



# SELBSTHILFETHURGAU

Dezember 2023



Liebe Leserinnen und Leser!

An einem frühen Morgen durfte ich in Ankor (Kambodscha) im Dunkeln stehen und auf die Dämmerung warten. Langsam tauchten die Silhouetten der Türme auf. Rasch wurden dann Farben, Bauweise und Einzelheiten sichtbar. Das erinnert mich daran, wie oft wir in unserem Leben stehen und Veränderungen erwarten. Manchmal sehen wir nicht klar oder eine Situation ist zu undurchsichtig, um geklärt zu werden. Es ist, wie eine Silhouette. Nur grobe Umrisse sind sichtbar und es macht unsicher, was auf einen zukommen wird. Wie gut, gibt es da Gruppentreffen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. „Ich bin so froh, weiss ich, dass wir uns alle 3 Wochen sehen und miteinander über unserer Situationen sprechen können. Das erleichtert mich sehr und ich bekomme dort Anstösse, die Änderungen möglich machen“, so das Statement einer teilnehmenden Person einer Selbsthilfegruppe. Gemeinsam sieht man oft deutlicher, was unterstützende Schritte sein können. Und nur schon das Zusammenkommen und die Gemeinschaft stärken.

Mit besten Grüßen und guten Wünschen für die Adventszeit und die Weihnachtstage. Wir wünschen frohes, aufbauendes Zusammensein mit Familie und Freunden. Möge das neue Jahr viele Situationen, die erst umrisshaft erscheinen, deutlich und konkret werden lassen.

Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli

Heidy Lenz

## Gruppenteilnehmer\*innen gesucht

- ◆ Junge Mütter ab 17 Jahren
- ◆ Ängste
- ◆ Bipolar
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Co-Abhängigkeit
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS-Angehörige
- ◆ Alkohol u-n-s

## Gruppen in Gründung

- ◆ IV-Rente
- ◆ Burnout
- ◆ Angehörige von Menschen mit psychischen Belastungen, 22. Januar 2024, Kreuzlingen
- ◆ Prostata Thurgau
- ◆ Angehörige Depression
- ◆ Zwänge
- ◆ Wechseljahre

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

## Termine



**Für Teilnehmende Selbsthilfegruppen:** Kerzenziehen, Donnerstag 14.12.2023, 18.00 Uhr, Bankstrasse 8, Weinfelden, [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)

**neu**

**Blitz-LICHT 2024:** Gemeinsam in den Feierabend. Geselliges Zusammensein bei Spiel, Gespräch und kleinen Knabberereien. Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Freitag 23. Febr. **Lotto:** Treffpunkt 18 Uhr, Markstrasse 26, Weinfelden. Genauere Angaben siehe [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

**Vorschau Jahresversammlung:** Montag 29. April 2023, Weinfelden

## Informationen



**Selbsthilfe kennenlernen:** An ihrer Weiterbildung, ihrer Veranstaltung, Seminar oder anderes geben wir gerne einen kurzweiligen, interessanten und methodisch abwechslungsreichen Input über gemeinschaftliche Selbsthilfe und unsere Gruppen. Gerne auch mit Einbezug von Selbsthilfverfahren. Kontaktieren sie uns, wir besprechen ihre Wünsche und was für ihr Zielpublikum passend ist.

**Fotos:** Immer wieder sind wir unterwegs in Spitälern, Kliniken oder Organisationen, um die gemeinschaftliche Selbsthilfe vorzustellen. Damit wir aktuelle und lebendige Vorstellungen machen können, suchen wir Gruppenbilder von Treffen oder Unternehmungen. Wer stellt uns ein paar zur Verfügung? (inkl. Bestätigung der Teilnehmenden für die Veröffentlichung)

**TAB:** Freizeit und Bildung für beeinträchtigte Menschen sucht Leitung für Selbsthilfegruppe Mitsprache. Gerne melden bei: CH. Mäder, 071 622 37 55

**VASK, Kurs für Angehörige** psychischer Erkrankungen: 6 Kursabende Wissen um Ursachen, Fertigkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität, etc. Anmeldung und Infos bei: [praesident@vaskostschweiz.ch](mailto:praesident@vaskostschweiz.ch)

**Spenden mit Twint:** Freude spenden für Menschen mit besonderem Bedarf. Herzlichen Dank!

