



Selbsthilfegruppe



Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind



Gespräche, gegenseitige Stärkung,
Erfahrungs- und Verständnis-Austausch

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen bestehen aus 6 bis 12 Betroffenen, die regelmässig zu Gesprächsgruppen zusammen kommen.

Eine Selbsthilfegruppe wird nicht von Fachleuten geleitet, sondern jedes Mitglied ist gleichberechtigt und für das Gestalten des Programms und die Entwicklung der Gruppe verantwortlich.

Im offenen Gespräch werden Erfahrungen ausgetauscht und für Probleme mögliche Lösungen erarbeitet sowie eine geeignete Umsetzung besprochen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Welche Ziele hat eine Selbsthilfegruppe?

Der Austausch unter Gleichgesinnten kann die Lebensperspektive Mitbetroffener positiv verändern.

Mitbetroffene sollen sich bei einer Krise aufgehoben und getragen fühlen.

Bei einer Teilnahme kann eine bessere Bewältigung der Lebensumstände resultieren, die bis in das soziale Umfeld hineinwirken kann.

Haben Sie manchmal mehr Fragen als Antworten?

Eine Krebserkrankung und deren Behandlung werfen viele Fragen auf und bedeuten eine grosse Veränderung im Leben von Betroffenen und deren Umfeld, besonders Kinder, Partner, Geschwister. Gemeinsam mit anderen Angehörigen können wir Antworten auf Fragen finden.

- Fühlen Sie sich gelegentlich alleine oder unverstanden in Ihrer aktuellen Situation?
- Kreisen Ihre Gedanken immer wieder um die gleichen Themen?
- Möchten Sie mit betroffenen Frauen und Männern ins Gespräch kommen?

Interesse an einer Teilnahme?

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

oder



krebsliga thurgau

Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch

Mögliche Ziele:

- Persönliche Kontakte fördern
- Gegenseitige Ermutigung und Unterstützung
- Lernen, mit Ängsten und Gefühlen umzugehen
- Erfahrungen und Schwierigkeiten im gemeinsamen Gespräch verarbeiten
- Gelassenheit und neue Betroffene ermutigen, dass das Leben lebenswert ist
- Die Gespräche in der Gruppe werden vertraulich behandelt

