



# SELBSTHILFETHURGAU

## Frühling



Liebe Leserinnen  
Liebe Leser

Inspiriert Sie der Frühling auch, Ihr ÄUSSERES ein wenig aufzupeppen? Vielleicht ein buntes neues Kleidungsstück oder gar ein neues Fahrrad. Solche Veränderungen sind meist rasch umgesetzt. Das vermittelt einen frischen Eindruck. Es kann ein Ausdruck des INNEREN sein. Dennoch ist oft bei uns Menschen das INNERE verborgen. So wie bei der Cabane, Bild oben. Wie schön wäre es manchmal, wir könnten hinter die „Fassade“ schauen - einen Blick ins INNERE des Gegenübers werfen. Wir ahnen da Wunderbares, spüren aber auch Schweres. Sind da körperliche Leiden oder psychische Belastungen, ist das von aussen kaum wirklich zu verstehen. Besser gelingt das wohl im Austausch unter Menschen, die das gleiche Thema bewegen. Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten klingen da schneller und konkreter an. Die gemeinsame Innenschau erleichtert und unterstützt, um andere Blickwinkel zu bekommen und nach und nach Neues zu ertasten. Es braucht Zeit, aber es wird im INNEN ein neues Farbenspiel in psychischen Belangen aufleuchten.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe - ein Baustein für ein starkes AUSSEN und INNEN! Nutzen Sie unser Angebot an Beratung und Gruppen für sich oder zum Weitersagen. Wir freuen uns auf alle Anfragen.

Team  
Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli  
Heidy Lenz

Foto: Cabane Expo 02, Schloss Wartegg . Installation im Innenraum: Werner Meier, „Ins Blaue“

## Gruppenteilnehmer\*innen gesucht

- ◆ IV-Rente
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Angehörige Depression, Kreuzlingen
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS-Angehörige
- ◆ Alkohol u-n-s
- ◆ Prostata Thurgau

## Gruppen in Gründung

- ◆ ASS-Angehörige
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Depression
- ◆ Angst, Panik & Zwänge, Egnach
- ◆ Familien durch Eizellspende
- ◆ Borderline
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ ADHS
- ◆ Hilfe, mein Kind will nicht ausziehen!
- ◆ Missbrauch im kirchlichen Umfeld
- ◆ Missbrauch in der Jugend
- ◆ Sexuelle Gewalt
- ◆ Schizophrenie/Stimmenhören

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

## Termine



**Jahresversammlung:** Donnerstag, 03. April 2025, 19.00 Uhr in Weinfelden. Hineinhören in das Geschehen der Selbsthilfe, mitreden, dazugehören. Wir freuen uns auf Sie! Für alle, ob Mitglied oder nicht. Anmeldungen gerne an: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)

**Mach mit!** Gesichter der Selbsthilfe: Werde Teil unseres Bildpools 2025! Fotoshooting Zürich anmelden und gemeinsam den Auftritt der Selbsthilfe in der Schweiz gestalten. Fotoshooting: 24. April in Zürich Spesenentschädigung, SBB-Ticket 2. Klasse, CHF 50.00, Apéro riche Infos: [Gesichter der Selbsthilfe | Selbsthilfe Schweiz](#)

**Talk am Firobig:** Donnerstag 26. Juni, 18.30 Uhr, Weinfelden. Austausch, Input Apéro. Für Gruppenteilnehmende. Gerne vormerken.

## Informationen



**Werde Teil der Selbsthilfe:** Gesucht Nachfolgeperson für die Geschäftsleitung der Selbsthilfe Thurgau ab August 2025. Inserat und Infos: [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

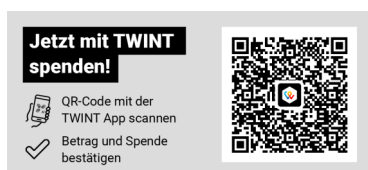
**Gruppenraum: Wichtig!** Reservationen online auf der Homepage für Selbsthilfegruppen und Externe. Bitte beachtet, dass ihr euch mit Gruppenname eintragt und uns den Namen meldet! Externe Personen können auch reservieren. Selbsthilfegruppen haben Vorrang.

**Sie erreichen uns auch unter Handynummer: 078 321 16 04**

**Selbsthilfegruppen:** Gruppenteilnehmende können jederzeit für Informationen, Unterstützung, Gespräche mit uns von der Selbsthilfe anfragen.

**Selbsthilfe gefragt:** Haben Sie ein Thema und es gibt dazu noch keine Gruppe? Möchten sie in ihrer Institution eine Info über Selbsthilfe? Fragen sie an, wir packen es an.

**Spenden mit Twint:** Von Menschen für Menschen! Herzlichen Dank!



**Mitglied werden—hilft allen! Telefonnummer: 071 620 10 00, [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)**