



SELBSTHILFETHURGAU

Winter



Liebe Interessierte der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Thurgau

Anders sein, nicht „gewöhnlich“ sein, Mehrfaches in sich tragen ist für viele Menschen eine Herausforderung. Menschen werden durch ihre psychischen oder somatischen Themen, die sie prägen, nicht als „Normale“ angesehen. Menschen mit einer oder mehreren Diagnosen erleben sich gerade in Winterzeit auf dem Abstellgleis. Prof. Dr. med. O. Jenni, macht zur Variationsbreite des menschlichen Wesens folgende Aussage: „Eigentlich ist es paradox, dass wir in unserer Gesellschaft zwar immer mehr Vielfalt akzeptieren, bei Kindern (Erwachsenen) die Normen aber immer enger gefasst werden.“ Wie können wir Vielfalt leben und in die Gesellschaft integrieren? Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist ein Beispiel dafür. In Gruppen versuchen die Betroffenen oder Angehörigen Wege zu finden, die es ihnen erleichtern im Umgang mit ihrem Umfeld an der Arbeit oder im Beruf trotz ihrer Andersartigkeit, ihrer Vielfältigkeit akzeptiert, miteinbezogen und geliebt zu werden. Der Austausch miteinander verhilft, die individuellen Bedürfnisse und Wesensarten zu erkennen, zu bejahen und zu integrieren. Weniger die Absicht zu verfolgen „normal“ zu sein, sondern sich wohl zu fühlen, so wie man/frau ist.

Wir sind bemüht, allen, die an uns gelangen, die je passenden Angebote zu vermitteln oder zu schaffen. Unterstützen sie uns, in dem sie viele Menschen auf Selbsthilfe aufmerksam machen oder auch finanziell zum Bestehen der Selbsthilfe Thurgau beitragen.

Team
Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli
Heidy Lenz

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS-Angehörige
- ◆ Alkohol u-n-s
- ◆ Prostata Thurgau
- ◆ Angehörige Depression, Kreuzlingen
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Angehörige von Menschen mit narzisstischen Zügen

Gruppen in Gründung

- ◆ IV-Rente
- ◆ Depression
- ◆ Angst, Panik & Zwänge, Egnach
- ◆ Familien durch Eizellspende
- ◆ Borderline
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Hilfe, mein Kind will nicht ausziehen!
- ◆ Missbrauch im kirchlichen Umfeld

Gruppenliste und Flyer finden Sie auf unserer Webseite: www.selbsthilfe-tg.ch

Termine



Tag der Kranken: Sonntag, 02. März 2025 mit Fokus gemeinschaftliche Selbsthilfe. Wer unterstützt uns mit 1-2 Stunden am Standort Frauenfeld und/oder Münsterlingen? Gerne melden bei: info@selbsthilfe-tg.ch

Vorschau Jahresversammlung: Zum Vormerken! Donnerstag, 03. April 2025, 19.00 Uhr in Weinfelden. Hineinhören in das Geschehen der Selbsthilfe, mitreden, dazugehören. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen



Neu

Sie erreichen uns ab Januar 2025 auch unter Handynummer: 078 321 16 04

Selbsthilfe kennenlernen: An ihrer Weiterbildung, ihrer Veranstaltung, Seminar oder anderes geben wir gerne einen kurzweiligen, interessanten und methodisch abwechslungsreichen Input über gemeinschaftliche Selbsthilfe und unsere Gruppen. Gerne auch mit Einbezug von Selbsthilfeeinheiten. Kontaktieren sie uns, wir besprechen ihre Wünsche und was für ihr Zielpublikum passend ist.

Selbsthilfegruppen: Fäden knüpfen zu uns als Selbsthilfe Thurgau. Wer einen Besuch von uns wünscht, damit wir die Dynamik der Gruppe einmal direkt erleben, meldet sich gerne. Dies kann auch verhelfen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Spenden mit Twint: Freude spenden für Menschen mit besonderem Bedarf. Herzlichen Dank!



Werden sie Mitglied bei uns! Jahresbeitrag CHF 40.00 Einzelmitglied, CHF 60.00 Selbsthilfegruppen, CHF100.00 Kollektivmitglieder.
Anmeldung an: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefonnummer: 071 620 10 00