



# SELBSTHILFETHURGAU

Sommer 2024



**Gemeinschaftliche Selbsthilfe —  
mehr als grüne Nüsse!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Es macht Freude, engagierte Menschen zu treffen, die eine Gruppe gründen wollen. Menschen dann beim Start der Gruppe zu moderieren ebenso. Es ist interessant, die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Organisationen und Institutionen und Kliniken vorstellen zu können. Immer wieder erstaunt es, dass da und dort Skepsis gegenüber autonomen Gruppen und betroffenen Menschen besteht. Braucht es keine Fachperson, die das leitet? Ist Gelingen und Professionalität gewährleistet? Bringt es Wirkung? Teilnehmende sind mehr als grüne Nüsse! Ja — sozusagen sind sie reife Nüsse. Sie sind Experten ihrer Thematik. Sie bewältigen ihr Leben mit ihren Besonderheiten und Herausforderungen schon längere Zeit. Für das Gelingen der Treffen wird ihnen durch uns eine Starthilfe mit den Leitfäden, den Gruppenabmachungen und den Grundlagen der Moderation mitgegeben. Das ist eine gute Ausgangsbasis. Damit ist der autonome Weg frei und der Gewinn des Austausches in einer Gruppe für den eigenen Genesungsweg geebnet. Stärken wir Menschen auf dem gemeinsamen Weg und setzen wir auf die Selbstwirksamkeit.

Kennen sie Menschen mit besonderem Bedarf oder sind sie von einem körperlichen, psychischen oder sozialen Thema selbstbetroffen? Nehmen sie mit uns Kontakt auf. Selber hingehen, selber ausprobieren, das erst bringt die Erfahrung, ob eine gemeinschaftliche Gruppe weiterführend ist.

Mit besten Grüßen  
Team Selbsthilfe Thurgau

## Gruppenteilnehmer\*innen gesucht

- ◆ Bewegungsgruppe Krebsbetroffene
- ◆ NA Thurgauer Gruppe
- ◆ Mit-uns-ohne Alkohol
- ◆ Partnerverlust Suizid
- ◆ Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Prostatathematik

Gruppenliste und Flyer finden Sie auf unserer Webseite: [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Gruppen in Gründung

- ◆ Burnout
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Familien durch Eizellspende
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Themen rund um Zwänge
- ◆ Trauma nach Unfall
- ◆ Transpersonen
- ◆ IV-Rente
- ◆ Autismus Erwachsene
- ◆ Schizophrenie & Stimmenhören
- ◆ Sexueller Missbrauch
- ◆ Sexuelle Gewalt

## Termine 2024



**Weiterbildung - Workshop Samstag 14.Sept. 2024.** 09.00—12.00 Uhr mit Zwischenverpflegung. Thema: Gelingende Beziehungen und Begegnungen. Siehe separater Flyer  
Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und Externen. Beschränkte Teilnehmerzahl.  
Infos und Anmeldung bei [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)

**Nationaler Tag der Selbsthilfe:** Am Samstag 8. Juni, Stand mit Infos und Flyern im Einkaufszentrum Seepark, Kreuzlingen.

**Blitz-LICHT 2024:** Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Gemeinsam in den Feierabend. Geselliges Zusammensein bei Gespräch und kleinen Knabberereien. Freitag 23. August: Sandskulpturen Rohrschach, Treffpunkt: Bahnhof Rohrschach, um 18:00 Uhr. Genauere Angaben siehe [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Informationen



**Ihr Thema nicht bei Selbsthilfe Thurgau vorhanden?** Wir machen es möglich! Rufen Sie uns an und teilen Sie uns ihren Gruppenwunsch mit. Wir kommen ins Gespräch und gründen eine Gruppe.

**Raummiete:** Mieten Sie unseren Gruppenraum! Nach Absprache für Selbsthilfegruppen und externe Gruppen. Erkundigen Sie sich nach freien Terminen. Info beim Sekretariat Tel. 071 620 10 00



ALLE INFOS DIREKT  
HIER:

*Ein einziges Blättchen Erfahrung ist  
mehr wert als ein ganzer Baum voll  
guter Ratschläge.*