



SELBSTHILFETHURGAU

September 22



Inzwischen bin ich Herrin meiner Zeit!
Ich atme tief - vergisst man oft. Ich beginne - womit? Ich mache mich locker und sage mir: alles wird gut. Klappt nicht. Ich lasse mich ablenken. Trotz Ahnungslosigkeit und trotz Zeitdruck? Absolut!

Ich lerne Flexibilität und auch die Kunst der Improvisation. Manchmal entsteht aus einem Geistesblitz Geniales. Ist das nicht der Fall, mache anderswo weiter. Manchmal schön in Schwung und ab und zu stolpere ich. Wenn ich mal nichts muss, alles so dahinplätschern lassen oder einfach mal Luftlöcher in den Himmel starren kann, merke ich plötzlich; ich halte noch fest. Loslassen und der Fluss der Zeit bringt mich dorthin, wo es stimmig ist.

J.Wyss

Liebe Leserinnen und Leser!

Zeiten anhalten, zurückstellen oder vorwärtsdrehen - wer möchte das nicht gelegentlich? Die Zeit des schönen Sommerurlaubs weiter erleben, in der Zeit der körperlichen oder seelischen Schmerzen weiterdrehen oder die Zeit dorthin zurückdrehen wo Arbeit, Beziehung und Gesundheit noch intakt waren.

Wie schön, aber auch wie herausfordernd ist es, Herr/Herrin der Zeit zu sein. An der Zeit schrauben geht nicht. Immer wieder zu einem Ja finden können, zu dem, was ist und hoffen, dass der Fluss der Zeit Gutes mit sich bringt. Den Schwung ausnützen und vom Stolpern aufstehen.

Im Fluss der Zeit bewegt sich auch die Selbsthilfe. Gruppen sind am entstehen, bei anderen warten wir auf weitere Interessierte. Den Aufgaben, die im Herbst anfallen, schauen wir guten Mutes entgegen und natürlich versuchen wir stets flexibel zu sein und allen Anfragen und Aufgaben zu ihrer Zeit gerecht zu werden.

Eine neue Stimme wird Sie ab September bei einem Anruf im Sekretariat erwarten. Frau Heidi Lenz löst Kathrin Pfister ab.

Mit besten Grüßen
Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Angst & Panik
- ◆ Mobbing (virtuell)
- ◆ Tinnitus
- ◆ Trauertreff Frauenfeld
- ◆ Soziale Ängstlichkeit
- ◆ Bipolar
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Co-Abhängigkeit
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS-Angehörige
- ◆ Trachealstenose (virtuell)

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

Gruppen in Gründung

- ◆ Prostata Thurgau
- ◆ Sexuelle Belästigung in vergangenen Jahren
- ◆ Burnout
- ◆ Indirekt Betroffene von Menschen mit Narzissmus
- ◆ Angehörige von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, vask, Kreuzlingen
- ◆ Angehörige Betroffene Krebs
- ◆ Allergien bei Kindern
- ◆ Indirekt Betroffene Angststörungen
- ◆ Papillon Thurgau (Trauer um ein Baby)
- ◆ Arbeitslos 55+
- ◆ NA Thurgau
- ◆ ADHS25+ 2. Gruppe

Termine



Triologe: „Essstörungen“ und „aus Krisen lernen“. Siehe: Recovery College Ostschweiz: <https://recoverycollege-ostschweiz.ch/>

Für Teilnehmende Selbsthilfegruppen: Wolltest du schon lange einmal wissen, welche Grundlagen die Selbsthilfe hat? Einladung zu Info & Spaghetti:

Montag, 17. Oktober 17.30 - ca. 19.30 Uhr, Weinfelden. Inhalt: Leitfäden, Vorgänge in Selbsthilfegruppen, Mitwirkung Projekte. Anmeldung und Infos bis 12.10. an: info@selbsthilfe-tg.ch

Informationen



Weiterbildungsworkshop: Erfreulich gut besucht war der Workshop zum Thema Moderation einer Gruppe erfrischend und gelungen gestalten. Einige Blitzlichter daraus:

- ◆ Alle Ereignisse, Abmachungen, Vorfälle sind ein Gruppenprozess
- ◆ Jede Sache mit Ich-Botschaften ansprechen und klären. Interpretation vermeiden, eigene Reaktion mitteilen.
- ◆ Wichtige Rhythmisierung der Treffen: Einstiegsteil, Thementeil, Schluss.
- ◆ Moderation möglichst im Turnus. Themen für das Treffen vereinbaren.
- ◆ Mehrere Mitglieder zusammen neu aufnehmen. Nicht jedes Mal neue Personen.

Braucht ihr als Gruppe eine Standortbestimmung oder Neuorientierung? Melde dich bei uns.

Vorstellung Selbsthilfe: Was ist Selbsthilfe und was macht ihr für die Gruppen? Wie kann ich bei einer Gruppe teilnehmen? Gerne stellen wir die gemeinschaftliche Selbsthilfe vor in: Gemeinden, Organisationen, Ausbildungsstätten, Foren, an Veranstaltungen, etc.

Raummiete: Mieten Sie unseren Gruppenraum! Nach Absprache für Selbsthilfegruppen und Externe

Projekt Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler: Die Zusammenarbeit zwischen den externen psychiatrischen Diensten der Clenia Frauenfeld und Sirnach ist angelaufen. Bereits wurde die Umsetzung des Massnahmenplanes in Angriff genommen. Die Laufzeit bis zur Auszeichnung dauert bis Herbst 2023.

Spenden mit Twint:

