

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

Migration trifft Selbsthilfe

Ein Arbeitsbereich der Kontaktstelle für Selbsthilfe

Seit 1991 gehört die Kontaktstelle für Selbsthilfe zum SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., das zudem für Inklusion und Sozialvereine aktiv ist und Menschen in ihrer Vielfalt im Focus hat.

Das ist unsere Absicht

- Als eine von 300 Kontaktstellen in Deutschland das Prinzip Selbsthilfe in Bildern und Texten lebendig vorstellen
- Die Kontakt- und Beratungsstelle in vielen Sprachen bekannt machen
- Menschen verschiedener Kulturen unterstützen
 - bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
 - bei der Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe

Mit Menschen verschiedener Kulturen drehen wir einen Film

- Frauen und Männer erzählen darin, wie ihnen der Austausch mit Gleichgesinnten geholfen hat
- Der Film ermutigt Menschen mit unterschiedlicher Migrationsgeschichte zur Selbsthilfe
- Er zeigt, dass Selbsthilfe freiwillig und kostenlos ist und dass sie vom gegenseitigen Vertrauen lebt

Das finden Sie auf unserer Website und in unserer Kontaktstelle für Selbsthilfe

- 6 Filmspots zu den wichtigsten Fragen zu Selbsthilfegruppen - mit Untertiteln in 12 Sprachen
- Postkarten, mit denen Sie Freunde über Selbsthilfe informieren können
- Unterstützung und Beratung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen oder Fachdiensten

Solidarität mit anderen Menschen in der gleichen Lebenslage

Was bedeutet Selbsthilfe für Dich?

(O-Töne/Stimmen aus Selbsthilfegruppen)

Weiterkommen
Stärkung Selbstbewusstsein
Unterstützung Selbstvertrauen
Wachstum Miteinander
Vertrauen nicht mit
Austausch seinen Problemen
sicherer Ort alleine sein

Wenn Sie weitere Fragen zu einer der 140 Selbsthilfegruppen in der Region oder zu anderen Themen des Sozialen und der Gesundheit haben, dann rufen Sie uns unter 07071-383 63 an oder kommen vorbei.

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.



Kontaktstelle
für Selbsthilfe
in Stadt und Kreis Tübingen



www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/-selbsthilfe.html

