



SELBSTHILFETHURGAU

März 2023

„Entschuldigung, bin ich hier
richtig für die Selbsthilfegrup-
pe Kekssüchtige?“

„Ja Bitte suchen sie sich doch
ein freies Plätzchen.“



Liebe Leserinnen und Leser

Darf solcher Humor sein oder ist damit schon eine Schwelle überschritten? Ich hoffe, er darf sein! In Gruppen ist Wertschätzung, Achtsamkeit und Respekt gefragt. Besonders in Erstgesprächen für Kurzberatungen und Gruppengründungen achten wir speziell darauf, dass niemand brüskiert wird. Ich stelle fest, wenn sich Teilnehmende bereits etwas kennen oder auch mit derselben Thematik im Leben unterwegs sind, dass es mehr solchen Humor oder Spässe erträgt. Gut so, denn Humor hilft oft über Hemmungen hinweg. Lachen über etwas—nicht über jemanden, das tut gut, verbindet und öffnet gegenseitig Türen.

Und den Plätzchensatz auf die Selbsthilfe gesehen: Wir haben viele Anfragen von Personen, die einen Platz in einer Gruppe suchen. Einige Themen sind so gefragt, dass wir dazu eine zweite oder dritte Gruppen gründen. Für Gruppengründungen zu neuen Thematiken sind wir ebenfalls stets offen.

Unser Slogan: Selbstverständlich Selbsthilfe!

Mit besten Grüßen
Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli
Heidy Lenz

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Mobbing (virtuell)
- ◆ Tinnitus
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Angehörige MS

Infoveranstaltungen:

- ◆ Soziale Ängstlichkeit, Mo. 13.03.23, 17.00
- ◆ Junge Mütter ab 17 Jahren, Fr. 10.03.23, 17.00
- ◆ Depression Weinfelden, Di. 21.03.23, 17.30

Gruppen in Gründung

- ◆ Autismus Erwachsene
- ◆ Burnout
- ◆ Depression
- ◆ Angehörige Krebs
- ◆ Angehörige von Menschen mit einer Angststörung
- ◆ Prostatakrebs Thurgau
- ◆ NA Thurgau

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

Termine 2023



LAUFmerksamkeit: Gehen nach Feierabend. **Freitag 17. März**, 18 Uhr, Bahnhof Weinfelden. Neu mit Teilete. Jeder bringt etwas fürs gemeinsame Büfett. Flyer siehe Webseite.

Jahresversammlung Selbsthilfe Thurgau:

Mittwoch, 26. April, 19 Uhr in Weinfelden. Mit Kurzvideo und Apéro. Eine kurzweiliger informativer Abend. Die Gelegenheit, Einblicke in die Arbeit der Selbsthilfe zu erhalten und mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Nationaler Tag der Selbsthilfe zum Projekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler“:

Eine Infoveranstaltung ganz in ihrer Nähe. **Mittwoch 24. Mai**, 19.00-21.00 Uhr EPD Clenia AG Frauenfeld. Sie erfahren Wissenswertes über die Tagesklinik, die gemeinschaftliche Selbsthilfe und Hören von Selbsthilfeeferfahrenen.

Zum Vormerken: Sa. 9. September Workshopmorgen für Gruppenteilnehmende und Interessierte.

Wettbewerb: Schick uns deinen Slogan zu gemeinschaftliche Selbsthilfe! Beispiel: Dank Selbsthilfe zu Selbstwert. Die besten werden auf der Homepage und in unserem Gruppenraum zu sehen sein. Einsendeschluss 10. April 2023. 1. Preis: Thurgauer Körbli mit Spezialitäten

Informationen



Beratung: Für persönliche Kurzberatungen oder eine Standortbestimmung der Gruppe melden sie sich gerne bei uns.

Vorstellung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Wir geben ihnen zusammen mit Betroffenen Einblicke in die Selbsthilfe und die positiven Auswirkungen, die eine Teilnahme in gemeinschaftlichen Selbsthilfegruppen haben. Gerne vereinbaren sie für ihre Veranstaltung einen Termin.

Gesucht: Welche Gruppe oder Einzelpersonen sind interessiert beim Projekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler“ mitzuwirken? Mitreden und Einfluss nehmen! Zeitaufwand ca. 5 Arbeitsgruppentreffen/Jahr. Unverbindliche Auskunft bei Selbsthilfe Thurgau

Das ist wahres Glück: willkommen sein!

Olle Hansen