

Monat der Seelischen Gesundheit

Aktionsmonat im Oktober 2024



Impressum

2024

1. Auflage

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung
Koordination Kinderchancen

Titelbild: © Steinmännchen: Rainer Fuhrmann - stock.adobe.com

Layout: Reprintstelle Hausdruckerei

Druck: Druckerei Deile GmbH

Monat der Seelischen Gesundheit

Aktionsmonat im Oktober 2024

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. Gundula Schäfer-Vogel	10
Grußwort	Der Arbeitskreis Seelische Gesundheit	12
gesamter Oktober	Ausstellung der Tübinger Stadtteiltreffs	
	Lebendige Nachbarschaft	15
	Medienausstellung zum Thema „Seelische Gesundheit“	
	Stadtbücherei Tübingen	16
Di 1. Oktober bis So 6. Oktober	Südstadt Carewoche	
	Utopie-Denkwerkstatt im elkiko	17
im Oktober	Aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie	18

Di 1. Oktober	19 Uhr	Kartonwand von Fatih Çevikkollu	
		Lesung und Interview	19
	19 bis 21 Uhr	Pubertätselternabend: Gute Beziehung in der Pubertät?!	20
Sa 5. Oktober	16 Uhr	Lesung aus dem Buch „Vögel im Kopf“	
		mit anschließender offener Gesprächsrunde	21
Mo 7. Oktober	13 bis 14 Uhr	Finde die Heldin/ den Helden in Dir	
		Entspannungsworkshop. Phantasiereise mit kreativer Gestaltung	22
	14.30 bis 15.30 Uhr	Finde die Heldin/ den Helden in Dir	
		Rundreise	23
	17.30 bis 19 Uhr	Mit einer Krebserkrankung leben	
		Austausch und Strategien zur Bewältigung von Angst und Grübeln	24
Di 8. Oktober	19 bis 21 Uhr	Pubertätselternabend: Gute Beziehung in der Pubertät?!	20
Mi 9. Oktober	13 bis 14 Uhr	Zeitmaschine	
		Entspannungsreise. Phantasiereise mit kreativer Gestaltung	25
	14.30 bis 15.30 Uhr	Zeitreise	
		Zeitreise mit vielen stärkenden Stationen	26
	18 bis 20 Uhr	Vortrag „Social Media und Selbstbestimmung“: Wie können Eltern und Fachkräfte einen stärkenden Umgang mit Social Media fördern?	
	Mit anschließendem Besuch der Beratungsstelle	27	
	18.30 Uhr	Autismus – Leben im Spektrum	
		Filmvorführung mit anschließender Gesprächsrunde	28

Mi 9. Oktober	19 Uhr	Tanzen für die Seele	29
Do 10. Oktober	10 bis 12 Uhr	Perlenarmbänder fädeln als Resilienzförderung	30
		Perlen – Jede steht für etwas Gutes in mir	
	13 bis 16 Uhr	Arbeit und Psyche	31
		Wege (zurück) auf den Arbeitsmarkt?	
18 Uhr	Gesunder Körper, gesunde Seele	32	
	Wie können Eltern und pädagogische Einrichtungen Kinder gut fördern?		
	20 bis 22 Uhr	Mit Healthy Habits zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit	33
		Live-Online-Vortrag	
Fr 11. Oktober	15 bis 19 Uhr	Psychotherapeutische Hochschulambulanz Tübingen	35
		„Tag der offenen Tür“ mit Vorträgen und Workshops	
	15.30 bis 17.30 Uhr	City Chats: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Ort für Deine/Ihre Fragen!	36
	18 Uhr	Seelische Gesundheit – ein Erste-Hilfe-Kasten zum Mitnehmen	37
		Podiumsdiskussion mit anschließendem Austausch	
Sa 12. Oktober	9.15 bis 10.45 Uhr	Kreativer Kindertanz	38
		Für Kinder von sechs bis neun Jahren	
	9.30 bis 16.30 Uhr	Eltern-Kind-Tag	39
		1 Tag Entdecker sein in Küche, Streuobstwiese, Wald und auf dem Bauernhof	
	9.30 bis 10.15 Uhr	Entspannung durch Anspannung – wie PME (Progressive Muskelentspannung) Stress reduzieren kann	40
		Für Grundschul Kinder von Klasse zwei bis vier mit einem (Groß-)Elternteil	

Sa 12. Oktober	Ganztägig, ab 10 Uhr	Gemeinsam Stark – Zusammen Tun	
		Selbsthilfe-Tag 2024	41
	10 bis 13 Uhr	Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen*	
		von 12 bis 15 Jahre	42
	10 bis 12 Uhr	Tanz dich glücklich	43
	10.30 bis 11.30 Uhr	Entspannung durch Anspannung –	
		wie PME (Progressive Muskelentspannung) Stress reduzieren kann	44
	11 bis 12.30 Uhr	Qigong Schnupperworkshop	45
	11 bis 14 Uhr	Kur- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes Tübingen	46
	11 bis 14 Uhr	Herbstliches Soulfood – Balsam für die Seele	47
	18 Uhr bis 21 Uhr	SpaS – Sport am Samstag für junge Leute	
		von ca. 12 bis 16 Jahren	48
Mo 14. Oktober	16 bis 18 Uhr	Bogenschießen in der Natur für junge Leute	
		von ca. 12 bis 16 Jahren	49
	18 bis 20 Uhr	Da hilft es nichts ...	
		Telefonseelsorge und die Einsamkeit	50
	19 Uhr	Begleitetes Wohnen in Familien	
		Eine Wohnform für psychisch erkrankte Menschen stellt sich vor	51
Di 15. Oktober	8.30 bis 16 Uhr	Psychische Erkrankungen und Seelische Gesundheit bei Kindern im Schulalter und bei Jugendlichen	52
Mi 16. Oktober	15.30 bis 17.30 Uhr	City Chats: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Ort für Deine/Ihre Fragen!	36

Mi 16. Oktober	17 bis 19 Uhr	Diskriminierung aufgrund von Behinderung – was kann uns dagegen stark machen? Stärkung für Betroffene, Unterstützer_innen und alle die sich für Antidiskriminierung einsetzen	53
	18 bis 20 Uhr	Trauer in der Gesellschaft / wie geht die Gesellschaft damit um? Podiumsgespräch mit Trauernden (Eltern, Partner_innen, Kinder)	54
Do 17. Oktober	16 bis 21 Uhr	Soulfood und Film Die Seele baumeln lassen: Gemeinsam Kochen, Essen und Film schauen	55
	18 Uhr	Geschlecht und Selbstbestimmung Begleitung von trans* Kindern und Jugendlichen	56
	20 bis 22 Uhr	Mein Kind kommt nicht in der Schule an, was kann ich tun? Live-Online-Vortrag zum Thema Schulabsentismus	57
Fr 18. Oktober	14 bis 17 Uhr	Arbeit und Psyche Wege (zurück) auf den Arbeitsmarkt?	31
	15 bis 17 Uhr	Mit Tieren Kindern helfen Das Projekt vom Verein Kranke Kinder in der Schule ist ein tiergestütztes, naturpädagogisches Freizeitangebot für psychisch belastete und traumatisierte Schulkinder aus Tübingen, Weilheim und Kilchberg	58
Sa 19. Oktober	10 bis 16 Uhr	Informationsstand des Vereins für Sozialpsychiatrie mit Kinderprogramm JuMeGa – Junge Menschen in Gastfamilien, JuFlex – flexible ambulante Hilfe für Jugendliche und junge Erwachsene, Patentino – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern	59

Mo 21. Oktober	8.30 bis 17 Uhr	Ein Angebot für alle: eine Woche Offene Sprechstunde in der Psychologischen Beratungsstelle Brückenstraße	61
bis Fr 25. Oktober			
Mo 21. Oktober	16 bis 18 Uhr	Bogenschießen in der Natur für junge Leute von ca. 12 bis 16 Jahren	49
Di 22. Oktober	18 Uhr	„Geschlechter, Gesellschaft und Familiengeheimnisse“ Der Film „Anima – die Kleider meines Vaters“ und Gespräch mit der Regisseurin Uli Decker Moderation: Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße	62
Mi 23. Oktober	14 bis 17.30 Uhr	... damit das nicht in unserem Herz bleibt und uns nicht verletzt Empowerment und psychische Gesundheit	64
	18 bis 20 Uhr	Kurzfilme und Austausch: „Muss ich mir Sorgen machen?“ Ein Abend zum Thema Körperzufriedenheit – Essstörungen und Social Media Mit anschließendem Besuch der Beratungsstelle	65
	19 Uhr	Neue Wege in der Gesundheitsversorgung Vortrag und Diskussion von und mit Jürgen Drebes, Universität Witten-Herdecke	66
Do 24. Oktober	9 bis 10.30 Uhr	Fachvortrag: Psychische Erkrankungen an der Schnittstelle von Gender, Flucht und Trauma	68
	15 bis 17 Uhr	Mit Tieren Kindern helfen Das Projekt vom Verein Kranke Kinder in der Schule ist ein tiergestütztes, naturpädagogisches Freizeitangebot für psychisch belastete und traumatisierte Schulkinder aus Tübingen, Weilheim und Kilchberg	58

Fr 25. Oktober	15.30 bis 17.30 Uhr	City Chats: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Ort für Deine/Ihre Fragen!	36
	13 bis 16 Uhr	Arbeit und Psyche Wege (zurück) auf den Arbeitsmarkt?	31
So 27. Oktober	15.30 bis 16.30 Uhr	Immer mit der Ruhe Entspannungsübungen für den Alltag	69
Mo 28. Oktober bis Do 31. Oktober	10 bis 16 Uhr	BISSt du dabei? Gesundheitswoche im Mädchen*treff e. V.	71
Mi 30. Oktober	15.30 bis 17.30	City Chats: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Ort für Deine/Ihre Fragen!	36
Übersicht Piktogramme Barrierefreiheit			72
Veranstalter_innen			75
Bildnachweise			80

Vorwort

Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur

Liebe Familien, liebe Interessierte,

seelische Gesundheit ist die Basis für ein Leben in Wohlbefinden. Dass die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät, kann immer wieder vorkommen – es ist eine menschliche Reaktion auf Belastungen. Umso wichtiger ist es dann, Hilfe zu erhalten. Die Hilfsangebote müssen vielfältig sein, damit für jeden Menschen ein passendes Angebot gefunden werden kann.

In Tübingen haben wir glücklicherweise ein breites und vielfältiges Unterstützungsangebot. 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 die seelische Gesundheit fördern. Vor allem haben wir hier in Tübingen viele Menschen, die sich an ganz unterschiedlichen Stellen für psychische Gesundheit engagieren – und gerade das Zusammenwirken vieler ist es, was wirkt!



Unter dem Dach des Bündnisses für Familie Tübingen ist der Arbeitskreis „Seelische Gesundheit in Familien“ aktiv, 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 brauchen Familien, wenn die seelische Gesundheit aus der Balance gerät? Welche Hilfe gibt es, wenn Kinder, Jugendliche oder ihre Eltern psychisch erkranken?

Der Arbeitskreis hat für diesen Oktober wieder den „Monat der Seelischen Gesundheit“ organisiert, ein Aktionsmonat, der mit über 50 Veranstaltungen an verschiedenen Orten und mit vielfältigen Angeboten Aufklärung leistet und Einblicke gewährt, damit Menschen erfahren, was dazu beitragen kann, bestenfalls gesund zu bleiben oder doch wieder gesund zu werden. Der Arbeitskreis lädt dazu ein, die Tübinger Unterstützungslandschaft für die psychische Gesundheit

kennenzulernen. Und so ist ein buntes, lebendiges Programm entstanden: Sie können zuhören, mitmachen, aktiv werden, oder einfach nur genießen und entspannen. Es ist für alle etwas dabei, auch wenn Sie und Ihre Familie gerade ganz und gar psychisch gesund sind, sind Sie herzlich eingeladen! Der Arbeitskreis und weitere Organisationen, die beim Aktionsmonat mitwirken, zeigen in diesem Oktober wieder, dass die Themen seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen in der Mitte unserer Stadtgesellschaft wahrgenommen und diskutiert werden müssen.

Diese Botschaft möchte auch ich Ihnen senden: Psychische Krisen und Erkrankungen sind normale Erscheinungen des Lebens und kein Grund, sich am Rand oder auf der Verlierer_innenseite zu wähnen. Wir betrachten es in Tübingen als gemeinsame Aufgabe, in schwierigen Situationen Hilfe anzubieten, für Kinder und Jugendliche gute Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen und für Familien für ein gedeihliches Zusammenleben zu schaffen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Veranstalter_innen des Aktionsmonats. Mit dem umfangreichen Programm ermöglichen Sie vielen Familien und Interessierten wichtige Einblicke und einen normalisierenden Austausch, der den Dialog zur Förderung seelischer Gesundheit in Tübingen aktiv gestaltet.

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

Ihre



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

Grußwort

des Arbeitskreises Seelische Gesundheit in Familien des Bündnisses für Familien Tübingen

Liebe Kinder, Jugendlichen und Familien, Liebe Interessierte,

mit dem Monat der Seelischen Gesundheit im Oktober möchten wir Sie wieder herzlich einladen, unsere Veranstaltungen zu besuchen, es ist für Alle etwas dabei: Sie können eine Ausstellung oder einen Tag der offenen Tür besuchen, sich beraten lassen, sich informieren, bei einem Workshop mitmachen, zu einer Lesung kommen, an einem Online-Vortrag oder Live-Elternabend teilnehmen, sich austauschen, entspannen, einen Film schauen, diskutieren, aktiv werden, tanzen, kreativ sein, kochen und essen. Jugendliche können in lockerer Atmosphäre in der Stadt mit Expert_innen ins Gespräch kommen, Social Media Beiträge verfolgen, Workshops im Bricks oder in der Schule machen, Kinder können Natur und Tiere erleben, Ihr könnt sportlich aktiv werden und vieles mehr!

Anlass für den Monat der Seelischen Gesundheit ist der Welttag für Seelische Gesundheit am 10. Oktober. Mit einem ganzen Monat zur Seelischen Gesundheit macht es der Tübinger Arbeitskreis möglich zu erleben, was es in Tübingen alles für die Seelische Gesundheit gibt!

Der Fokus des Arbeitskreises liegt auf Familien. In Familien brauchen oft alle im System eine Form von Unterstützung sobald jemand krank wird, und das wollen wir in Tübingen so gut wie möglich anbieten. Wir wollen Psychische Erkrankungen ins öffentliche Gespräch bringen, gut über Hilfen informieren und Lücken identifizieren.

Wir arbeiten im Arbeitskreis auch daran, die jeweilige Arbeit gegenseitig besser kennenzulernen um gut zu kooperieren und um Hilfesuchende optimal lotsen zu können.

Im Arbeitskreis sind über dreißig Organisationen aktiv, und für die Durchführung des Monats im Oktober haben sich noch weitere angeschlossen, um das Programm so vielfältig und reichhaltig wie möglich zu machen. Und das ist gelungen! Die Angebote zeigen die große Expertise und fundierte Fachlichkeit der Institutionen, und gleichzeitig sind sie ansprechend, leicht und gut zugänglich.

Wir freuen uns auf alle, die kommen!

Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden für die vielen spannenden Angebote! Ein großes Dankeschön geht in diesem Jahr auch an Jakob Stock, der die Angebotskoordination im Auftrag der Stadt Tübingen übernommen hat.

Im Namen des Arbeitskreises Seelische Gesundheit grüßen ganz herzlich

Ann-Marie Kaiser
*Koordinatorin für Kinderchancen
Universitätsstadt Tübingen*

Carolin Löffler
*Familienbeauftragte
Universitätsstadt Tübingen
und Geschäftsführerin des
Bündnisses für
Familie Tübingen*

Jeweils aktuelle Informationen zum
Monat der Seelischen Gesundheit finden Sie auch hier:





Ausstellung der Tübinger Stadtteiltreffs

Lebendige Nachbarschaft

In Tübingen gibt es 19 Stadtteiltreffs. Jeder dieser Treff hat zum Ziel, die Nachbarschaft zu stärken: Menschen sollen sich zwanglos treffen und kennenlernen. Die Treffs bieten dafür offene Cafés, Kreativgruppen, Vorträge, Spieleabende oder Lesekreise an.

Die meisten Treffs sind getragen von ehrenamtlichem Engagement. Die Menschen, die die Treffs betreiben sind davon überzeugt, dass das Bedürfnis nach Zusammensein und Begegnung in allen Menschen angelegt ist. Somit sind

die Treffs auf jeden Fall ein Beitrag gegen Vereinzelung und Einsamkeit und somit auch ein wichtiger Baustein bei der Gesundheitsförderung aller. Die Ausstellung portraitiert alle Treffs mit je zwei Bildern.

Termin

Über die gesamte Dauer des Monats der seelischen Gesundheit
Montag bis Freitag 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr
freitags nur bis 15 Uhr

Ort

Café Sozial, Derendinger Straße 50
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung

Barrierefreiheit



Medienausstellung zum Thema „Seelische Gesundheit“

Die seelische Gesundheit ist entscheidend für unser Wohlbefinden und doch werden im Alltag Selbstfürsorge und Entspannung oft vernachlässigt. Wie können wir es schaffen, trotz Stress und Druck gesund zu bleiben?

Für Betroffene von psychischen Erkrankungen ist unterstützende Behandlung und eine inklusive Umgebung entscheidend. Stigmatisierung führt zu Scham und Isolation, daher sind offene Gespräche, Empathie und Informationen wichtig. Wie können Betroffene besser integriert werden und wie kann man einer Stigmatisierung offen entgegenwirken?



Unsere Medienauswahl ist ein Angebot, Antworten und Lösungen auf diese Fragen zu finden. Alle Medien sind mit einem gültigen Ausweis der Stadtbücherei Tübingen sofort entleihbar.

Termin

Ganzer Oktober

Zu den Öffnungszeiten der Stadtbücherei, Hauptstelle, Eingangsbereich beim Geschichtenfahrrad

Ort

Stadtbücherei Tübingen, Nonnengasse 19

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Stadtbücherei Tübingen

Barrierefreiheit



Südstadt Carewoche

Utopie-Denkwerkstatt im elkiko

Projektwoche für ein nachhaltiges Angebot zur Stärkung sozialer Netzwerke im Wohngebiet als Beitrag zur Gesundheitserhaltung und Prävention der ganzen Familie.

Am Donnerstag den 3. Oktober findet ab 11 Uhr ein Brunch für die Nachbarschaft statt.

Alle weiteren Termine finden Sie ab September aktuell auf der Homepage www.elkiko.de

Termin

1. bis 6. Oktober | Regelbetrieb mit ganztägigen Impulsen

Ort

elkiko Familienzentrum Tübingen e. V., Lilli-Zapf-Straße 17
ohne Anmeldung

Veranstaltet von

elkiko e. V.

Barrierefreiheit



Aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Die KJP übernimmt! Im Oktober 2024 liefern wir wöchentlich wertvolle Informationen und verschiedene Einblicke auf den unterschiedlichen Social-Media-Kanälen des Universitätsklinikums Tübingen. Entdecke Shorts, Stories und Beiträge rund um die Themen „Seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter“ und „die Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen“!

Sei gespannt auf unterhaltsame Inhalte, die nicht nur zum Nachdenken anregen, sondern auch praktische Tipps zur Stärkung der seelischen Gesundheit im Alltag bieten.

Termin

Wöchentlich über den Monat Oktober

Ort

Online auf den Social-Media-Kanälen des Uniklinikums Tübingen

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Uniklinik Tübingen, Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Kartonwand von Fatih Çevikkollu

Lesung und Interview

Als Fatih Çevikkollus Mutter starb, war das für ihn ein Wendepunkt. Sie litt an einer Psychose und war im Alter nicht mehr gesellschaftsfähig. Und er fragte sich: Gibt es einen Zusammenhang zwischen den psychischen Problemen und ihrem Schicksal als sogenannte Gastarbeiterin in den Sechzigerjahren in Deutschland? Er beschreibt sein Leben und das seiner türkischen Familie, die Träume und Enttäuschungen seiner Eltern, und er spricht mit Expert_innen über die Folgen der Arbeitsmigration, die bis heute in den Familien Wunden hinterlassen hat.

Ein Thema, das bisher nur in Fachkreisen behandelt wurde und dringend in den Mittelpunkt der Debatten gehört.

Im Anschluss an die Lesung und das Interview gibt es Zeit für einen Austausch mit dem Publikum.



Termin

Dienstag, 1. Oktober | 19 Uhr

Ort

Mensa Aula Medienzentrum, Uhlandstraße 30

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Stabsstelle Gleichstellung und Integration

Barrierefreiheit



Gute Beziehung in der Pubertät!?

Zwei Pubertätselternabende

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

Wie gestalte ich die Erziehung und Beziehung in dieser Zeit positiv kommunikativ, realistisch und konstruktiv?

Termin

Dienstag, 1. Oktober | 19 bis 21 Uhr

Dienstag, 8. Oktober | 19 bis 21 Uhr

Ort

JFBZ Tübingen, Bismarckstraße 110

Anmeldung

07071 2076303 oder JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de
bis: Dienstag, 24. September

Veranstaltet von

Jugend- und Familienberatungszentrum (JFBZ) Tübingen:

Michael Nehring (Sozialpädagoge) und

Romy Ziegler (Psychologin)

Barrierefreiheit



Lesung aus dem Buch „Vögel im Kopf“

mit anschließender offener Gesprächsrunde

„Mona D. ist 18 Jahre alt. Seit ihrem zehnten Lebensjahr hat sie mit Suizidgedanken zu kämpfen und wird u.a. wegen schweren Depressionen, Ängsten, selbstverletzendem Verhalten und Suizidversuchen seit mehreren Jahren psychotherapeutisch begleitet.“

Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind nach wie vor ein Tabuthema. Doch wie lebt es sich mit einer Depression, mit Zwangshandlungen, Angst und Panikattacken, Ess- und Magersuchtstörung? Der Förderverein der Tübinger Kinder- und Jugendpsychiatrie Schirm e. V. hat junge Patientinnen und Patienten sowie ihr Umfeld, d. h. Eltern, Geschwister, Lehrer und Mitarbeiter der Klinik, nach ihren Geschichten gefragt. Entstanden ist ein bewegendes Buch über das Leben mit einer seelischen Erkrankung, über den Alltag in der Psychiatrie

und über die Kraft der Zuversicht. An diesem Nachmittag werden einige Texte aus dem Buch vorgestellt. Herausgeber des Buches und mehrere Betroffene sprechen über die Erfahrung einer psychischen Krankheit, sowie über Möglichkeiten des Umgangs und der Gestaltung eines selbstbestimmten und erfüllenden Lebens. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen um Verständnis werben, Mut machen und ein Zeichen gegen die Stigmatisierung psychischer Krankheiten setzen.

Die Lesung wird gefördert im Rahmen des Projektes „Die Jugendbibliothek macht blau“ im Programm „Zero – Klimaneutrale Kunst- und Kulturprojekte“ der Kulturstiftung des Bundes. Gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien.

Termin

Samstag, 5. Oktober | 16 Uhr

Ort

Stadtbücherei Tübingen, Hauptstelle, Nonnengasse 19, Lesecafé

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Schirm e. V. und Stadtbücherei Tübingen

Barrierefreiheit



Finde die Heldin / den Helden in Dir

Entspannungsworkshop – Phantasiereise mit kreativer Gestaltung

Finde die Heldin / den Helden in Dir

Begebe Dich auf eine Held_innenreise mit uns, stärke deine positiven Gefühle und lasse deiner Kreativität freien Lauf.

Termin

Montag, 7. Oktober | 13 bis 14 Uhr

Ort

Gymnastikhalle Uhlandgymnasium, Uhlandstraße 24

Anmeldung

Für Schüler_innen der Klassen fünf bis sieben

Anmeldung bis Donnerstag, 3. Oktober an:

susanne.kurz@tuebingen.de

Veranstaltet von

Schulsozialarbeit Uhlandstraße

Barrierefreiheit



Finde die Heldin / den Helden in Dir

Rundreise

Die Heldinnen und Helden begeben sich auf eine stärkende Rundreise durch den Raum. Dabei begegnen euch viele, spannendende, lustige und anregende Stationen um die eigenen Schutzkräfte zu aktivieren.

Termin

Montag, 7. Oktober | 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort

Gymnastikhalle Uhlandgymnasium, Uhlandstraße 24

Anmeldung

Für Schüler_innen der Klassen fünf bis sieben
Anmeldung bis Donnerstag, 3. Oktober an:
susanne.kurz@tuebingen.de

Veranstaltet von

Schulsozialarbeit Uhlandstraße

Barrierefreiheit



Mit einer Krebserkrankung leben

Austausch und Strategien zur Bewältigung von Angst und Grübeln

Eine Krebserkrankung und die damit verbundene Sorge um das Fortschreiten der Erkrankung kann viel Raum einnehmen. Gerade abends und beim Einschlafen erleben viele Betroffene diese Sorgen und hiermit verbundenen Themen als sehr belastend und es fällt schwer, das Grübeln hierüber zu stoppen.

An diesem Abend werden den Teilnehmenden entlastende Strategien und Impulse an die Hand gegeben, die den Umgang mit Ängsten erleichtern und helfen können, weniger zu grübeln.

Zudem soll ein Raum entstehen, um Erfahrungen und Strategien miteinander zu teilen.

Referentin:

Jana Heinen, Psychologin M.Sc, Psychoonkologischer Dienst

Termin

Montag, 7. Oktober | 17.30 bis 19 Uhr

Ort

Frauenprojektehaus, Weberstraße 8, Gruppenraum 3. Stock

Anmeldung

Anmeldung im Sekretariat der Krebsberatungsstelle Tübingen:
kbs-sekretariat@med.uni-tuebingen.de oder
07071 2987033, bis einschließlich Freitag, 4. Oktober

Veranstaltet von

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

Barrierefreiheit



Zeitmaschine

Entspannungsreise – Phantasiereise mit kreativer Gestaltung

Wir gehen gemeinsam auf Reisen in die Vergangenheit und Zukunft. Kommt einfach mit und lasst anschließend eurer Kreativität freien Lauf.

Termin

Mittwoch, 9. Oktober | 13 bis 14 Uhr

Ort

Gymnastikhalle Uhlandgymnasium, Uhlandstraße 24

Anmeldung

Für Schüler_innen der Klassen fünf bis sieben
Anmeldung bis Donnerstag, 3. Oktober an:
susanne.kurz@tuebingen.de

Veranstaltet von

Schulsozialarbeit Uhlandstraße

Barrierefreiheit



Zeitreise

Zeitreise mit vielen stärkenden Stationen

Als Zeitreisende begeben Sie sich auf eine stärkende Rundreise durch den Raum. Dabei begegnen Sie viele spannende, lustige und anregende Stationen um Sie zu stärken.

Termin

Mittwoch, 9. Oktober | 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort

Gymnastikhalle Uhlandgymnasium, Uhlandstraße 24

Anmeldung

Für Schüler_innen der Klassen acht bis zwölf
Anmeldung bis Donnerstag, 3. Oktober an:
susanne.kurz@tuebingen.de

Veranstaltet von

Schulsozialarbeit Uhlandstraße

Barrierefreiheit



„Social Media und Selbstbestimmung“ – Wie können Eltern und Fachkräfte einen stärkenden Umgang mit Social Media fördern?

Vortrag mit anschließendem Besuch der Beratungsstelle

Die tima-Mitarbeiterinnen geben einen Einblick zu Chancen und Risiken von Social Media in Bezug auf Körperbilder und mediatisierte sexualisierte Gewalt. Wichtige Themen sind:

- Wie können Kinder und Jugendliche geschützt und gleichzeitig Freiräume gelassen werden?
- Wie beeinflusst Social Media das Körperbild?
- Was können wir – als Unterstützungspersonen – tun, um einen möglichst selbstbestimmten Umgang mit Social Media bei Kindern und Jugendlichen zu fördern?

Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen und Diskussion. Anschließend können die Teilnehmenden die Beratungsstelle direkt gegenüber kennenlernen.

Referentinnen:

Lara Gebhardt-Brodbeck, tima, eigenSinn – mädchen*stärkende Gewaltprävention und
Mona Feil, tima, Lebenshunger – Prävention und Beratung bei Essstörungen

Termin

Mittwoch, 9. Oktober | 18 bis ca. 20 Uhr

Ort

Café Mehrrettich, Neckarhalde 70 und
tima e. V., Hirschauer Straße 1 (direkt gegenüber)

Anmeldung

bis Mittwoch, 2. Oktober an: vortraege@tima-ev.de

Veranstaltet von

tima e. V.

Barrierefreiheit



Autismus – Leben im Spektrum

Filmvorführung mit anschließender Gesprächsrunde

Anhand eines Spielfilms, der Einblicke in das herausfordernde Leben von Familien autistischer Kinder bietet, diskutieren wir die Vielfältigkeit autistischer Lebensentwürfe.

Diese befinden sich meist im Spannungsfeld unterschiedlicher Zuschreibungen und Stereotype: zwischen Behinderung und Genie sowie Bevormundung und Selbstermächtigung.

Der Film und die anschließende Diskussion wollen zeigen, wie sich Autist_innen in einem Spektrum bewegen, das inklusives Denken zugleich herausfordert und nachhaltig bereichert.

Termin

Mittwoch, 9. Oktober | 18.30 Uhr

Ort

Gaststätte Loretto, Freundeskreis Mensch e. V.,
Katharinenstraße 22

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Freundeskreis Mensch e. V., Arbeitsgruppe Autismus-Spektrum-Störung und Verein für Psychoanalytische Sozialarbeit Tübingen

Barrierefreiheit



Tanzen für die Seele

Tanzen hält Körper und Seele gesund: Musik macht fröhlich und entspannt, sich im Rhythmus zu bewegen und Schrittfolgen zu lernen lockert die Muskeln und schafft neue Verbindungen im Gehirn.

Kreistänze helfen besonders gut, die Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Wir wollen gemeinsam Kreistänze lernen, uns begegnen und fröhlich sein.

Termin

Mittwoch, 9. Oktober | 19 Uhr

Ort

Brückenhaus, Werkstraße 8

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Brückenhaus (kit jugendhilfe)

Barrierefreiheit



Perlenarmbänder fädeln als Resilienzförderung

Perlen – Jede 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.

Termin

Donnerstag, 10. Oktober | 10 bis 12 Uhr

Ort

Caritas-Zentrum Tübingen, Hechinger Straße 43

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle

Barrierefreiheit



Arbeit und Psyche

Wege (zurück) auf den Arbeitsmarkt?

Der Freundeskreis Mensch e. V. bietet an verschiedenen Standorten Informationsmöglichkeiten zum Thema „Arbeit und psychische Erkrankungen“.

Kommen Sie gerne im Gemeindepsychiatrischen Zentrum in Tübingen, im Zentrum für Gemeindepsychiatrie in Mössingen oder in der Reha-Werkstatt in Rottenburg zu einem lockeren Austausch vorbei. Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre zum Thema „Arbeit und psychische Erkrankung“ und zu Möglichkeiten wieder oder erstmals am Arbeitsleben teilzuhaben informieren.

Wir laden Sie ein, in Tübingen und Mössingen gemeinsam eine Leinwand zum Thema Arbeit zu gestalten oder in Arbeitsproben des Zuverdienstes des Freundeskreis Mensch e. V. hinein zu schnuppern.

Wir freuen uns auf Sie!

Ort | Termin

Reha-Werkstatt Rottenburg, Felix-Wankel-Straße 38-42:

Donnerstag, 10. Oktober | 13 bis 16 Uhr

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Tübingen, Eisenbahn-

straße 61: Freitag, 18. Oktober | 14 bis 17 Uhr

Zentrum für Gemeindepsychiatrie Mössingen, Breite Straße 19:

Freitag, 25. Oktober | 14 bis 17 Uhr

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Freundeskreis Mensch e. V.

Barrierefreiheit



nur am Standort Tübingen

Gesunder Körper, gesunde Seele

Wie können Eltern und pädagogische Einrichtungen Kinder gut fördern?

Dies ist eine Einladung an alle Eltern mit und ohne Migrationshintergrund, die Kinder im Alter bis zu sechs Jahren haben und mehr über Fördermöglichkeiten für ihre Kinder erfahren wollen.

Fachleute aus Medizin und Pädagogik möchten sich mit Ihnen über das Verständnis von Gesundheit und Krankheit austauschen und den Präventionsgedanken zur Vermeidung von Krankheiten mit Ihnen teilen.

Unsere Leitfragen sind:

Erziehung –

Was kann ich zuhause machen und was leisten pädagogische Einrichtungen?

Was hat Gesundheit mit einem erfolgreichen Bildungsweg in Deutschland zu tun?

Nach dem Gespräch werden die Fachleute diese Themen in einer Podiumsdiskussion vertiefen.

Termin

Donnerstag, 10. Oktober | 18 Uhr

Ort

Familienbildungsstätte, Hechinger Straße 13, Raum 110/111

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Landratsamt Tübingen Abteilung Gesundheit und
Abteilung Flucht und Integration

Barrierefreiheit



Mit Healthy Habits zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit

Live-Online-Vortrag

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ein gutes Selbstwertgefühl, weniger Stress oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist. Mit kleinen Gewohnheiten, sog. Healthy Habits, können wir mit wenig Aufwand viel bewirken. Besonders im Familienalltag können diese kleinen, bewusst gewählten Healthy Habits ein guter Weg aus dem Stress, hin zu einer individuell passenden Erschöpfungsprophylaxe sein.

In diesem Vortrag werden viele gleich umsetzbare Ideen und Beispiele für Healthy Habits, aus verschiedenen Lebensbereichen vorgestellt, die wissenschaftlich erwiesen das eigene

Leben nachhaltig verbessern können. Es werden Anleitungen vorgestellt, wie man neue Gewohnheiten entstehen lassen und alte, unliebsame Gewohnheiten ersetzen kann.

PD Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha sind Autorinnen des Buches „111 Healthy Habits“ und Gesundheitswissenschaftlerinnen an der Universität Ulm. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie Elternratgeber und wissenschaftliche Arbeiten zum Gesundheitsförderung. Neben ihrer Arbeit an der Universität sind die Expertinnen für mentale Gesundheit, Resilienz, Glück und Prävention.

Termin

Donnerstag, 10. Oktober | 20 bis 22 Uhr

Ort

Online über ZOOM

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.



Psychotherapeutische Hochschulambulanz Tübingen

„Tag der offenen Tür“ mit Vorträgen und Workshops

Chill mal deine base! | 15 Uhr

Wir laden Eltern und Kinder herzlich zu einem einstündigen Entspannungsworkshop ein. Neben Informationen darüber, warum gezielte Entspannungsübungen eine gute Idee für Kinder und Erwachsene sind, wird natürlich auch geübt.

Umgang mit Stress und Leistungsangst | 16 Uhr

Positiver Stress kann zu guter Leistungsfähigkeit führen. Negativer Stress kann langfristig körperliche und psychische Probleme verursachen. „Woran erkennt man, dass man Stress hat?“ „Was kann ich konkret gegen Stress tun?“ Diesen und weiteren Fragen werden wir in diesem Workshop nachgehen. Für Schüler_innen.

Vermittlung von „Skills“ | 17 Uhr

Kinder und Jugendliche kommen oft in starke Anspannungszustände. Auslöser hierfür sind meistens starke und unangenehme Emotionen. Skills (= Strategien zum Umgang mit Emotionen) helfen dabei, Emotionen zu regulieren und dadurch Anspannung zu reduzieren/vermeiden. Für Kinder/Jugendliche zwischen elf und 18 Jahren.

Was sind psychische Erkrankungen? 18 Uhr

Eine Wissensvermittlung über psychische Erkrankungen, über ihre Entstehung und Aufrechterhaltung sowie über Behandlungsmöglichkeiten sind ein zentraler Teil der Psychotherapie. Dieser Vortrag soll einen ersten Einblick in die Thematik geben. Für Erwachsene.

Termin

Freitag, 11. Oktober | 15 bis 19 Uhr

Ort

Gartenstraße 29

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Psychotherapeutische Hochschulambulanz Tübingen

Nicht barrierefrei

„City Chats: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Ort für Deine/Ihre Fragen!“

Im Rahmen des Monats der Seelischen Gesundheit in Tübingen bietet die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) interaktive Angebote zur Förderung der Seelischen Gesundheit an. An vier Terminen sind Kollegen und Kolleginnen der Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Stadt in lockerer Atmosphäre für Dich und für Sie da. Wir freuen uns darauf Dich und Sie kennen zu lernen. Wer schon im Vorfeld Fragen und Themen an uns richten will, darf diese anonym unter folgendem QR Code hinterlassen:



Termin

Freitag, 11. Oktober | Mittwoch, 16. Oktober | Freitag, 25. Oktober | Mittwoch, 30. Oktober | jeweils 15.30 bis 17.30 Uhr

Ort

An zentralen Orten in der Stadt. Die genauen Orte werden im Vorfeld auf der Homepage des Bündnisses für Familie veröffentlicht. Gesundheit – Bündnis für Familie Tübingen (www.buendnis-fuer-familie-tuebingen.de)

Oder über den QR-Code:

Anmeldung

ohne Anmeldung



Veranstaltet von

Uniklinik Tübingen, Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Seelische Gesundheit – ein Erste-Hilfe-Kasten zum Mitnehmen

Podiumsdiskussion mit anschließendem Austausch

Wir starten mit einer Podiumsdiskussion mit Expert_innen, die verschiedene Perspektiven beleuchten.

Anschließend kannst du in verschiedenen Workshops direkt mit den Expert_innen sprechen und aktiv neue Methoden ausprobieren, um dich zu stärken. Sei dabei und finde heraus, wie du dich selber ausdrücken kannst.

Wir freuen uns auf euch alle!



Termin

Freitag, 11. Oktober | 18 Uhr

Ort

Bricks – Jugendcafé, Europastraße 17

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Projektgruppe seelische Gesundheit des Jugendgemeinderats, UKT Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Notfallseelsorge Tübingen und Jugend- und Familienberatungszentrum des Landkreises Tübingen

Barrierefreiheit



Kreativer Kindertanz

Für Kinder von sechs 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, 12. Oktober | 9.15 bis 10.45 Uhr

Ort

GüBa-FBS, großer Gruppenraum, Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Eltern-Kind-Tag

1 Tag Entdecker sein in Küche, Streuobstwiese, Wald und auf dem Bauernhof

Liebe Eltern und Kinder,
wir laden euch herzlich ein, gemeinsam einen Tag voller spannender Aktivitäten rund um gesunde Ernährung und Natur zu erleben. Mit einer erfahrenen Ernährungsreferentin werden wir am Vormittag zusammen ein köstliches vegetarisches Mittagessen zubereiten. Wir erfahren dabei viel über die Bedeutung von regionalen und saisonalen Produkten sowie gesunder pflanzenbasierter Ernährung. Nachdem wir gemeinsam aufgeräumt haben, gehen wir mit einer Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden hinaus in die Natur. Der Aufenthalt in den Streuobstwiesen und im Wald wird unsere Gesundheit stärken. Die frische Luft, das Grün der Natur und die Bewegung sind wichtige Elemente für unser Wohlbefinden.

Zum Abschluss besuchen wir einen Bauernhof, um einen Einblick in das Leben der Tiere und die Erzeugung von Lebensmitteln zu erhalten. Dieser Tag wird nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung stärken, sondern auch neue Inspirationen für euren Familienalltag bereithalten. Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Tag mit euch zu verbringen und unvergessliche Momente zu schaffen.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Evangelisches Gemeindehaus Hagelloch, Wahlhau 10/3

Anmeldung

bis Montag, 7. Oktober 2024 | M.Meyer@kreis-tuebingen.de

Veranstaltet von

Landratsamt Tübingen Abteilungen Gesundheit und Landwirtschaft

Barrierefreiheit



Entspannung durch Anspannung – wie PME (Progressive Muskelentspannung) Stress reduzieren kann

Für Grundschul Kinder von Klasse zwei bis vier mit einem (Groß-)Elternteil

PME (Progressive Muskelentspannung) ist neben dem autogenen Training die zweite in der westlichen Welt verbreitete Entspannungstechnik. Bei dieser Methode wechseln sich An- und Entspannung ab: Muskelanspannungen werden bewusst aufgebaut und dann bewusst wieder gelöst, sodass es zu einer tiefen Entspannung des Körpers kommt und auf diesem Weg Stress abgebaut werden kann.

Auch Kinder leiden zunehmend unter Stress – der beginnt oft schon im Grundschulalter. Die Folge: Die Kinder leiden unter Schlafstörungen, haben Kopf- oder Bauchschmerzen oder sind nervös. Auch hier kann die (kindgerechte) PME unterstützen, indem die Kinder lernen, Stress zu erkennen und über die PME abzubauen. Die PME wird mit den Kindern und Eltern geübt; die Eltern erhalten auf Wunsch eine kostenlose Übungsdatei für den Einsatz zuhause.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 9.30 bis 10.15 Uhr

Ort

GüBa-FBS, Kindergruppenraum, Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Gemeinsam Stark – Zusammen Tun

Selbsthilfe-Tag 2024

Gemeinsam mit Aktiven aus Selbsthilfe-Gruppen realisiert das SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. am Samstag, 12. Oktober den Selbsthilfe-Tag 2024. Parallel finden an den genannten Orten den ganzen Tag über mehrere Veranstaltungen statt. Schwerpunkt wird das Thema Angehörige von Menschen in herausfordernden Lebenslagen sein.

Im Eröffnungsvortrag von Stephania Laih erfahren Sie, was Sie selbst für Ihre seelische Gesundheit tun können. Außerdem erwarten Sie vielfältige Workshops rund um das Thema Selbstfürsorge und Kreativität. An den Infotischen

können Sie mit Menschen aus verschiedenen Gruppen unverbindlich ins Gespräch kommen. Kulturelle und Entspannungsangebote bereichern den Tag. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Wir freuen uns über Ihre Spenden.

Das endgültige Programm ist ab Anfang September auf <https://www.sozialforum-tuebingen.de/selbsthilfe-tag-2024> oder in gedruckter Form im SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen erhältlich.

Termin

Samstag, 12. Oktober | ganztägig ab 10 Uhr

Orte

HIRSCH Begegnungsstätte | Gemeindehaus Lamm |
Club Voltaire | China Zentrum

Anmeldung

Eröffnungsvortrag: ohne Anmeldung

Gruppen-Angebote: bis Montag, 30. September 2024 unter kontakt@sozialforum-tuebingen.de oder 07071 2565965

(Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich, sofern noch Plätze vorhanden sind)

Veranstaltet von

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. mit den Arbeitsbereichen Kontaktstelle für Selbsthilfe, Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe und FORUM & Fachstelle INKLUSION

Barrierefreiheit



Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen*

von 12 bis 15 Jahre

Wir wollen im geschützten Rahmen üben, 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. Jede kann sich wehren!

Dabei wird es einerseits darum gehen, wie wir Selbstsicherheit ausstrahlen können, wie wir also unsere Stimme einsetzen und uns mit Worten wehren können (das nennt man

Selbstbehauptung). Andererseits 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 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.

Wir freuen uns auf Euch!

Termin

Samstag, 12. Oktober | 10 bis 13Uhr

Ort

Mädchen*treff e. V., Weberstraße 8

Anmeldung

info@maedchentreff-tuebingen.de

Veranstaltet von

Mädchen*treff e. V.

Barrierefreiheit



Tanz Dich glücklich

Tanzen bringt unseren Körper in Bewegung und uns in eine positive Stimmung. Tanzen gibt uns Kraft und hilft, Stress abzubauen und Alltagssorgen zu vergessen. Die vielfältige Musik inspiriert und die verschiedenen Rhythmen bringen unseren Körper, aber auch den Geist in Schwung. Gleichzeitig ist Tanzen auch eine gute Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und sich kennenzulernen und auszutauschen.

In unserem Tanzkurs tanzen wir einfache Tänze im Kreis, in der Gasse oder als Mixer (das sind Partnerwechseltänze). Es gibt schnelle und langsame Musik, anregende und entspannende Phasen.

Vorkenntnisse und Tanzpartner_innen brauchen wir nicht.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 10 bis 12 Uhr

Ort

FBS, Raum 006 „Villa Metz“, Hechinger Straße 13

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Entspannung durch Anspannung – wie PME (Progressive Muskelentspannung) Stress reduzieren kann

PME (Progressive Muskelentspannung) ist neben dem autogenen Training die zweite in der westlichen Welt verbreitete Entspannungstechnik. Bei dieser Methode wechseln sich An- und Entspannung ab: Muskelanspannungen werden bewusst aufgebaut und dann bewusst wieder gelöst, so dass es zu einer tiefen Entspannung des Körpers kommt und auf diesem Weg Stress abgebaut werden kann.

Stress gehört mittlerweile für viele Erwachsene zum Alltag; Erholungszeiten finden kaum statt. In einem Kurzvortrag zeigt die Referentin, welche körperlichen Auswirkungen Stress haben kann und anhand eines Anwendungsbeispiels, wie mit PME diesen Auswirkungen begegnet werden kann. Auf Wunsch erhalten die TN eine kostenlose Übungsdatei für zuhause.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort

GüBa-FBS, Kindergruppenraum, Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Qigong Schnupperworkshop

Workshop

Die wertvollen Übungen aus dem Qigong verbinden auf harmonische Weise den Atemfluss, die Bewegung und Entspannung miteinander. Diese chinesische Heilgymnastik dehnt und kräftigt außerdem den Körper, macht die Muskeln geschmeidig und wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus.

So können sich Körper und Seele regenerieren und ein natürliches Wohlgefühl stellt sich ein.

Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen!

Termin

Samstag, 12. Oktober | 11 bis 12.30 Uhr

Ort

GüBa-FBS, großer Gruppenraum, Eisenbahnstraße 11

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Kur- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes Tübingen

Wir vom Grunddienst des Diakonischen Werkes informieren über unsere Kurberatung. Zu unserer Beratung gehören praktische Hilfen, wie die Antragsstellung und das Finden eines geeigneten Hauses.

Wir bieten auch Vorsorge und Nachsorgegespräche für Menschen in Familien/ Pflegeverantwortung an.

Sie können sich an diesem Tag bei einer Mitarbeiterin des Diakonischen Werkes informieren und wir stehen gerne für ihre Fragen zur Verfügung.

Termin

Samstag 12. Oktober | 11 bis 14 Uhr

Ort

Familienbildungsstätte Güterbahnhof,
im Vorraum am Stehtisch

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Diakonisches Werk Tübingen in Kooperation mit der
Familienbildungsstätte Tübingen

Barrierefreiheit



Herbstliches Soulfood – Balsam für die Seele

Koch-Workshop

Aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln zaubern wir Gerichte, die nicht nur gesund sind und das Wohlbefinden steigern, sondern auch lecker schmecken und schnell zubereitet sind.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 11 bis 14 Uhr

Ort

FBS, Raum 110/111 „Villa Metz“, Hechinger Straße 13

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



SpaS – Sport am Samstag

Für junge Leute von ca. 12 bis 16 Jahren

Beim kostenlosen monatlichen, für alle offenen Spiel-, Sport- und Freizeittreff „SpaS – Sport am Samstag“ können Jugendliche sich an Bewegung freuen und sportlich aktiv sein. Zum „Sport am Samstag“ sind alle Mädchen und Jungen zwischen zwölf und 16 Jahren herzlich eingeladen.

Die komplette Sporthalle steht für gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Parkour, Ballspiele, Hallen-Tennis, Badminton, kleine Spiele, Tischtennis, und noch mehr bereit. Wir freuen uns über neue Sport- und Bewegungsideen von euch – spricht uns an!

Die Teilnahme ist kostenlos. Hallenturnschuhe und Sportkleidung sollen mitgebracht werden.

Termin

Samstag, 12. Oktober | 18 bis 21 Uhr

Ort

Turnhalle am Feuerhägle, Primus-Truber-Straße 47

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Move Together! – Fachabteilung Jugendarbeit mit Kooperationspartnern

Barrierefreiheit



Bogenschießen in der Natur

Für junge Leute von ca. 12 bis 16 Jahren

Bogenschießen mit einfachen Bögen und Holzpfeilen in der Natur beinhaltet und ermöglicht vielfältige, ganzheitliche Erfahrungen in körperlicher und mentaler Hinsicht, allein und in der Gruppe. Es ist spannend und lösend, konzentriert und spielerisch. Probiere dich darin aus!



Termin

Montag, 14. Oktober | 16 bis 18 Uhr

Montag, 21. Oktober | 16 bis 18 Uhr

Ort

Spiel- und Therapiegelände nach Endhaltestelle Buslinie 4,
Wennfelder Garten

Anmeldung

Name, Alter, Telefonnummer bis Freitag vor dem Angebot
(11. bzw. 18. Oktober) an Michael Weyhing Jugend-Sportko-
ordination@tuebingen.de | Kosten: 5 Euro für KBCJ frei
Bei schlechter Wetterprognose muss das Angebot – ggf.
Info kurzfristig per Telefon/SMS – ausfallen.

Veranstaltet von

Move Together! – Fachabteilung Jugendarbeit

Da hilft es nichts ...

Telefonseelsorge und die Einsamkeit

*„Da hilft es nichts, in ein Cafe zu gehen
Und aufzupassen, wie die andren lachen.
Da hilft es nichts, ihr Lachen nachzumachen.
Es hilft auch nicht, gleich wieder aufzustehn.“*

(aus: „Apropos, Einsamkeit!“ von Mascha Kaleko)

Einsamkeit ist der häufigste Grund für einen Anruf bei der Telefonseelsorge. So soll dieser Abend der Einsamkeit und den Einsamen gewidmet sein, mit Beispielen aus der Literatur wie aus dem alltäglichen und allnächtlichen Dienst der ehrenamtlichen Mitarbeitenden bei der Telefonseelsorge.



Termin

Montag, 14. Oktober | 18 bis 20 Uhr

Ort

Café Sozial, Derendinger Straße 50

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Telefonseelsorge Neckar-Alb

Barrierefreiheit



Begleitetes Wohnen in Familien

Eine Wohnform für psychisch erkrankte Menschen stellt sich vor

Das Begleitete Wohnen in Familien ist eine Wohnform für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Lebensform für Gastfamilien/ Personen im Rahmen der Eingliederungshilfe. Wie beide Seiten konkret davon profitieren, stellen wir in dieser Veranstaltung dar.

Termin

Montag, 14. Oktober | 19 Uhr

Ort

Online Infoabend via Microsoft Teams

Anmeldung

Per E-Mail an: bwf-tue@vsp-net.de bis Montag, 7. Oktober

Veranstaltet von

Begleitetes Wohnen in Familien, Verein für Sozialpsychiatrie e. V.

Psychische Erkrankungen und Seelische Gesundheit bei Kindern im Schulalter und bei Jugendlichen

Die Fortbildung gibt einen umfassenden Einblick in das Thema „Psychische Erkrankungen und Seelische Gesundheit bei Kindern im Schulalter und Jugendlichen“. Das Angebot ist speziell auf die Bedürfnisse von pädagogischen Fachkräften zugeschnitten und bietet eine Mischung aus theoretischem Input, praktischen Übungen und Raum für Austausch von eigenen Erfahrungen.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Grundlagen der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Übersicht über häufige psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

- Einblick in präventive Maßnahmen und Früherkennung
- Methoden zur Förderung der seelischen Gesundheit in pädagogischen Kontexten, u.a. anhand von Fallvignetten
- Einblick in die Arbeit mit Eltern und Familienangehörigen, z. B. Kommunikationsstrategien für den Austausch mit Eltern über seelische Gesundheit

Die Fortbildung wird von erfahrenen Fachleuten auf dem Gebiet der Kinder- und Jugendpsychotherapie geleitet, die sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mitbringen.

Für die Teilnahme fallen keine Kosten an, Plätze gibt es für 20 Personen.

Termin

Dienstag, 15. Oktober | 8.30 bis 16 Uhr r

Ort

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum, Nonnengasse 19

Anmeldung

bis Dienstag, 1. Oktober an: ann-marie.kaiser@tuebingen.de

Veranstaltet von

Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung

Barrierefreiheit



Diskriminierung aufgrund von Behinderung – was kann uns dagegen stark machen?

Stärkung für Betroffene, Unterstützer_innen und alle die sich für Antidiskriminierung einsetzen

Diskriminierung aufgrund von Behinderung findet überall statt – im Bildungsbereich, bei der Arbeit, in der Öffentlichkeit.

Das muss nicht sein! Wir von der Antidiskriminierungsberatung unterstützen Menschen sich dagegen zu wehren.

In dem Workshop möchten wir Wege aufzeichnen, was wir gemeinsam gegen Diskriminierung tun können.

Termin

Mittwoch, 16. Oktober | 17 bis 19 Uhr

Ort

adis Büro, Aixerstraße 12

Anmeldung

bis Montag, 14. Oktober an: borghild.straehle@adis-ev.de

Veranstaltet von

adis e. V.

Barrierefreiheit



Trauer in der Gesellschaft / wie geht die Gesellschaft damit um?

Podiumsgespräch mit Trauernden (Eltern, Partner_innen, Kinder)

Vertreter_innen des psychosozialtherapeutischen Dienst der Kinderklinik, des ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes BOJE Tübingen und des Fördervereins krebskranker Kinder laden hierzu ein.

Die Anwesenden Podiumsteilnehmer_innen berichten über ihre Erfahrungen und kommen mit dem Publikum ins Gespräch.

Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Termin

Mittwoch, 16. Oktober | 18 bis 20 Uhr

Ort

Stadtbücherei, Nonnengasse 19

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

BOJE Tübingen, ambulanter Kinder und Jugendhospizdienst; Förderverein krebskranker Kinder Tübingen sowie psychosozialtherapeutischer Dienst der Unikinderklinik Tübingen

Barrierefreiheit



Soulfood und Film

Die Seele baumeln lassen: Gemeinsam Kochen, Essen und Film schauen

Die „Paula“ ist ein Ort für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen acht und 27 Jahren, an dem sie einfach sein, und auftanken können.

An diesem Donnerstag bereiten wir gemeinsam ein leckeres Essen zu für alle ab acht Jahren und lassen es uns schmecken. Im Anschluss gibt es einen Film (ab sechs Jahre) zum Thema seelische Gesundheit.

Genauere Infos unter jugendhaus-pauline@tuebingen.de

Termin

Donnerstag, 17. Oktober | 16 bis 21 Uhr

Ort

Jugendhaus Pauline, Paulinenstraße 34

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Fachabteilung Jugendarbeit

Barrierefreiheit



Geschlecht und Selbstbestimmung

Begleitung von trans* Kindern und Jugendlichen

Im Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen treffen Fachkräfte häufig völlig unvorbereitet auf das weite Feld der Lebensumstände von trans-Kindern und -Jugendlichen.

Trans-Kinder und -Jugendliche bilden im Kontext seelischer Gesundheit eine besonders vulnerable Gruppe. Die Unterscheidung in Norm und Abweichung schafft die Grundlage für ausgrenzendes Verhalten, Pathologisierung und Transfeindlichkeit.

Wir wollen ins Gespräch darüber kommen, wie trans-Kinder und -Jugendliche entsprechend ihres geschlechtlichen Selbstverständnisses mit Respekt behandelt und von Fachkräften gut unterstützt werden können.

Lean Haug und Uli Hirn werden aus der eigenen Arbeit in Beratungsangeboten zu geschlechtlicher Vielfalt berichten und Fragen beantworten.

Termin

Donnerstag, 17. Oktober | 18 Uhr

Ort

elkiko Familienzentrum e. V., Lilli-Zapf-Straße 17

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

elkiko Familienzentrum e. V. | adis e. V. | Mädchen*treff e. V. |
Fachstelle Vielfalt (Stabsstelle Gleichstellung und Integration)

Barrierefreiheit



Mein Kind kommt nicht in der Schule an, was kann ich tun?

Live-Online-Vortrag zum Thema Schulabsentismus

Die Familientherapeutin Gundi Beuter gibt Tipps für Eltern, deren Kinder teilweise nicht oder gar nicht mehr in die Schule gehen, was sie tun können, um den Schulbesuch wieder zu ermöglichen.

In ihrem Vortrag wird sie die Hintergründe von Schulabsentismus erläutern und gemeinsam mit den Eltern Antworten suchen auf die Fragen:

Was braucht mein Kind von uns als Eltern, von mir als Mama und von mir als Papa, um wieder in die Schule gehen zu können?

Was brauchen wir als Eltern, um das zu ermöglichen?

Frau Beuter hat langjährige Erfahrung in der lehrenden, therapeutischen und projektbegleitenden Arbeit mit schulabsentem Kindern, Jugendlichen und deren Familien in eigener Praxis, als Gastdozentin der PH Ludwigsburg und als Pädagogisch-psychologischer Dienst in der Sophienpflege.

Termin

Donnerstag, 17. Oktober | 20 bis 22 Uhr

Ort

Online über ZOOM

Anmeldung

über <https://www.fbs-tuebingen.de/>

Veranstaltet von

Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Mit Tieren Kindern helfen

Infonachmittag

Das Projekt vom Verein Kranke Kinder in der Schule ist ein tiergestütztes, naturpädagogisches Freizeitangebot für psychisch belastete und traumatisierte Schulkinder aus Tübingen, Weilheim und Kilchberg.

Seit 2017 gibt es das Projekt „Mit Tieren Kindern helfen“ mitten in Weilheim und heute steht es auf ziemlich soliden „Beinen“. Wir erzählen aus der Entstehungsgeschichte des Projektes bis heute, wir berichten von unseren Erfolgen und von den Widrigkeiten, die uns bei der Organisation begleiten.

I. Termin

Freitag, 18. Oktober | 15 bis 17 Uhr

Ort

Dorttreff im Foyer der Rammerthalle, Bronnackerstraße 15

II. Termin

Donnerstag, 24. Oktober | 15 bis 17 Uhr

Ort

Dorfscheune Kilchberg, Tessiner Straße 8

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Dorfleben e. V. Weilheim | Verein Kranke Kinder in der Schule e. V. | www.eselsbruecke.org

Barrierefreiheit



Informationsstand des Vereins für Sozialpsychiatrie mit Kinderprogramm

Wir vom VSP (Verein für Sozialpsychiatrie e. V.) stellen mit einem Info-Stand unsere Jugendhilfe-Angebote vor und kommen gerne mit Ihnen ins Gespräch – Kinderprogramm inklusive!

Der VSP setzt sich für eine Verbesserung des Hilfeangebots für Menschen mit psychischer Erkrankung im außerklinischen Bereich ein und ist auch als Jugendhilfeträger anerkannt.

Der **JuMeGa**[®]-Fachdienst vermittelt Kinder und Jugendliche in Gastfamilien, wo sie im Alltag Normalität erfahren und sich neu orientieren können.

Patentino ist ein präventives Patenschaftsangebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern. Die ehrenamtlichen

Pat_innen treffen sich regelmäßig mit ihrem Patenkind und ermöglichen den Kindern (und auch den belasteten Eltern) so eine Auszeit vom Alltag.

JuFlex ist eine sehr individuelle ambulante Einzelfallhilfe, die am jungen Menschen ansetzt und gemeinsam nach Wegen der Verbesserung ihrer Lebenssituation sucht.

Um unsere Angebote mit Leben füllen zu können, sind wir immer auf der Suche nach interessierten Gastfamilien oder Pat_innen und Patenfamilie. Können Sie nicht bei unserem Stand vorbeikommen? Sie finden unsere Kontaktdaten auch auf unserer Homepage:

<https://www.vsp-net.de/jugendhilfe/>

Termin

Samstag, 19. Oktober | 10 bis 16 Uhr

Ort

Holzmarkt am Georgsbrunnen

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V. |

JuMeGa – Junge Menschen in Gastfamilien

Barrierefreiheit





Ein Angebot für alle: eine Woche Offene Sprechstunde in der Psychologischen Beratungsstelle Brückenstraße

„Meine Frau hat mich verlassen“, „Mein Kind möchte nicht mehr in die Schule“, „Meine Hausärztin hat mir Psychotherapie empfohlen – aber wie finde ich einen Therapieplatz?“, „Meine Freundin hat Depressionen und ich weiß nicht, wie ich Sie unterstützen kann?“, „Prüfungen, Freundschaften, Eltern: alles Stress ...?“

Wenn auch Sie Fragen haben, die Sie derzeit beschäftigen und die Sie gerne mal mit jemandem besprechen möchten, bietet die Psychologische Beratungsstelle eine offene Sprechstunde an. Sie können in dieser Woche zu den angegebenen Zeiten einfach vorbeikommen und eine „einmalige“ Beratung bei uns bekommen.

Termin

Montag, 21. bis Freitag, 25. Oktober | jeweils 8.30 bis 17 Uhr

Ort

Psychologische Beratungsstelle, Brückenstraße 6

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Psychologischen Beratungsstelle Brückenstraße Tübingen

Barrierefreiheit



„Geschlechter, Gesellschaft und Familiengeheimnisse“

Film: „Anima – die Kleider meines Vaters“ und Gespräch mit der Regisseurin Uli Decker

Zum Film:

Anima – Die Kleider meines Vaters

Dokumentarfilm, Deutschland 2022/ 94 Min.

FSK 6

Eine wahre Geschichte über Familiengeheimnisse, Geschlechterfragen und die Wirrungen der Liebe – erzählt als Achterbahnfahrt durch animierte und dokumentarische Bilderwelten.

Die kleine Uli will Pirat oder Papst werden, aber auf keinen Fall in die Rollenstereotypen ihres bayerischen Heimatortes passen. Nach dem Tod ihres Vaters bekommt sie von der

Mutter seine „geheime“ Kiste als Erbe ausgehändigt. Der Inhalt verändert schlagartig ihren Blick auf den Vater, sich selbst, ihre Familie und die Gesellschaft, in der sie aufwuchs.

Zur Regisseurin Uli Decker:

Geboren und aufgewachsen in Oberbayern. Auslandsaufenthalte und Studien (Literatur, Theater, Film) in Brasilien, London, Berlin, Barcelona. Arbeit an Theater- und Dokumentarfilmprojekten. Regisseurin und Kamerafrau. Preisträgerin Max Ophüls Preis: Bester Dokumentarfilm für Anima – die Kleider meines Vaters.

Moderation: Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße

Termin

Dienstag, 22. Oktober | 18 Uhr

Ort

Kino Museum: im Saal Arsenal

Anmeldung

ohne Anmeldung; Eintritt: 10 Euro (Inhaber_innen der (kostenfreien) „CineCard“: 9 Euro)

Veranstaltet von

Kino Museum | Psychologischer Beratungsstelle Brückenstraße Tübingen

Barrierefreiheit



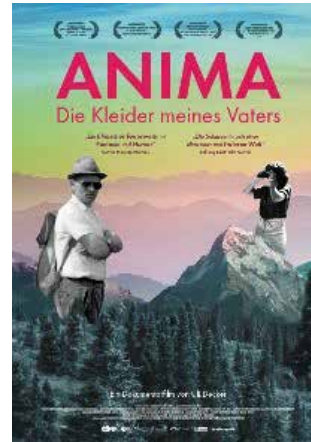
Pressestimmen zu „Anima“

„Es gibt nur sehr wenige Filme, die klüger, witziger und vielfältiger über geschlechtliche Diversität nachdenken als dieser. Wenn überhaupt.“

<https://www.epd-film.de/filmkritiken/anima-die-kleider-meines-vaters>

„Der unterhaltsame, trotz aller Ernsthaftigkeit sogar humorvolle Dokumentarfilm plädiert ebenso klug wie mitreißend für Vielfalt und Toleranz.“

<https://www.filmdienst.de/film/details/618445/anima-die-kleider-meines-vaters>



... damit das nicht in unserem Herz bleibt und uns nicht verletzt

Empowerment und psychische Gesundheit

Welche Konzepte und Grundsätze verbergen sich hinter den Begriffen Empowerment und Powersharing? Welche Möglichkeiten ergeben sich aus empowernden Ansätzen für die Stabilisierung der psychischen Gesundheit? Der Workshop widmet sich diesen und weiteren Fragen und stellt theoretische Grundlagen und praxisnahe Methoden vor. Im Fokus steht dabei die Auswirkung von Armut auf die (psychische) Gesundheit und wie ressourcenorientierte Ansätze eine Schlüsselrolle bei der Bewältigung dieser Herausforderungen übernehmen können. Den praktischen Bezugsrahmen bilden Erfahrungen aus der Empowermentarbeit mit armutsbetroffenen Jugendlichen. Es wird Raum für einen konstruktiven, praxisorientierten Austausch geben in dem es insbesondere darum gehen wird, wie sich trotz der



bestehenden gesellschaftlichen Machtverhältnisse Handlungsspielräume eröffnen und pädagogisch nutzen lassen.

Lena Hezel, Diplom Pädagogin, befasst sich theoretisch und praktisch mit den Auswirkungen von Armut. Sie arbeitet im Mädchen*treff e. V. Tübingen in verschiedenen Projektzusammenhängen mit armutsbetroffenen Jugendlichen und leitete ein Jugend- Empowerment-Projekt der Universitätsstadt Tübingen (2022), aus dem der Kurzfilm „Ich bin stark“ hervorging.

Termin

Mittwoch, 23. Oktober | 14 bis 17.30 Uhr

Ort

Fachabteilung Soziales, Derendinger Straße 50

Anmeldung

bis Montag, 7. Oktober an: ann-marie.kaiser@tuebingen.de

Veranstaltet von

Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung

Barrierefreiheit



„Muss ich mir Sorgen machen?“ Ein Abend zum Thema Körperzufriedenheit, Essstörungen und Social Media

Kurzfilme und Austausch mit anschließendem Besuch der Beratungsstelle

Ein stabiles Selbstwertgefühl und die persönliche Körperzufriedenheit sind wichtig für die mentale Gesundheit. Hier sorgen soziale Medien oftmals für Verunsicherung. Mit Filmausschnitten und Instagram Beispielen bekommen Sie einen Einblick, welche Körperbilder auf youtube, Instagram und tiktok vermittelt werden. Welche Auswirkungen kann das auf die Körperzufriedenheit und das Essverhalten ihres Kindes haben?



Wie können sie sich unterstützend einmischen und ihr Kind begleiten? Wie erkenne ich, wenn ein Kind in eine Essstörung zu rutschen droht?

Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen und über die Themen zu diskutieren. Anschließend können die Teilnehmenden die Beratungsstelle direkt gegenüber kennenlernen und Informationsmaterial erhalten.

Referentin: Regine Kottmann tima, Lebenshunger – Prävention und Beratung bei Essstörungen.

Termin

Mittwoch, 23. Oktober | 18 bis ca. 20 Uhr

Ort

Café Mehrrettich, Neckarhalde 70 und tima e. V., Hirschauer Straße 1 (direkt gegenüber)

Anmeldung

bis Mittwoch, 2. Oktober an: vortraege@tima-ev.de

Veranstaltet von

tima e. V.

Barrierefreiheit



Neue Wege in der Gesundheitsversorgung

Vortrag: Jürgen Drebes, Universität Witten-Herdecke

Der Zusammenhang von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden wird von vielen Seiten betont und entspricht dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Verschiedenste Umwelteinflüsse wie Wohn- und Arbeitsverhältnisse, Verkehr und die soziale, kulturelle und medizinische Infrastruktur wirken unmittelbar auf die Gesundheit ein und müssen von den Kommunen im Sinne einer umfassenden Daseinsvorsorge in den Blick genommen werden.

Die Daseinsvorsorge ist in diesem Sinne auch in Tübingen trotz der hohen Dichte an Ärzt_innen, Psycholog_innen und sozialen Einrichtungen nicht durchgängig gewährleistet. Nicht erst Corona brachte eine lückenhafte ärztliche Versor-

gung und die zunehmende Vereinsamung von Menschen aus unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen zu Tage.

Stadtteilgesundheitszentren und das neue Berufsbild des Community Health Nursing (CHN) bieten Ansatzpunkte für neue Wege in der Gesundheitsversorgung in den Stadtteilen und Quartieren. Ausgehend von den Bedürfnissen der in einem Quartier lebenden Menschen bieten sie niederschwellige Anlaufstellen und medizinische Primärversorgung. Multiprofessionelle Versorgungsstrukturen und Netzwerke werden aufgebaut und unterstützen die Bewohner_innen bei dem Erhalt und der Wiederherstellung ihrer Gesundheit und vermitteln Orientierung in dem komplexen Gesundheitssystem.

Termin

Mittwoch, 23. Oktober | 19 Uhr

Ort

Stadtteiltreff Brückenhaus, Werkstraße 8

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Solidarisches Stadtteilgesundheitszentrum Tübingen e. V.

Barrierefreiheit



Jürgen Drebes, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent an der Universität Witten-Herdecke ist maßgeblich am Aufbau des neuen Berufsbildes des Community Health Nursing (CHN) in Deutschland beteiligt. Er berichtet von der bisherigen Praxis in anderen Ländern und dem Einsatz der CHN's beim Aufbau quartiersbezogener Versorgungsstrukturen hierzulande.

In der Diskussion wird die besondere Situation von Tübingen und der Südstadt in den Blick genommen und über den derzeitigen Stand und die nächsten geplanten Schritte des Solidarischen Stadtteilgesundheitszentrums Tübingen e. V. berichtet.



Psychische Erkrankungen an der Schnittstelle von Gender, Flucht und Trauma

Fachvortrag

Der Input beleuchtet (geschlechtsspezifische) Fluchtgründe von Kindern, Jugendlichen und Familien und welchen traumatischen Erfahrungen sie in der Heimat und auf der Flucht oftmals ausgesetzt sind. Weitere Themen sind die möglichen Folgen für die psychische Gesundheit sowie die Unterschiede in der Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Der Beitrag gibt Fachpersonen hilfreiche Impulse für den professionellen Umgang mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen; Hilfreiche Formen der Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach trau-

matischen Erfahrungen werden herausgearbeitet. Fachpersonen werden Strategien der Selbstfürsorge vermittelt, die helfen, sich nicht vom Trauma „anstecken“ zu lassen. Anonyme Fallbeispiele und Einblicke in die Arbeitsweise von Refugio Stuttgart e. V., Regionalstelle Tübingen, runden den Vortrag ab. Nach dem 60minütigen Input bleibt Zeit für eine fachliche Diskussion.

Referentin: Ann-Cathrin Lanz, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Refugio Stuttgart e. V., Regionalstelle Tübingen

Termin

Donnerstag, 24. Oktober | 9 bis 10.30 Uhr

Ort

Frauen*ProjekteZentrum, Weberstraße 8

Anmeldung

info@maedchentreff-tuebingen.de

Veranstaltet von

Mädchen*treff e. V. | Refugio Stuttgart e. V., Regionalstelle Tübingen

Barrierefreiheit



Immer mit der Ruhe – Entspannungsübungen für den Alltag

Entdecken Sie Entspannung im Café frieDa!

Genießen Sie eine bunte Auswahl an Entspannungsübungen, darunter Klangmeditationen aus der rezeptiven Musiktherapie und kleine Achtsamkeits- und Entspannungstechniken.

Jutta Wekenmann, Entspannungstherapeutin, wird Sie professionell durch die Übungen führen.

Vor und nach den Übungen laden wir Sie ein, im Café frieDa zu verweilen. Kaffee und Kuchen werden auf Spendenbasis angeboten.

Termin

Sonntag, 27. Oktober | 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Café frieDa, Friedrich-Dannenmann-Straße 69

Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstaltet von

Projekt frieDa der Lebenshilfe Tübingen e. V.

Barrierefreiheit





BISSt du dabei?

Gesundheitswoche im Mädchen*treff e. V.

Vier Tage lang wollen wir uns in zwei verschiedenen Altersgruppen dem Thema GESUNDES ESSEN widmen!

Im Mittelpunkt steht dabei die Planung und Zubereitung eines gesunden, vegetarischen Mittagessens aus frischen Zutaten, welches wir dann natürlich gemeinsam genießen werden. Drumherum gibt es kleine Einheiten mit Dingen, die uns gut tun: Körperübungen, Entspannung und einen Workshop zum Thema gesunde Ernährung.

Termin

28. bis 31. Oktober | täglich 10 bis 16 Uhr
(10 bis 13.30 Uhr ab acht Jahren | 12 bis 16 Uhr ab zwölf Jahren)

Ort

Mädchen*treff e. V. Tübingen, Weberstraße 8

Anmeldung

info@maedchentreff-tuebingen.de

Unkostenbeitrag: 2 Euro pro Tag, für KBC-Inhaber_innen
kostenlos

Veranstaltet von

Mädchen*treff e. V. Tübingen

Barrierefreiheit



Übersicht Piktogramme Barrierefreiheit



Barrierefrei zugänglich



Aufzug mit Rollstuhl nutzbar



Schwerbehindertenparkplatz vorhanden



Rollstuhlgerechtes WC



Toilette für alle (größer als ein Rollstuhl-WC, mit einer Wechselstation für Erwachsene)



Assistenz vor Ort



Informationen in Leichter Sprache



Induktive Höranlage vor Ort



Informationen in Gebärdensprache

Bei den Veranstaltungen sind immer die Piktogramme angegeben die auch auf die Veranstaltungen zutreffen.

Veranstalter_innen

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



adis e. V.



AOK Neckar-Alb



Arbeitsgruppe Autismus-Spektrum-Störung

Boje Tübingen



Bündnis für Familie Tübingen



BruderhausDiakonie, Arbeit und Soziale Integration

Caritas Schwarzwald-Gäu



Diakonisches Werk Tübingen, Sozialberatung



Die Tübinger Kinos, Kino Museum

Dorfleben e. V. Weilheim



Familienzentrum elkiko e. V.



Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.



Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen



Freundeskreis Mensch e. V.



GWG Tübingen, Sozialberatung

Isys-Institut für systemische Weiterbildung

Interdisziplinäre Frühförderstelle Landkreis Tübingen

Jugendgemeinderat Tübingen



Jugend- und Familienberatungszentrum Landkreis Tübingen

kit Jugendhilfe Tübingen, Brückenhaus



kit Jugendhilfe Tübingen,
Schul- und Gemeinwesenbezogene Angebote

Landkreis Tübingen, Abteilung Gesundheit, Landwirtschaft und
Integration und Geflüchtete



Mädchen*treff e. V. Tübingen und Fachstelle Vielfalt



Notfallseelsorge Tübingen

Lebenshilfe Tübingen e. V., Café FrieDa



Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße



Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen und KiKE-Hilfe für Kinder krebskranker Eltern



Psychosozialer-therapeutischer Dienst der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen, UKT

Psychotherapeutische Hochschulambulanz Tübingen



refugio stuttgart e. V., Regionalstelle Tübingen



Schirm e. V.



Solidarisches Stadtteilgesundheitszentrum Tübingen e. V.

Sophienpflege e. V., Tübingen



Sozialberatung Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKT



Sozialforum Tübingen e. V.

Stadtbücherei Tübingen

Stadtteiltreff Kilchberg Offene Scheune Donnerstagscafé

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

tima e. V.

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Jugendarbeit,
Move Together und Jugendhaus Pauline

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung
Familienbeauftragte und Koordination Kinderchancen

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete

Universitätsstadt Tübingen, Stabsstelle Gleichstellung und Integration und
Kordinierung Queere Chancengleichheit, Gleichstellung und Integration

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Schule und Sport

Verein kranke Kinder in der Schule e. V.



Verein für Psychoanalytische Sozialarbeit Tübingen

Verein für Sozialpsychiatrie e. V. Patentino, JuFlex – flexible ambulante Hilfe für Jugendliche und junge Erwachsene und JuMeGa- Junge Menschen in Gastfamilien



Wir.Menschenkinder

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



Bildnachweise

- Seite 10 Dr. Gundula Schäfer-Vogel © Gudrun de Maddalena
- Seite 14 © Ulrich Metz
- Seite 16 © Universitätsstadt Tübingen
- Seite 19 © Köln Pool
- Seite 34 © Marco Daniel Gulewitsch
- Seite 36 © Universitätsklinikum Tübingen
- Seite 49 © Universitätsstadt Tübingen
- Seite 50 © Telefon Seelsorge Neckar-Alb
- Seite 60 © Gudrun Fischer
- Seite 63 © Farbfilm Verleih Berlin
- Seite 64 © cn0ra-stock.adobe.com
- Seite 65 © tima e. V.
- Seite 67 © Neustart, Neustart
- Seite 70 © Mädchen*treff e. V.

