



SELBSTHILFETHURGAU



JAHRESBERICHT 2022

TERMINE 2023

Mittwoch 26. April, 19.00Uhr

Öffentliche Jahresversammlung

Verein Selbsthilfe Thurgau

Kurzvideo Bericht Selbsthilfe-Erfahrene

Apéro

LAUFmerksamkeit 2023

Gehen am Feierabend. Treff und Austausch für Teilnehmende der Selbsthilfegruppen.

Freitag, 17. März 2023

Freitag, 16. Juni 2023

Freitag, 15. Sept. 2023

Mittwoch 24. Mai 2023, EPD Clienia Frauenfeld

Nationaler Tag der Selbsthilfe

Informations-Veranstaltung zum Projekt

«Gesundheitskompetenz dank selbsthilfe-freundlicher Spitäler»

9. September 2023, Weinfelden

Weiterbildungsworkshop

Bildquellen Titelseite:

Bilderpool Selbsthilfe Schweiz

ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT UND VERNETZUNG

Anlässe und Treffen, an denen wir die Selbsthilfe vorstellen konnten:

- Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales
- Monatliche Vorstellung auf der Suchtstation Psych. Klinik Münsterlingen
- Clienia AG Littenheid, Begegnungstag
- regelmässige Info-Veranstaltungen
- Tagesklinik der Clienia AG in Frauenfeld, Tagesklinik Kreuzlingen, Tagesklinik Romanshorn
- Suchttagung Münsterlingen
- Kirchgemeinde Leutmerken
- Bereichsleitersitzung Psychiatrie Münsterlingen
- Bistroabend Sulgen
- Recovery
- Personalsitzung Clienia EPD Sirmach
- Psychoseseminar
- Sozialnetzwerk Thurgau

Vernetzung mit Fachstellen

- Kanton Thurgau Gesundheitsamt
- Perspektive Thurgau
- AEP (Ambulante Erwachsenen-Psychiatrie) Münsterlingen
- Sozialnetz Weinfelden
- benevol Thurgau, Fachstelle für Freiwilligenarbeit
- Lungenliga Thurgau
- Krebsliga Thurgau
- Spitex Verband Thurgau
- Clienia AG Littenheid
- Pro Senectute Weinfelden
- VSP, Verein für Sozialpsychiatrie Thurgau
- Kanton Thurgau, Geriatrie- und Demenzkonzept
- Ambulanter Hospizdienst Thurgau
- Femmes Tische via Perspektive Thurgau
- Arbeitsgruppe Migration und Alter des EPD Kreuzlingen
- Konferenz „Netzwerk Gesundheit und Alter“
- Notschlafstelle Weinfelden

Weiterbildungen

- Interventionen
- Hospitation
- Weiterbildungstag der Selbsthilfe Schweiz «Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne» - Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen

EDITORIAL



Geschätzte Vereinsmitglieder
Liebe Leserinnen und Leser

Die Lebenskosten steigen im Jahr 2023 im Gesundheits-, Energie-, Lebensmittel- und Wohnbereich markant an. Noch nie haben so viele Menschen die Krankenkasse gewechselt. Dies zeigt, dass sich viele Leute Gedanken machen über ihre finanzielle und gesundheitliche Situation.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann helfen mit einer Krankheit und mit dem Leben besser klarzukommen. Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und für Angehörige und eine Teilnahme zeigt, dass Selbsthilfe wirkungsvoll ist. Man trifft dort gleichgesinnte Menschen. Die Selbsthilfe ist kostenlos.

Im vergangenen Jahr haben wieder viele Akteure zu einem guten Gelingen des Vereins Selbsthilfe Thurgau beigetragen. Herzlich bedanken möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle für die umsichtige, gute Führung der Geschäfte. Ein herzliches Dankeschön gehört meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen, allen Mitgliedern, dem Patronatskomitee, dem Kanton, den Kirch- und Politischen Gemeinden, Stiftungen und Organisationen und den vielen Spenderinnen und Spendern, die den Verein finanziell oder ideell unterstützt haben.

Heidi Güttinger-Gebert
Präsidentin Verein Selbsthilfe Thurgau

INTERVIEW MIT REGINA PAULI



Regina Pauli,
Stellenleiterin
Selbsthilfe
Thurgau

**Interview mit Regina Pauli, Geschäftsleiterin Selbsthilfe Thurgau
Befragerin Heidi Güttinger, Präsidentin Verein Selbsthilfe Thurgau**

Vielfältigen Aufgaben prägten das Jahr 2022. Welches waren die zentralen Aspekte der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in dieser Zeit?

Den Fokus auf Gruppen und Gruppengründungen zu richten war uns im vergangenen Jahr wichtig. Nach der Zeit mit Unsicherheiten und Einschränkungen war bei einigen Gruppen der Bedarf an Neuorientierung zu spüren. So durfte ich unterstützen, gemeinsam wieder in Fahrt zu kommen und Impulse zur Gruppengestaltung zu geben. Immer wieder bin ich erstaunt, wie Menschen auf mich zukommen und eine Gruppe mit neuem Thema anregen.

Du siehst dadurch etwas in Selbsthilfegruppen hinein. Wo liegt das Potenzial der Gruppentreffen?

Die Gruppen, welche schon länger existieren laufen autonom. Wir vernehmen ab und zu etwas aus den Gruppen oder fragen hin und wieder nach. Wenn ich neue Gruppen gründen darf, sehe ich ein wenig, wie es läuft. Gründungen sind für mich ein Highlight. Die ersten Treffen moderiere ich und mache mit dem Leitfaden der Selbsthilfe und den Gruppenabmachungen vertraut. Es spornt mich enorm an, wenn ich sehe, wie Menschen im Zusammensein mit Gleichbetroffenen sich sehr rasch persönlich austauschen und oft schon zu Beginn sehr offen sind. Für viele sind die Treffen Erleichterung und persönliche Bereicherung auf dem Genesungsweg. Ein Gruppenmitglied meint: hören: «Ich fühle mich hier verstanden und muss nicht in vielen Worten erklären, was ich habe, das dann doch nicht verstanden wird. Ich profitiere von den Erfahrungen der anderen.»

Was sind weitere Tagesgeschäfte?

Selbstverständlich spielen die Vermittlungen und Kurzberatungen eine wichtige Rolle. In vielen Fällen hören wir von grossen Belastungen, meist nicht nur mit einer Lebensthematik. Da ein unterstützendes Angebot durch eine Gruppenteilnahme bereit zu haben oder anderweitig weiterzuleiten ist wirklich wunderbar. Auffallend waren die vielen Einladungen, wo wir mit Vorstellungen der Selbsthilfe präsent sein konnten, wie zum Beispiel im Forum Arbon, Sozialnetz, Fachpersonen in Kliniken, in einzelnen Seminaren und anderen Orten.

Warum wurdest du dazu eingeladen?

Zum einen kam es zustande, weil ich in Kontakt mit diesen Institutionen stehe und den Vorschlag machte, einmal bei ihnen die Selbsthilfe vorstellen zu können oder dies bereits regelmässig stattfindet. Dann waren es auch Einladungen durch das Netzwerk, das wir pflegen. Zum anderen steht es im Zusammenhang mit dem Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler».

Du erwähnst das Projekt. Wie weit ist es in diesem Jahr fortgeschritten?

Ich freue mich sehr, dass das Projekt gut vorankommt. Nach der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages sass die Arbeitsgruppe rasch zusammen, um den Mass-

nahmenkatalog auszuarbeiten. Das Kooperationsdreieck aus Fachpersonen der Clenia AG Frauenfeld und Sirmach, den Selbsthilfeeinheiten aus verschiedenen Gruppen und mir erwies sich als gewinnbringend. Die Umsetzung ist am Laufen und bereits konnte eine Zwischenevaluation eingereicht werden. So bin ich fest überzeugt, dass die Auszeichnung im Herbst 2023 überreicht werden kann. Wir streben zudem eine weitere Kooperation mit einem Spital an.

Das Projekt fordert ein zusätzliches Engagement. Wie sieht das in deiner Arbeitszeit und in finanzieller Hinsicht aus?

Für das Projekt, welches über zwei Jahre läuft, wurde mein Pensum um 10% erhöht. Da sind wir froh, gibt es einen Beitrag von Selbsthilfe Schweiz, da es ein schweizweites Projekt ist. Daneben investierten wir intensiv ins Fundraising. Glücklicherweise unterstützt uns für die eine Kooperation der Lotteriefond Thurgau. Daneben ist es wichtig, dass wir finanzielle Mittel für das allgemeine Engagement unseres Zentrums generieren können. Das nimmt ebenso Zeit in Anspruch, soll aber den Einsatz für Menschen mit besonderem Bedarf nicht schmälern.

Wie erweiterst du dein fachliches Wissen?

Im Rahmen des Dachverbandes organisiert Selbsthilfe Schweiz Weiterbildungen. Es hat sich gelohnt, den Tag vollgepackt mit Inputs und Erfahrungsaustausch zum Thema «Erfolgreiche Gruppengründung» zu besuchen. Laufend finden auch virtuelle Treffen zur Optimierung beim Projektverlauf statt. Bereichernd sind auch thematische Tagungen, z.B der kantonalen Gesundheitsförderung, wo auch neue Strömungen und die damit verbundenen Neuausrichtungen bewusst gemacht werden. Persönlich bin ich sehr bereichert worden durch die Hospitation bei Selbsthilfe Winterthur. Eins zu eins zu sehen, wie eine andere Geschäftsstelle mit den Aufgaben und Herausforderungen umgeht, liess mich manches neu sehen und mit frischem Schwung angehen.

Gibt es auch für Gruppen Möglichkeiten, sich weiter zu bilden?

Uns war wichtig einen Live-Workshop für Teilnehmende von Gruppen und anderen Interessierten anbieten zu können. Der erfolgreiche Abend unter dem Thema „Gelingende Moderation von [Selbsthilfe]-Gruppen“ hatte gute Echos. Da sind wir überzeugt, dass vieles in den Gruppen fruchtbar für zielorientiertes Arbeiten eingesetzt werden kann. LAUFmerksamkeit ist ein Angebot für Freizeit und Kennenlernen. Wir erachten es als wertvoll, höre ich da auch manchmal, was Gruppen beschäftigt und kann entsprechend reagieren. Beim gemeinsamen abendlichen Spaziergang mit Inputs, war ungezwungenes Austauschen möglich. Die virtuellen Treffen für Teilnehmende fanden keinen Anklang. Deshalb begrüsst wir im Advent Leute von Gruppen bei einem gemütlichen Abend in unserem Gruppenraum.

Gibt es Ausblicke ins Jahr 2023?

Natürlich hoffen wir stets am Puls der Zeit zu sein und Neugründungen anzugehen. In der Öffentlichkeit sollten wir noch mehr wahrgenommen zu werden, so dass unsere Angebote gewinnbringend vermehrt genutzt werden. Nach zwei Wechseln im Sekretariat, freue ich mich, wenn der Betrieb gut eingespielt und etwas ruhiger weiterlaufen wird. Der Tag der Selbsthilfe zum Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» erwarten wir mit Spannung. In Planung ist auch ein weiterer Workshop für Teilnehmende der Selbsthilfegruppen.

Wir bleiben dran!

STIMMEN AUS DEN GRUPPEN

Gruppenteilnehmende kommen zu Wort

Wenn das Leben Kopf steht

Wie lange die Selbsthilfegruppe «Depressionen» in Frauenfeld schon besteht, weiss ich nicht. Ich bin seit 7 Jahren dabei, immer noch mit dem Gefühl: Das ist gut, was wir da machen. Eine Depression ist eine Krankheit, die leider sehr anhänglich sein kann, schwerste Krisen hervorruft und die Tendenz hat, einen immer wieder zu befallen. Das ganze Leben wird womöglich auf den Kopf gestellt, und der Alltag ist oftmals sehr fordernd. Aber ja, wenn das Leben «auf dem Kopf steht», kann das auch eine Chance sein. Man/frau muss die Sache aus einer anderen Perspektive anschauen. Irgendetwas ist da gründlich schiefgelaufen, und das will gesehen, wahrgenommen werden. Gar nicht so einfach! Ich war froh, dass ich neben der therapeutischen Hilfe auf die Selbsthilfe gestossen bin. Das Gefühl, mit der Krankheit nicht allein zu sein, verstanden zu werden, ohne mich rechtfertigen zu müssen, Gleiche unter Gleichen zu sein, das gibt mir ein gutes Gefühl. Vor allem aber: Sich selbst helfen zu können, Selbstbestimmung, der Krankheit nicht ausgeliefert zu sein.

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Vorgeschichten und einer verbindenden Krankheit. Wir hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig durch unsere eigenen Erfahrungen. Wir ermutigen einander und gehen achtsam und respektvoll miteinander um, denn wir kennen unsere Verletzlichkeit, aber auch unsere starken Seiten. Und manchmal gibt es auch etwas, worüber wir herzlich lachen und ausgelassen sein können. Ich fühle mich jeweils erleichtert und innerlich gestärkt nach unseren Treffen.

SHG Depression, Maria A.

Aus 2 wurden 20

Jede Betroffene ist so dankbar für den gemeinsamen Austausch

Die Selbsthilfegruppe und Gemeinschaft ist für uns alle eine große Hilfe und gibt jedem Halt und Zuversicht. Es tut uns allen so gut, sich monatlich online oder privat auszutauschen und jederzeit jemanden als Ansprechpartner zu haben, um mit dieser doch sehr beängstigenden Krankheit nicht allein dazustehen, denn

«ATEM IST LEBEN!»

Die Gründerinnen der Selbsthilfegruppe, Yvonne und Anna, haben bereits ein Skypetreffen organisiert, bei dem ihr behandelnder Arzt unsere zuvor gesammelten Fragen beantwortet und uns sehr gut beraten hat. Schon bei der Zusammenstellung der Fragen konnten wir sehen, dass doch jede von uns mit den gleichen Sorgen und Problemen zu tun hat. Umso schöner ist es zu sehen, dass man damit nicht mehr so alleine dasteht, und dass die Ärzte bemüht sind, immer bessere Behandlungsmethoden zu finden.

Unsere Krankheit idiopathische Trachealstenose bedeutet, dass in der Luftröhre immer wieder Gewebe nachwächst, welches diese sehr einengt und starke Atemnot verursacht.

Diese Krankheit ist sehr selten, nur ca. 2 von 1 Mio. Menschen und fast nur Frauen sind davon betroffen. Man vermutet hormonelle Ursachen, aber leider wird dazu fast gar nicht geforscht, da dieses Krankheitsbild so selten ist.

Die Betroffenen finden uns über unsere Webseite: www.trachealstenose.com.

Unser Leitspruch lautet:

«Immer gut Luft»

Selbsthilfegruppe: Idiopathische Trachealstenose
Katja und Meike

STATISTIK

Kurzberatungen und Beratungen 693 (Vorjahr 481)

693 Kurzberatungen führten wir persönlich bei Vorstellungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, am Telefon oder per Mail.
Davon waren **159 Kurzberatungen von Gruppen**

Gruppenbewegungen im Jahr 2022

Neu gegründete Gruppen (10)

- Trauertreff Frauenfeld
- Mobbing
- Tracheale Stenose, virtuell
- Angehörige von drogengefährdeten oder drogenabhängigen Kindern
- Narzissmus Angehörige
- Narzissmus Angehörige, virtuell
- ADHS25+
- Hochsensibilität 2 Gruppen
- Chronische Schmerzen

Gruppen im Aufbau (9)

- Prostatthematik
- Burnout
- Autismus Erwachsene
- Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, Kreuzlingen
- Angehörige von Menschen mit einer Angststörung
- Junge Mütter ab 17 Jahren
- Tinnitus
- Papillon Thurgau
- NA Weinfelden

Besuche auf der Homepage 7'672

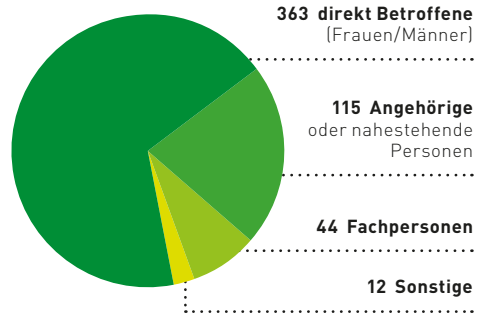
Informationen, durch uns vermittelt

272 Personen

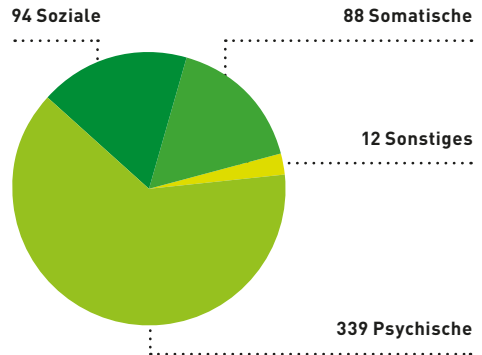
wünschten Informationen und Beratung zur Selbsthilfe, inkl. Triage an andere Fachstellen

307 Personen

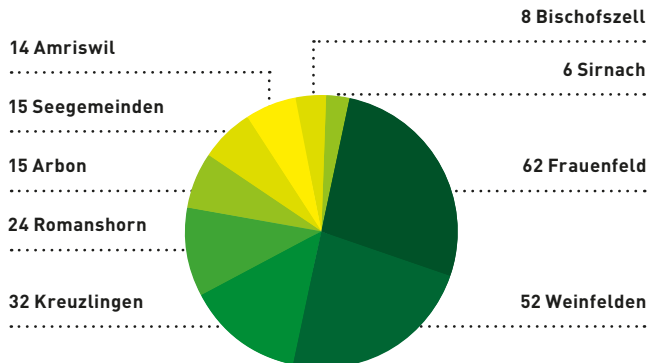
vermittelten wir an bestehende Selbsthilfegruppen.



Themenzuordnung



Interessentenberatungen aus folgenden Gemeinden



BETRIEBSRECHNUNG 2022

BUDGET 2023

vom 01.01. bis 31.12.2022

Bezeichnung	Budget 2023	Rechnung 2022	Rechnung 2021
Aufwand	CHF	CHF	CHF
Vereinsaufwand	7'480	6'984	7'285
Personalaufwand/Weiterbildung	84'450	80'626	78'978
Miete und Nebenkosten	10'900	10'244	14'119
Verwaltungskosten	10'443	8'150	8'463
Veranstaltungen	800	3'374	55
Aufwand Peer	3'600	723	890
Aufwand Projekt Zättli	4'650	3'500	3'565
Aufwand SafeZone / virtuelle Beratungen	0	0	782
Aufwand Projekt SH-freundliche Spitäler	12'000	13'163	0
Aufwand Projekt SH+Migration	0	0	3'040
Abschreibungen	0	0	0
Bildung Rückstellungen Projekte	0	0	8'000
Bildung Rückstellungen Diverse	0	0	5'000
Total Aufwand	134'323	126'764	130'177
Ertrag	CHF	CHF	CHF
Vereins'ertrag	3'415	3'385	3'940
Ertrag von Gruppen / Honorare	2'800	3'328	3'298
Beitrag BSV / Selbsthilfe Schweiz	13'867	13'867	14'043
Beitrag Kanton Thurgau	60'000	60'000	60'000
Beitrag Landeskirchen	6'000	6'000	7'000
Spenden Private	1'500	1'480	2'181
Spenden Politische Gemeinden	6'500	7'300	7'000
Spenden Stiftungen/Organisationen	5'000	11'350	24'600
Spenden Kirchgemeinden	5'000	4'562	7'694
Spenden Kliniken	4'500	3'000	4'500
Ertrag/Spenden Projekt Zättli	5'000	0	6'000
Ertrag/Spenden Projekt SH-freundl. Spitäler	14'500	15'000	0
Ertrag/Spenden Projekt SH+Migration	0	0	1'400
Ertrag Untermiete	0	0	3'582
Entnahme Rückstellungen SH+Migration	0	0	1'325
Entnahme Rückstellungen Projekt Zättli	0	3'000	0
Entnahme Rückstellungen diverse	0	8'000	3'000
Entnahme Rückstellungen SH freundl. Spitäler	0	5'000	0
Total Ertrag	128'082	145'272	149'563
Total Ertrag	128'082	145'272	149'563
Total Aufwand	134'323	126'764	130'177
Ergebnis	- 6'241	18'508	19'386

BILANZ 2022

per 31. Dezember 2022

Konten	Eröffnung 01.01.2022	Abschluss 31.12.2022
Aktiven	CHF	CHF
Kassa	199	294
Bank TKB Weinfelden	100'646	103'185
Sparkonto TKB Weinfelden	50'607	50'612
Aktive Rechnungsabgrenzungen	0	0
Forderungen	1'103	2'947
Mieterkaufionskonto	740	740
Total Aktiven	153'295	157'778
Passiven		
Verbindlichkeiten	319	3'517
Passive Rechnungsabgrenzungen	3'154	1'871
Fremdkapital	3'472	5'388
Eigenkapital	131'800	131'800
Rückstellung Homepage	3'000	0
Rückstellung EDV	2'500	0
Rückstellung Überarbeitung CI/CD	0	0
Rückstellung Projekt Zältli	3'000	0
Rückstellung Projekt SH+Migration	0	0
Rückstellung SH-freundliche Spitäler	5'000	0
Rückstellung Drucksachen	2'500	0
Unterstützungsfonds	2'023	2'083
Projekte/Fonds/Rückstellungen	18'023	2'083
Gewinn		18'508
Total Passiven	153'295	157'778

Anmerkung zur Jahresrechnung 2022

Dank dem Eingang fürs Projekt SH-freundliche Spitäler, der Auflösung von Rückstellungen sowie der zum Teil recht grosszügigen Spendeneingänge konnte der budgetierte Verlust fürs Jahr 2022 nicht nur eliminiert werden, sondern es resultiert sogar ein positives Ergebnis von CHF 18'508. Für den grossen Einsatz der beiden Mitarbeiterinnen gebührt ihnen ein grosses Dankeschön.

Ein wiederum herzliches Dankeschön gilt auch unseren beiden Rechnungsrevisoren Ruth Gerber und Karl Brander für die zuverlässige Kontrollarbeit.

Margrit Koller, Finanzverantwortliche

BEITRÄGE, SPENDEN UND DANK 2022

Kanton Thurgau, Amt für Gesundheit

Bundesamt für Sozialversicherungen

Stiftungen, Kliniken, Firmen, Fonds und Organisationen

Allopa Stiftung Zürich, Bünter + Partner AG, Clienia Littenheid AG, Gemeinnütziger Frauenverein Romanshorn, Gemeinnütziger Frauenverein Weinfelden, Kiwanis-Club Frauenfeld, Klinik Schloss Mammern, Lions-Club Thurgau, Lotteriefonds Thurgau, Raiffeisenbank Mittelthurgau, Stutz AG, Thurgauer Verband der Raiffeisenbanken, Thurgauische Gemeinnütziger Frauenverein Frauenfeld, Schweizerisches Rotes Kreuz Weinfelden, Winterhilfe Thurgau

Politische Gemeinden:

Aadorf, Amriswil, Altnau, Arbon, Berg, Berlingen, Bürglen, Egnach, Erlen, Ermatingen, Felben-Wellhausen, Frauenfeld, Gachnang, Hauptwil-Gottshaus, Hefenhofen, Herdern, Horn, Hüttwilen, Kemmental, Kradolf-Schönenberg, Kreuzlingen, Langrickenbach, Lengwil, Münsterlingen-Scherzigen, Pfyn, Roggwil, Schlatt, Sirnach, Sulgen, Tägerwilen, Wagenhausen, Warth-Weiningen, Weinfelden, Zihlschlacht

Landeskirchen

Evangelische und Katholische Landeskirche Thurgau

Kirchgemeinden und Pfarreien

Evang. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Berlingen, Bussnang, Ermatingen, Frauenfeld, Kesswil, Kreuzlingen, Lommis, Münchwilen, Pfyn, Scherzigen-Bottighofen, Stettfurt, Sulgen, Uttwil, Weinfelden
Kath. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Balterswil, Bussnang, Kreuzlingen, Pastoralraum Altnau, Sirnach, Steckborn, Sulgen, Weinfelden

Private Spender (ab 100 Franken)

Gehring Robert P., Heusel Luitgard, Koch Iris, Michel-Ulrich Hans, Reischle Hermann, Rindlisbacher Martin, Wagnel Thomas, Trauerspenden im Namen von: Hohermuth Erwin, Schoch Vreni

Diverses: Freiwillige, Sachspenden, Sozialrabatte, Medienpartner

Bote vom Untersee, Brüggl Medien Romanshorn, Frauenfelder Woche, Gestaltung Ideenreich St.Gallen, Barbara Hauschel, Fotografie, Kreuzlingen24, Pfarrzentrum der Kath. Kirchgemeinde Weinfelden, Regi die Neue Sirnach, Stiftung Hofacker Weinfelden, Swiss Regi media AG Kreuzlingen, Thurgauer Tagblatt AG Druck und Verlag Weinfelden, Thurgauer Zeitung, Wirkraum Kirche St.Gallen, Zbinden – Support & Dienstleistungen GmbH Weinfelden

Thurgau Lotteriefonds

Zeitspenden:

Vorstand, Patronatskomitee, Revisor*innen, Peers, Mitarbeiterinnen

Selbsthilfe Thurgau bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Vielen Dank allen Spendern und Spenderinnen, auch denen von kleineren Beiträgen, die nicht namentlich erwähnt sind.

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen sie Sie unseren Einsatz für Menschen mit besonderem Bedarf.

**Ein kleiner Beitrag mit grosser Wirkung!
Eine einmalige Spende freut uns ebenso!**

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Herzlichen Dank an Institutionen und Einzelpersonen, die unsere Arbeit in der Kontaktstelle Thurgau mittragen und mit denen wir zusammenarbeiten.

- dem Vorstand des Vereins Selbsthilfe Thurgau
- dem Patronatskomitee
- den Vereinsmitgliedern
- den Peer-Mitarbeitenden für ihr Engagement
- den Selbsthilfefahreren für die Mitarbeit im Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfe freundlicher Spitäler»
- dem Kanton Thurgau
- den Privatkliniken
- den Landeskirchen für den jährlichen Beitrag
- den politischen Gemeinden
- den Kirchgemeinden und Pfarreien
- allen Spendern und Spenderinnen
- allen, die mit uns arbeiten und uns unterstützen
- den Selbsthilfegruppen
- den Selbsthilfezentren der Schweiz
- der Stiftung Selbsthilfe Schweiz
- dem AEP (Ambulante Erwachsenenpsychiatrie) Münsterlingen
- der Perspektive Thurgau

TRÄGERVEREIN



Bild
vorne links → rechts

Vorstand

Heidi Güttinger

Vereinspräsidentin

Margrit Koller

Verantwortliche
Finanzen

hinten links → rechts

Seraina Näpflin

Aktuarin

Otto Brunner

Juristischer
Berater

Roger Alder

Vertreter Selbsthilfe-
gruppen / Peer

Bild
hinten links → rechts

Geschäftsstelle

Kathrin Pfister

kaufm. Mitarbeiterin
bis September 2022

Regina Pauli

Stellenleitung
Erwachsenenbildnerin FA
Coach/Beraterin HEB

Patronatskomitee

Cyrell Bischof

Präsident der
Kath. Landeskirche
Thurgau

Wilfried Bühler

Präsident Kirchenrat
der evang. Landes-
kirche Thurgau

Dr. med.

Andreas Erny

Chefarzt Clienia,
Zentrum
für ext. psych. Dienst-
leistungen

Thomas Götz

Schauspieler und
Kabarettist

Carmen Haag

Regierungsrätin

Turi Schallenberg

Mitglied des
Grossen Rates
des Kantons TG

Anders Stokholm

Stadtpräsident
Frauenfeld

Heinz Uhlmann

Leiter Geschäftsstelle
TKB Frauenfeld

Verena Herzog

Nationalrätin SVP

SELBSTHILFE THURGAU



Stellenleitung

Regina Pauli

Erwachsenenbildnerin FA
Coach/Beraterin HEB

Sekretariat

Heidi Lenz

kaufm. Mitarbeiterin
seit September 2022

Impressum

Herausgeber

Selbsthilfe Thurgau

Redaktion

Selbsthilfe Thurgau
Regina Pauli
Heidi Lenz
Heidi Güttinger
Margrit Koller
Selbsthilfegruppen

Fotos

Fotopool Selbsthilfe
Schweiz, Regina Pauli

Gestaltung

Ideenreich, St.Gallen
Ursula Gebendinger

Druck

TTW Weinfelden
Mitarbeit Verpacken:
Stiftung Hofacker,
Weinfelden

gedruckt in der
schweiz

Wir beraten Sie gerne

Selbsthilfe Thurgau
Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
Tel. 071 620 10 00
info@selbsthilfe-tg.ch
www.selbsthilfe-tg.ch

Telefonzeiten

Mo 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 08.30 – 11.30 Uhr
Do 09.30 – 12.30 Uhr

Mieten Sie unseren Gruppenraum!

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden

Reservationen

Tel. 071 620 10 00
info@selbsthilfe-tg.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ

In Zusammenarbeit mit:

Wir sind für Sie da

- Unterstützung und Begleitung im Aufbau neuer Selbsthilfegruppen (auch virtuell)
- Vermittlung von Kontaktdaten bestehender Selbsthilfegruppen
- Standortbestimmung und Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Durchführung Weiterbildungsworkshops
- LAUFmerksamkeit für alle Selbsthilfegruppen Thurgau
- Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitung von Selbsthilfegruppen

**Für Institutionen:
Informationen über die Selbsthilfe
fragen Sie an.
Wir kommen vorbei.**



Besten Dank für Ihre Unterstützung

Bankkonto

Thurgauer Kantonalbank
8570 Weinfelden
PC-Konto 85 – 123 – 0
Zugunsten von
CH94 0078 4102 0439 7100 8
Verein Selbsthilfe Thurgau

Einfach und schnell mit Twint

**Jetzt mit TWINT
spenden!**

-  QR-Code mit der TWINT App scannen
-  Betrag und Spende bestätigen

