

## Was sind Selbsthilfegruppen?

- Selbsthilfegruppen sind Gruppen von 6 bis 15 Menschen, die freiwillig zu regelmässigen Gesprächen zusammen kommen.
- Gemeinsam bearbeiten sie ein zentrales Problem oder Lebensthema, das sie miteinander teilen.
- Im offenen Gespräch werden Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühle ausgetauscht, und gemeinsam mögliche neue Perspektiven gesucht.
- Selbsthilfegruppen sind autonom und entscheiden selbst über die Belange ihrer Gruppe.
- Jede Gruppe erarbeitet sich ihr eigenes Leitungsmodell. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und für das Gelingen der Gruppe gleichverantwortlich.
- Den Ort und die Häufigkeit der Treffen bestimmen die Gruppen selber. Viele Gruppen treffen sich einmal pro Monat.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

## Ziel

Mitglieder von Selbsthilfegruppen beraten und unterstützen sich gegenseitig und erarbeiten neue Lösungsmöglichkeiten, um eine möglichst hohe Lebensqualität zu erreichen.

## Selbsthilfegruppen Trauer



- **Regenbogen, Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern**
- **Regenbogen, Eltern, die um ein durch Suizid verstorbenes Kind trauern (Gruppe in Zürich)**
- **Trauer um LebenspartnerIn nach Suizid**
- **Verwitwete mit Kindern**

**Trauern ist der Versuch, die durch den Verlust des geliebten Menschen entstandene Identitätskrise zu bewältigen.**

**Trauer verhindert, dass uns der Schmerz lähmt und auffrisst.**

**Ausgedrückte Trauer kann sich im Laufe der Zeit in eine neue Lebenskraft verwandeln.**

In einer Selbsthilfegruppe können Menschen, welche um einen geliebten Menschen trauern, über ihren Schicksalsschlag sprechen. Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen bekommen ihren Raum, unabhängig davon, wie lange der Tod des geliebten Menschen zurückliegt. Den Trauerprozess im eigenen Tempo erleben und gestalten macht möglich, dass man wieder Vertrauen in das Leben gewinnt und irgendwann Neues zulassen kann.

Können Sie sich eine Teilnahme in einer dieser Gruppen vorstellen?

- ⇒ Gefühle und Erfahrungen austauschen?
- ⇒ Den Trauerprozess im eigenen Tempo erleben?
- ⇒ Vertrauen in das Leben zurückgewinnen?
- ⇒ Neues zulassen?

Jede Gruppe hat sich eigene Strukturen gegeben. Den Mitgliedern ist es wichtig, dass sich alle auf die Verschwiegenheit der Gruppe verlassen können.

Die Gruppen treffen sich einmal pro Monat, ausser der Gruppe Verwitwete mit Kindern, diese Gruppe trifft sich alle 3 Monate.

Wenn Sie in einer anderen Situation sind, z.B. jüngere Frau / Mann ohne Kinder, welche den Partner / die Partnerin verloren hat, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterstützen Sie beim Aufbau einer neuen Gruppe.

Mehr Informationen über die Gruppen und die Kontaktadressen erhalten Sie beim:



**team selbsthilfe thurgau**

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**

 **071 620 10 00**

**Dienstag und Mittwoch 14.00-17.00  
Donnerstag 09.30 – 12.30 Uhr**

**info@selbsthilfe-tg.ch**

2008