



SELBSTHILFETHURGAU

NEWSLETTER März 2021

- **Selbsthilfegruppen in Gründung**
- **Selbsthilfegruppen suchen weitere Mitglieder**
- **Termine 2021**
- **Informationen**



Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein....

Liebe Leserinnen und Leser!

Vielleicht erinnern Sie sich an diese Worte aus einem Lied von Reinhard Mey. Wie schön ist es, über die Nebelgrenze zu steigen und freie Sicht zu haben. Im realen Leben sieht es im Moment wohl für viele eher als Tappen im Nebel aus. Das Bild möge uns dennoch als Symbol dienen. Wir wissen, es werden wieder andere Zeiten kommen. Wir wollen nicht nur abwarten. Wir wollen jetzt das Mögliche tun und gute Varianten finden für unsere Gruppen und jede/jeder für sich selbst. Dazu wünschen wir Ihnen viel kreative Ideen und guten Mut! Lassen Sie sich von unserem Newsletter inspirieren. Für Fragen, Informationen oder gewünschte Unterstützung melden Sie sich gerne bei uns.

Mit besten Grüßen
Team Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli
Monica Loretan

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- ◆ Angehörige von Menschen mit einer Angststörung
- ◆ Co-Abhängigkeit
- ◆ Herzpatienten Koronara Bewegungsgruppe
- ◆ Endometriose
- ◆ Soziale Ängstlichkeit
- ◆ Angehörige Depression

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



Termine 2021

Jahresversammlung Selbsthilfe Thurgau, Dienstag 27. April 2021 um 19.15 h

Centro Culturale Italiano, Freiestrasse 10, 8570 Weinfelden, Sie sind herzlich eingeladen!

Dialog „Aus Krisen lernen“, 6 Abende 20.05. bis 24.06.21

Dialog „Essstörungen“, 6 Abende 23.09. bis 28.10.21

In Zusammenarbeit mit Clenia, Infos und Flyer unter www.selbsthilfe-tg.ch

Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen, Freitag 04. Juni 2021 um 19 Uhr in Weinfelden

Ein geschichtenreicher Rundgang in Weinfelden, Apéro mit Austausch im Anschluss. Einladung folgt.

NEU: LAUFmerksamkeit - jeweils Freitag um 17Uhr, 26.03. / 28.05. / 27.08. / 29.10.

ein Angebot für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Gemeinsam den Feierabend geniessen, miteinander ein Wegstück in schöner Natur gehen, Menschen treffen und austauschen. Sie sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Den Flyer finden Sie auf unserer Homepage unter News.

Informationen



Virtuelle Selbsthilfe - Video-Selbsthilfegruppen

Auf der Website www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell finden Sie Angebote zu virtuellen Gruppen während Coronazeiten, aber auch danach. Themen: Einsamkeit, Angst, Berufliche Existenz, Coronapatient*innen und deren Angehörige, Trauergruppe für Hinterbliebene von Coronapatient*innen, ...

Selbsthilfe Thurgau bietet aber auch Einstiegshilfen für virtuelle Gruppentreffen, Hilfestellung bei Moderation, etc. Bei Bedarf melden Sie sich bei uns!

Werden sie Mitglied bei Selbsthilfe Thurgau und unterstützen sie unseren Einsatz für Vernetzung von Menschen zu Gunsten der physischen und psychischen Gesundheit! Email an: info@selbsthilfe-tg.ch

Gruppenraum im Selbsthilfezentrum in Weinfelden kann auf Voranmeldung genutzt werden. Info beim Sekretariat Tel. 071 620 10 00

Gruppen in Gründung

- ◆ Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
- ◆ Töchter & Söhne mit betagten Eltern
- ◆ Teenie-Mütter
- ◆ Schwierige Kindheit
- ◆ IMPULS Leben nach einer Krise
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ Sexueller Missbrauch (Männergruppe)
- ◆ Angst & Panik (2. Gruppe)
- ◆ Mobbing
- ◆ ADHS 25+ (betroffene Erwachsene)
- ◆ Trauercafé Frauenfeld

Wenn wir den Weg der Zuversicht gehen, durch das Tor der Möglichkeiten, in den Garten der Wünsche, dann finden wir die Blumen des Glücks.

Jochen Mariss