!“

Online – Vortrag: Eltern sein in Tübingen – so geht´s leichter!

Seelische Erkrankung und Elternschaft schließen sich nicht aus. Eltern können psychisch erkranken und psychisch Erkrankte können Eltern werden. Wir möchten diesen Online – Vortrag nutzen, um offen über das schwierige Thema zu sprechen.

Die Anonymität des Internets ermöglicht es, Fragen zu stellen, die man sich sonst nicht trauen würde zu fragen. Was sollten Eltern beachten, wenn ein Elternteil von seelischer Erkrankung betroffen ist? Welche Hilfen gibt es für Familien? Was brauchen betroffene Eltern wirklich?

Das Angebot Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern des VSP (Verein für Sozialpsychiatrie e. V.) ist ein Angebot, welches sich an betroffene Familien richtet und hier genauer erklärt wird.

Termin

Donnerstag, 13. Oktober | 20 bis 22 Uhr

Ort

Online – Vortrag in der Elternthemenreihe
„Eltern sein in Tübingen – so geht´s leichter“

Anmeldung

www.fbs-tuebingen.de oder 07071 930466

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

In Kooperation mit dem Bündnis für Familie (BüFa) und der
Universitätsstadt Tübingen



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen*

Kurs für Mädchen* von 13 bis 17 Jahren

Im Kurs üben wir, wie ihr euch in Situationen verhalten könnt, in denen ihr euch unsicher fühlt oder vor denen ihr Angst habt. Wir werden gemeinsam darüber sprechen, wie man gefährliche Situationen früh erkennen kann, welche Möglichkeiten es gibt, zu reagieren und wie man sie möglichst schnell beenden kann.

Dabei wird es zum Einen darum gehen, wie wir Selbstsicherheit ausstrahlen können, wie wir also unsere Stimme einsetzen und uns mit Worten wehren können (das nennt man Selbstbehauptung). Wir wollen auch gemeinsam mit euch darüber sprechen, wie und wo man sich Hilfe holen

kann, wenn man sie braucht und welche Verhaltensweisen und Strategien nützlich sein können.

Zum Anderen beschäftigen wir uns aber auch damit, wie wir uns wehren können, wenn es nötig ist, wie wir uns also selbst verteidigen können. Dafür zeigen wir euch Schlag- und Tritttechniken, die einfach zu lernen sind und für die man nicht besonders groß, stark oder super sportlich sein muss. Jede kann diese Techniken lernen und üben!

Zieht bequeme Kleidung an (zum Beispiel Leggings oder eine Jogginghose) und bringt etwas zu trinken mit.

Termin

Freitag, 14. Oktober | 14 bis 17 Uhr

Ort

Mädchen*treff e. V. Tübingen, Weberstraße 8

Anmeldung

bis Samstag, 1. Oktober 2022, 07071 550022 oder an:

info@maedchentreff-tuebingen.de.

Maximale TN-Zahl sind zehn Personen.

Veranstaltet von

Mädchen*treff Tübingen, Lea Walz und Käthe Hientz

Sonntagmatinee im Kino Arsenal

„Psychiatrie sucht Gemeinde – Geschichte und Entwicklungslinien der Sozialpsychiatrie“
Impulsgespräch mit Reinhold Eisenhut, ehem. Geschäftsführer VSP

Film: „Der Junge muss an die frische Luft“ von Hape Kerkeling

Wir laden ein zu Film und Impulsgespräch!

Brezelfrühstück, Impuls, Austausch und im Anschluss der Film – ein besonderes Sonntagsprogramm im Kino Arsenal:

Zum Impuls:

Herr Eisenhut wird uns anschaulich einen Überblick über die gesellschaftlichen Veränderungen im Umgang mit Menschen mit psychischer Erkrankung in den letzten 50 Jahren geben. Wir erfahren, wie die sogenannte Sozialpsychiatrie entstand und welchen Stellenwert sie aktuell hat.

Der Ausblick in die Zukunft und welche Veränderungen gesellschaftlich notwendig sind, sollen dann in einen angeregten Austausch münden.

Referent:

Reinhold Eisenhut (Geschäftsführer des VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V. von 1988 bis 2022) beschäftigte sich sein gesamtes Berufsleben mit der außerklinischen Versorgung von Menschen mit seelischer Erkrankung. Darüber hinaus war er Sprecher des Fachausschusses des Betreuten Wohnens in Familien der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sozialpsychiatrie e. V.) und u.a. elf Jahre Mitglied des Landesvorstands im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



Zum Film:

Ruhrpott 1972. Der pummelige neunjährige Hans-Peter wächst auf in der Geborgenheit seiner fröhlichen und feierwütigen Verwandtschaft. Sein großes Talent, andere zum Lachen zu bringen, trainiert er täglich im Krämerladen seiner „Omma“ Änne. Aber leider ist nicht alles rosig. Dunkle Schatten legen sich auf den Alltag des Jungen, als seine Mutter nach einer Operation immer bedrückter wird. Für Hans-Peter ein Ansporn, seine komödiantische Begabung immer weiter zu perfektionieren. Die berührende Kindheitsgeschichte eines der größten Entertainer Deutschlands, Hape Kerkeling.

DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT

Deutschland 2018 / 99 Minuten

Regie: Caroline Link

FSK: 6

Altersempfehlung: ab 13 Jahren



Termin

Sonntag, 16. Oktober | 11 Uhr

Ort

Kino Arsenal, Hintere Grabenstraße 20

Anmeldung

Eintritt frei, Anmeldung bis Montag, 10. Oktober 2022 an:
martina.wagner@tuebingen.de

Veranstaltet von

Arsenal Kino und Universitätsstadt Tübingen
in Kooperation mit dem VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.

Mind-Spring

Infoveranstaltung zu einem gruppenorientierten präventiven Gesundheitsangebot von und für Geflüchtete

„Mind-Spring bietet Geflüchteten Psychoedukation in ihrer eigenen Sprache unter Berücksichtigung ihrer Heimatkultur.“

Paul Sterk, Gründer von Mind-Spring

Durch Mind-Spring können Menschen lernen, warum sie in ihrem Alltag wie reagieren. Sie verstehen besser, was sie dann im Körper spüren, welche Gefühle und Gedanken sie haben. Es werden neue Möglichkeiten für den Umgang mit schwierigen Situationen erlernt. Trainer_innen und Teilnehmende haben selbst Fluchterfahrung oder Migrationshintergrund. In den neun Workshops können sie sich in ihrer Muttersprache über Erfahrungen aus der alten Heimat und in Deutschland unterhalten. Co-Trainer_innen

mit fachlichem Hintergrund begleiten die Gruppe, helfen bei der Vorbereitung und kennen weitere Anlaufstellen für Teilnehmende. Mind-Spring schafft ermächtigende, transkulturell sensible und niedrigschwellige Räume für Geflüchtete und Migrant_innen, um ihre Migrationserfahrungen zu teilen, voneinander zum Thema psychosozialer Gesundheit zu lernen und Solidarität in den Herausforderungen der neuen Heimat zu erfahren. Die psychoedukativen Inhalte sind dabei aus verschiedenen Traditionen und Schulen versammelt, wie z. B. Kognitive Tools der Verhaltenstherapie und existenzanalytische Zugänge zur Identität, Progressive Muskelentspannung sowie neuere neurowissenschaftliche Ansätze.

Termin

Montag, 17. Oktober | 18 Uhr

Ort

Café Sozial, Derendinger Straße 50
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Universitätsstadt Tübingen – Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete
Landratsamt Tübingen – Abteilung Gesundheit und Abteilung Soziales

Gastfamilie werden im Betreuten Wohnen in Familien

Online – Infoabend

Welche Chancen, Aufgaben, Herausforderungen und Möglichkeiten bietet die Tätigkeit als Gastfamilie?

Es werden Fragen erörtert zum Angebot, z. B. fachliche Begleitung, Vergütung, räumliche und persönliche Voraussetzungen usw.

Termin

Montag, 17. Oktober | 19 Uhr

Ort

Online

Anmeldung

bwf-tue@vsp-net.de (Wir senden Ihnen dann einen Zugangslink zur Zoomkonferenz)

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.,
Betreutes Wohnen in Familien

Hilfe, mein Kind kommt nicht in der Schule an!

Vortrag und Gespräch zum Umgang mit Schulabsentismus

Vortrag und Zeit für Fragen zum Umgang mit Schulabsentismus für betroffene Eltern und Interessierte mit Gundi Beuter.

Gundi Beuter ist im Projekt Kompass I und II (Schulabsentismusprojekte) die Expertin und Beraterin für Schulabsentismus. In ihrer familientherapeutischen Praxis berät sie bevorzugt Familien, Kids und Jugendliche, die mit dem Thema Schulabsentismus belastet sind.

Termin

Dienstag, 18. Oktober | 15 bis 17 Uhr

Ort

Sophienpflege e. V., Jugendhilfestation, Bachgasse 25

Anmeldung

bis Dienstag, 11. Oktober 2022 an:
gundi.beuter@sophienpflege.de

Veranstaltet von

Sophienpflege e. V.

„Gute Kontakte“

Online – Infoabend zum Bürgerschaftlichen Engagement im Projekt

Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen tragen Sie als regelmäßiger und zuverlässiger Sozialkontakt maßgeblich zur Steigerung der Lebensqualität bei – auch zu Ihrer eigenen! Denn, Ehrenamt macht glücklich!

Unter welchen Rahmenbedingungen dies gut gelingt und wie Sie zum „guten Kontakt“ werden können, ist Thema des Infotermins auf Zoom.

Termin

Dienstag, 18. Oktober | 19 Uhr

Ort

Online

Anmeldung

gutekontakte@vsp-net.de (Wir senden Ihnen dann einen Zugangslink zur Zoomkonferenz)

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.,
Gute Kontakte

Was macht Familien stark?

Elternabend: Familie leben mit Grundschulkindern

Was bewegt und beschäftigt mein Kind im Alter von sechs bis elf Jahren und was ist eigentlich „normal“ in dieser Entwicklungsphase?

Wie gelingt eine gute Zusammenarbeit mit Schule und Lehrer_innen meines Kindes?

Es gibt zahlreiche Ansichten darüber was sein muss und nicht sein darf. Wie finde ich zu einer guten Erziehungshaltung im Umgang mit meinem Kind und was macht uns als Familie stark?

Unsere Elternabende bieten Anregungen und Antworten auf viele Fragen, die speziell im Grundschulalter entstehen. Sie werden dabei von ausgebildeten Erziehungsberater_innen der Jugend- und Familienberatungsstelle des Landkreise Tübingen begleitet.

Herzlich eingeladen sind alle Eltern von Grundschulkindern, die Fragen haben oder einfach offen für Anregungen sind.

Termin

Dienstag, 18. Oktober (Teil 1) und
Dienstag, 25. Oktober (Teil 2) | jeweils von 19 bis 21 Uhr
Die Termine bauen aufeinander auf und sind nur
gemeinsam buchbar

Ort

Gruppenraum JFBZ, Bismarckstraße 110

Anmeldung

bis Donnerstag, 13. Oktober 2022, im Sekretariat des JFBZ:
07071 207-6303

Veranstaltet von

Jugend- und Familienberatungszentrum,
Landkreis Tübingen

„Wenn Eltern psychisch krank sind – was bedeutet das für Kinder?“

Fortbildung für Fachkräfte

In dieser Fortbildung geht es um die Situation von Kindern und Jugendlichen mit psychisch erkrankten Eltern. Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche, mit psychisch erkrankten Eltern zu leben? Was brauchen sie? Wie können Familien unterstützt werden? Was kann ich als Erzieher_in, Schulsozialarbeiter_in, Lehrer_in oder als Person in einer ähnlichen Funktion tun, wenn ich den Eindruck habe, dass Kinder oder Jugendliche von dieser Situation betroffen sind? Was kann und sollte ich als Fachkraft beachten im Umgang mit betroffenen Familien?

Im Verlauf des Seminars erhalten Sie Grundlagenwissen zum beschriebenen Thema. Anhand von Fallbeispielen erschließen wir uns in kleineren Gruppen die erlebten Auswirkungen auf die Kinder von betroffenen Familien. Zeit für Fragen und einen Austausch wird zur Verfügung stehen.

Referentin:

Catharina Schubert, Dipl.-Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), VSP – Mitarbeiterin, Fachbereich Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Termin

Mittwoch, 19. Oktober | 9 bis 16 Uhr

Ort

wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung

bis Dienstag, 4. Oktober 2022 an:
kinderchancen@tuebingen.de

Veranstaltet von

Universitätsstadt Tübingen in Kooperation mit dem
VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.

Spielerische Leichtigkeit

Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern (sechs bis zehn Jahre)

Sehnen Sie sich hin und wieder mal nach entspannten Zeiten im turbulenten Familienalltag?

Zusammen mit ihren Kindern können Sie neue Erfahrungen machen, die Ihren Familienalltag entspannter und leichter gestalten.

Sie werden Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit, Entspannung, Körperwahrnehmung und Fantasiereisen kennenlernen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder.

Termin

Mittwoch, 19. Oktober | 15 bis 17 Uhr

Ort

Sophienpflege e. V., Bachgasse 25

Anmeldung

bis Dienstag, 4. Oktober 2022 an:
karin.gustedt@sophienpflege.de

Veranstaltet von

Sophienpflege e. V.

„Internetnutzung und Computerspiele im Jugendalter – Von der Normalität zur Erkrankung“

Vortrag und Gespräch

Internet, Kommunikationsplattformen und digitale Spiele sind fest in der Lebenswelt unserer Kinder und Jugendlichen verankert. Die Grenzen zur Sucht sind fließend und oft schwer zu bestimmen.

Die Nutzungszeit spielt dabei eine weniger wichtige Rolle als die psychosoziale Gesamtsituation. Im Vortrag wird es um die Abgrenzung der normalen Nutzung von der pathologischen Nutzung gehen.

Es werden Erklärungsmodelle zur Suchtentwicklung dargestellt und aktuelle Zahlen zur Häufigkeit und dem Chronifizierungsrisiko präsentiert.

Die oftmals begrenzte Einflussmöglichkeit von Eltern und Angehörigen soll erörtert und diskutiert werden.

Referentin:
Dr. Dipl. Psych. Isabel-Amor Brandhorst

Termin

Mittwoch, 19. Oktober | 19 Uhr

Ort

Hörsaal der Psychiatrischen Klinik, Calwer Straße 14

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

UKT – Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



Gesundheit neu denken: Chancen stadtteilbezogener Gesundheitsversorgung

Projekte und Erfahrungsberichte – Vortrag und Diskussion

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Seit langem fordert die Weltgesundheitsorganisation / WHO eine weite Sicht auf Gesundheit, die das körperliche, soziale und psychische Wohlbefinden aller umfasst. Damit wird Gesundheit in einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang gestellt und die Bedeutung der sozialen Infrastruktur für Gesundheit und Wohlbefinden herausgestellt. Stadtteilgesundheitszentren teilen diese Sichtweise und bieten im jeweiligen sozialen Gefüge eine umfassende Primärversorgung, die unter anderem erste Anlaufstellen, Clearing-Gespräche, medizinische Erstversorgung und umfassende Vernetzungsarbeit bietet. Dieser vor allem in der Umsetzung neue Ansatz wird zu einem bedeutenden

Bestandteil der sozialen Infrastruktur in den Gemeinden und Stadtteilen und setzt dem mittlerweile auch in den Städten sichtbaren Mangel an medizinischer Versorgung ganz neue medizinische und soziale Möglichkeiten entgegen. Auch in Tübingen kann ein Stadtteilgesundheitszentrum entstehen.

In der Veranstaltung möchten wir über die Konzeption, den aktuellen Stand und die nächsten Schritte berichten. Ein_e Vertreter_in von einem bestehenden Stadtteilgesundheitszentrum berichtet über die Entwicklung und die Veränderungen, die damit innerhalb des Stadtteils in Gang gesetzt werden können.

Termin

Donnerstag, 20. Oktober | 19 Uhr

Ort

Gemeindehaus Eberhardskirche, Eugenstraße 30

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Neustart: solidarisch leben+wohnen e.G. in Gründung

AK Stadtteilgesundheitszentrum



Erholung ist so wichtig!

Urlaub in der Ferne – Waldbaden und Landluft schnuppern vor Ort

Erschöpfung kombiniert mit Fernweh:

Urlaub in der Ferne – Vortrag

Der VAMV stellt Urlaubsangebote für Alleinerziehende vor, deren Kosten ganz oder teilweise übernommen werden können, sodass die ganze Einelternfamilie auch mit kleinem Geldbeutel in Urlaub fahren kann, sowie spezielle Urlaubsangebote für Einelternfamilien auf eigene Kosten.

Waldbaden und Landluft schnuppern vor Ort – Ausflug

Im Anschluss an den o.g. Infoteil machen wir uns auf zum Waldbaden – Krafttanken vor der Haustüre!
Wir fahren gemeinsam mit dem Nahverkehr auf Waldhäuser Ost – zur Naherholung in den Schönbuch vor der „Tübinger Haustüre“ und runden unseren Ausflug in den Wald mit einem Besuch in den Bauerläden und Kuhställen in Waldhausen ab. Ende auf WHO, Bushaltestelle Ulmenweg.

Termin

Dienstag, 25. Oktober |
Vortrag: 16 bis 17 Uhr und
Ausflug: 17 bis 19 Uhr

Ort

VAMV/Brückenhaus, Werkstraße 8,
mit der Buslinie 22, Haltestelle Kielmeyerstraße
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Verband alleinerziehender Mütter und Väter
VAMV Tübingen e. V.

Was macht Familien stark?

Elternabend: Kinder von drei bis sechs Jahren gut begleiten – Freiräume und Grenzen

Wie können Eltern ihre Kinder in diesem Alter gut darin begleiten, die Welt und sich selbst zu entdecken?

Welche Familienregeln und Grenzen sind dabei hilfreich?

Wie entstehen Freiräume durch Grenzen?

Herzlich eingeladen sind alle Elternteile von Kindern im Kindergartenalter, die Fragen haben oder einfach offen für Anregungen sind.

Termin

Mittwoch, 26. Oktober | 19 bis 20.30 Uhr

Ort

Gruppenraum JFBZ, Bismarckstraße 110

Anmeldung

bis Montag, 24. Oktober 2022, im Sekretariat des JFBZ:
07071 207-6303

Veranstaltet von

Jugend- und Familienberatungszentrum,
Landkreis Tübingen

Trauer – was ist das?

Trauerangebote des ambulanten Kinder-/Jugendhospizdienst BOJE Tübingen

Der Trauer auf die Spur kommen – auch junge Menschen können von Trauer betroffen sein.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch, lernen Sie uns und unsere Angebote näher kennen.



Termin

Donnerstag, 27. Oktober | 10 bis 17 Uhr

Ort

Büro der Tübinger Hospizdienste e. V., Haus Albblick,
Paul-Lechler-Straße 20, 07071 964449,
info@boje-tuebingen.de

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Tübinger Hospizdienste e. V. / BOJE Tübingen

Kidstime

Infoveranstaltung für Eltern und Fachkräfte

Kinder psychisch erkrankter Eltern sind eine lange Zeit übersehene Hochrisikogruppe, für die es auch aktuell zu wenig unterstützende Angebote gibt.

Familien wie Fachleute finden es meist schwierig, über psychische Erkrankung zu sprechen.

Kidstime ist ein multifamilientherapeutisch ausgerichtetes Workshopangebot, das in den späten 1990er Jahren von Dr. Alan Cooklin und seinem Team in London entwickelt wurde. Seit 2015 gibt es Kidstime-Workshops auch in Deutschland, seit 2017 mit eigener Ausbildungsmöglichkeit in Zusammenarbeit mit und autorisiert durch die Londoner Kidstime-foundation. In diesem Jahr starten die Kidstime-Workshops auch in Tübingen. Fachkräfte und Eltern können sich ausführlich informieren.

Termin

Freitag, 28. Oktober | 10 bis 12 Uhr

Ort

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V. „Villa Metz“,
Hechinger Straße 13

Anmeldung

bis Dienstag, 25. Oktober 2022 an:

patentino@vsp-net.de

Veranstaltungsort bzw. -link wird nach erfolgter
Anmeldung versandt.

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.,
Kidstime!

Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Infoveranstaltung für interessierte Patinnen/Paten und Patenfamilien

Sie interessieren sich für ein Ehrenamt? Sie können sich vorstellen eine Patenschaft für ein Kind oder eine_n Jugendliche_n zu übernehmen?

Dann ist diese Info-Veranstaltung für Sie genau das richtige. Unverbindlich erhalten Sie hier alle Informationen zu dem Angebot Patentino sowie den Aufgaben als Patin/Paten oder Patenfamilie.

Termin

Freitag, 28. Oktober | 16 bis 18 Uhr

Ort

VSP – Patentino, Konrad-Adenauer-Straße 11

Falls ein Wechsel zu digitaler Veranstaltungsform erforderlich ist, wird darüber per E-Mail informiert.

Anmeldung

bis Dienstag, 25. Oktober 2022 an:
patentino@vsp-net.de

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.,
Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Buntes Gestalten mit Modelliermasse

Kreativangebot für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – ob wilde Gebilde, nützliche Alltagsgegenstände, Deko oder Phantasiegestalten. Die Kreationen können anschließend mit nach Hause genommen werden.

Termin

Montag, 31. Oktober | 10 bis 15 Uhr
(einstündige Mittagspause mit Snacks)

Ort

Freundeskreis Mensch e. V., Eisenbahnstraße 61

Anmeldung

bis Samstag, 15. Oktober 2022 mit Namen und Alter an:
loedemis@psychoanalytische-sozialarbeit-tue.de
Max. 12 Teilnehmende

Veranstaltet von

Verein für Psychoanalytische Sozialarbeit

Hinweis zu den Veranstaltungen

Die Veranstaltungen finden in der Verantwortung der jeweiligen Veranstalter_innen statt.

Alle Veranstaltungshinweise sind ohne Gewähr.

Weitere Informationen und Aktuelles finden Sie auch auf den Seiten des Bündnis für Familie Tübingen unter:
buefa-tue.de/Gesundheit

Bitte beachten Sie bei allen Veranstaltungen die jeweils geltenden Regelungen der Coronaverordnung.



Veranstalter_innen

Abteilung für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, UKT



Aktion Sahnehäubchen



AOK Neckar-Alb



Arsenal Kinobetriebe



Asylzentrum Tübingen e. V.



Bündnis für Familie Tübingen



Caritas Schwarzwald-Gäu



Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart und
Sektion Psychoonkologie



Diakonisches Werk Tübingen



Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.



Freundeskreis Mensch e. V.



Frühe Hilfen Landkreis Tübingen



Jugendgemeinderat Tübingen



Jugend- und Familienberatungszentrum Landkreis Tübingen



kit Jugendhilfe Tübingen, Brückenhaus



Landkreis Tübingen – Abteilung Gesundheit und Abteilung Soziales



Mach Dich Stark



Mädchen*treff e. V. Tübingen



Museum Hölderlinturm Tübingen



Neustart: solidarisch leben + wohnen e.G. in Gründung,
AK Stadtteilgesundheitszentrum



Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern /
Verein für Sozialpsychiatrie e. V.



Psychosoziale Krebsberatungsstelle und „KikE-Hilfe für Kinder krebskranker Eltern“



Psychotherapeutische Hochschulambulanz Tübingen



Schirm e. V.



ZSL Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg,
Regionalstelle Tübingen, Schulpsychologische Beratungsstelle Tübingen



Sophienpflege e. V.



Sozialberatung Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKT



SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.



Stadtbücherei Tübingen



Tübinger Hospizdienste e. V. / BOJE Tübingen



Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete



Universitätsstadt Tübingen, Familienbeauftragte und Koordination Kinderchancen



Verband alleinerziehender Mütter und Väter VAMV Tübingen e. V.



Verein für Psychoanalytische Sozialarbeit Tübingen

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.



Bildnachweise

Seite 10	Dr. Daniela Harsch. © Gudrun de Maddalena
Seite 14	© Universitätsstadt Tübingen
Seite 16	© Mädchen*treff e. V.
Seite 18	© Universitätsstadt Tübingen
Seite 20	© SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Seite 25	© Wilde Bühne, Andreas Sporn
Seite 28	© Mädchen*treff e. V.
Seite 30	© Svenja TanTjhen
Seite 37	© Hirzel Verlag Stuttgart (Buchcover)
Seite 40	© Ella Portele
Seite 42	© KikE-Hilfe für Kinder krebskranker Eltern
Seite 44	© Schirm e. V.
Seite 45	© David Franck
Seite 46	© kit Jugendhilfe
Seite 48	© Stefan Körber: Eiche / Fotolia
Seite 50	© SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Seite 54	© DLA Marbach
Seite 58	© Mädchen*treff e. V.
Seite 60	© Reinhold Eisenhut
Seite 61	© Verleih
Seite 70	© Jürgen Lippert
Seite 72	© Paola Rapp
Seite 75	© anja.reuss@boje-tuebingen.de

