SELBSTHILFETHURGAU

Infobrief Herbst 2026



Herbst – Zeit des Loslassens und Neubeginns

Der Herbst lehrt uns, dass **Loslassen kein Verlust ist**, sondern Raum schafft für Neues. Die Bäume geben ihre Blätter ab – und gewinnen Ruhe, Klarheit und Kraft für den nächsten Anfang.

Liebe Leserinnen und Leser

Ich wünsche Ihnen den Mut, auch einmal etwas loszulassen und einen Neuanfang zu wagen. Oft beginnt Veränderung im ganz Kleinen – ein erster Schritt, ein neuer Gedanke, ein offenes Gespräch.

Auch wir haben uns in diesem Sommer auf neue Erfahrungen eingelassen: Mit einer Standaktion beim «**Wiifelder Fritig»** gelang es uns, auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen und mit vielen Menschen ins Gespräch zu kommen. Es war eine wunderbare Erfahrung – lebendig, herzlich und bereichernd. Ganz nebenbei hat der Hotdog Verkauf unserer Kasse einen schönen Zustupf beschert. Eine rundum gelungene Aktion.

Einladung zur Clienia-Abendveranstaltung
Gerne möchte ich Ihnen unsere kommende Abendveranstaltung ans Herz legen. Wir haben eine Art Selbsthilfegruppe zusammengestellt, die sich dem Thema widmet:
«Wie Gruppen wachsen, bestehen und begeistern»
Gemeinsam werden wir darüber diskutieren, was lebendige Gruppen ausmacht, wie Dynamik entsteht und wie Gemeinschaft trägt. Anschliessend öffnen wir die Diskussion für alle Teilnehmenden.
Wer Lust hat, kann sich sehr gerne noch als aktives Mitglied dieser temporären Gruppe melden. Nach dem offiziellen Teil bleibt genügend Zeit für einen offenen Austausch, Gespräche und zum Geniessen des feinen Apéros.



Team Selbsthilfe Thurgau
Moni Lerch und Heidy Lenz

Marktstrasse 26, 8570 Weinfelden 071 620 10 00/ 078 321 16 04 info@selbsthilfe-tg.ch www.selbsthilfe-tg.ch

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- **IV-Rente**
- **Depression**
- **Hochsensibel**
- **Alkohol u-n-s**
- **Angst und Panik**
- **Krebsbetroffene in Bewegung**
- **ADHS Frauen**
- **Angehörige Narzissmus**

Gruppen in Gründung

- **Starke Mütter**
- **ÖV Reise-Gruppe**
- **Angehörige Autismus**
- **Stiefeltern im Patchwork Karussell**
- **Angehörige gewaltbetroffener Kinder**
- **Einsamkeit**
- **ADHS**
- **Depression, Angst und Panik Arbon**
- **Sexueller Missbrauch in der Jugend**

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

Termine



Alle sind ganz herzlich eingeladen!

- **Tumortag Thurgau,** Mittwoch 21. Oktober 2026, 15.30 - ca. 20.00 Uhr, Kantonsspital Frauenfeld
  Informationsveranstaltung rund um eine Krebserkrankung.
- **Clienia Abendveranstaltung**, Dienstag, 03. November 2026, 18.30 Uhr, Clienia Frauenfeld
  Spannende Diskussionen und Inputs zum Thema: Lebendige Selbsthilfe – Wie Gruppen wachsen, bestehen und begeistern. Im Anschluss gibt es einen feinen Apéro.
- **Talk am Firobig,** Donnerstag 12. November 2026, 18.30 - 20.30 Uhr, Selbsthilfezentrum Weinfelden. Es gibt eine spannende Einführung in die Kunst des „Zentangle“ und im Anschluss genügend Zeit für einen lockeren Austausch und Apéro.

Allgemeine Infos:

- Was ist „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“?
Sehr gerne besuche ich auch ihre Institution, ihre Gemeinde oder Kirchgemeinde und stelle unsere Arbeit vor. Helfen sie mit, dass der Bekanntheitsgrad des Selbsthilfezentrum und der Selbsthilfegruppen unter der Bevölkerung wächst.

- Selbsthilfegruppen: Gerne komme ich für eine Standortbestimmung oder mit neuen Ideen und Anregungen in eure Gruppe. Meldet euch doch per Mail oder Telefon.

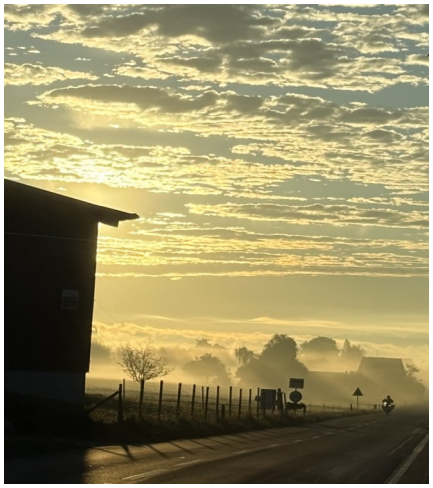
- Werde Mitglied der Selbsthilfe Thurgau:
Mit nur gerade CHF 40.– Mitgliederbeitrag pro Jahr können auch Sie Mitglied unseres Vereines werden und damit die Selbsthilfe nachhaltig unterstützen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Herzlichen Dank!



Fotos Monika Lerch