



SELBSTHILFETHURGAU

Herbst 2025



Stabwechsel

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Die vergangenen Jahre in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Thurgau mit all den breiten Tätigkeitsfeldern waren äusserst spannend. Gruppen in der Gründungsphase begleiten, Vermitteln von Betroffenen und Angehörigen. Gute Begegnungen gab es stets bei den Weiterbildungen für Teilnehmende, den Infoanlässen in diversen Institutionen und Kliniken. Projekte lancieren, Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern und Selbsthilfezentren anderer Kantone waren ebenso einige meiner erfüllenden Aufgaben. Bereichernd war die Arbeit im Zweierteam mit Heidi Lenz und dem Vorstand. Wunderbare letzte Stunden schenken uns viele Gäste bei der Stabübergabe und offenen Türe Ende August. Ein grosses Dankeschön an alle, die sich für Selbsthilfe Thurgau engagieren und interessieren. Bleiben sie dran!

Regina Pauli

Am 4. August startete ich mit einem Monat Einarbeitungszeit bei Selbsthilfe Thurgau. Mit grosser Freude übernehme ich diese neue Herausforderung, da mir der Aufbau sozialer Kontakte und die Unterstützung Betroffener sehr am Herzen liegt. Durch meine diversen Engagements in sozialen Ämtern bringe ich eine breite Lebenserfahrung mit, die mir bei der Begleitung und Gründung von Selbsthilfegruppen sowie der Kooperation mit Kliniken und Spitälern auf dem Weg zur „Selbsthilfefreundlichkeit“ zugute kommt. Mein Ziel ist es, Betroffene zu vernetzen, Kliniken und Spitälern auf diesem Weg zu begleiten und die Sichtbarkeit der Selbsthilfe zu fördern. Ich freue mich auf eine konstruktive Zusammenarbeit und den persönlichen Austausch mit Ihnen.

Moni Lerch

Team Selbsthilfe Thurgau

Moni Lerch
Regina Pauli
Heidi Lenz

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

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

Gruppen in Gründung

- ◆ Autismus Betroffene
- ◆ ASS Angehörige
- ◆ ADHS
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Depression
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Hilfe, mein Kind will nicht ausziehen!
- ◆ Missbrauch in der Jugend

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

Termine



Recovery am See: Seminar, 6 Abende, Start Sept. 2025, Romanshorn. Infos und Anmeldung: info@team-recovery

Recovery Angebote: Z.B. Aus Krisen lernen oder Thematiken rund um Essen. Trialogische Gesprächsseminare. Siehe: www.recoverycollege-ostschweiz.ch

Begegnungstag Littenheid: Sonntag 7. Sept. 10.00-16.00 Uhr, Clenia AG, Littenheid
<https://www.clenia.ch/de/news/littenheider-begegnungen-7-september-2025/>

Tumortag Thurgau: Mittwoch, 22. Oktober, Kantonsspital Frauenfeld, Workshop Selbsthilfe Thurgau

Öffentliche Abendveranstaltung Clenia: Mittwoch 29. Oktober, Laubgasse 31, Frauenfeld

Talk am Firobig: Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Donnerstag, 20. Nov. 18.30 - 20.30 Uhr, Selbsthilfe Thurgau, Weinfeld. Input: Moderationsmöglichkeiten. Austausch: . Kleiner Snack. Bitte anmelden.

Informationen



Gesucht Mitwirkende: Für das Projekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler“ . Du bist in einer Selbsthilfegruppe? Hast Freude, deinen Gewinn in einen Spital für Patienten und Fachpersonen in Spitäler zu bringen? Dann melde dich, wir freuen uns auf deine Mitarbeit im Projektteam. info@selbsthilfe-tg.ch

Das Projekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler“ ist bereits seit einiger Zeit mit Spital Thurgau, Psychiatrische Dienst Thurgau im Gange. Neu startete Selbsthilfe mit der Reha-Zihlschlacht im August.

Selbsthilfegruppen: Gerne kommen wir für eine Standortbestimmung oder neue Anregungen in die Gruppe. Anfragen und Termin vereinbaren.

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

