



SELBSTHILFETHURGAU



JAHRESBERICHT 2021

TERMINE 2022

Mittwoch 27. April, 19.00 Uhr
Öffentliche Jahresversammlung
Verein Selbsthilfe Thurgau

LAUFmerksamkeit 2022

Gehen am Feierabend. Treff und Austausch für Teilnehmende der Selbsthilfegruppen, jeweils um 18 Uhr
Freitag, 29. April 2022
Freitag, 01. Juli 2022
Freitag, 23. Sept. 2022

Freitag 20. Mai

Nationaler Tag der Selbsthilfe Aktion Selbsthilfe Thurgau

Freitag 9. September, 19.00 Uhr
Weiterbildung für Selbsthilfegruppen
Moderation einer Gruppe erfrischend und gelingend gestalten
Weinfeldern

Oktober – November

Trialog Essstörung Trialog Aus Krisen lernen

in Zusammenarbeit mit Recovery College Ostschweiz

Bildquellen Titelseite:

Bild links:

Bilderpool Selbsthilfe Schweiz

Bild rechts:

Regina Pauli, Bad RagARTz, Klanggarten

ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT UND VERNETZUNG

Anlässe und Treffen, an denen wir die Selbsthilfe vorstellen konnten:

- Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales
- Monatliche Vorstellung auf der Suchtstation Psych. Klinik Münsterlingen
- Clienia AG Littenheid, interne Weiterbildung
- regelmässige Info-Veranstaltungen
 - Tagesklinik der Clienia AG in Frauenfeld
 - Tagesklinik Kreuzlingen
 - Tagesklinik Romanshorn
- Perspektive Thurgau
- IPEBO, Initiative Psychiatrie-Erfahrener Bodensee

Vernetzung mit Fachstellen

- Kanton Thurgau Gesundheitsamt
- Perspektive Thurgau
- AEP (Ambulante Erwachsenen-Psychiatrie) Münsterlingen
- Sozialnetz Weinfeldern
- benevol Thurgau, Fachstelle für Freiwilligenarbeit
- Lungenliga Thurgau
- Spitex Verband Thurgau
- Clienia AG Littenheid
- Pro Senectute Weinfeldern
- VSP, Verein für Sozialpsychiatrie Thurgau
- Kanton Thurgau, Geriatrie- und Demenzkonzept
- Femmes Tische via Perspektive Thurgau
- Arbeitsgruppe Migration und Alter des EPD Kreuzlingen
- Konferenz «Netzwerk Gesundheit und Alter»

Weiterbildungen

- Intervisionen
- Webinar, Methoden und Techniken virtueller Treffen
- Public Relations in Non Profit Organisationen
- Tagesworkshop Auftritts- und Verhandlungskompetenz

EDITORIAL



Geschätzte Vereinsmitglieder
Liebe Leserinnen und Leser

Die Pandemie hat die Selbsthilfe und deren Förderung vor grosse Herausforderung gestellt: Die Selbsthilfegruppen, die sich sonst regelmäßig über ein gemeinsames Problem austauschen, durften sich plötzlich nicht mehr physisch treffen. Erst im Februar 2021 beschloss der Bundesrat eine Sonderregelung für Selbsthilfegruppen. Die Video-Treffen ersetzen die physischen Treffen nicht wirklich. Es gibt nun aber virtuelle Möglichkeiten, die vor der Pandemie nicht genutzt wurden. Dies erweitert das Spektrum für den Zugang zur Selbsthilfe.

Obwohl die Selbsthilfe stetig wächst und die Bedeutung unbestritten ist, fehlt immer noch eine gesetzliche Verankerung auf Bundes- wie auch auf Kantonsebene. Wiederum musste die Jahresversammlung im April schriftlich durchgeführt werden.

Im Sommer zügelte die Geschäftsstelle von der Freiestrasse an die Marktstrasse 26. Im ehemaligen Gebäude der Druckerei Sonderegger AG konnte ein sehr zentral gelegener, günstiger Büroraum bezogen werden.

Das Fundraising hat uns auch im vergangenen Jahr sehr beschäftigt. Neben verschiedenen grösseren und kleineren Spenden erhielt der Verein finanzielle Unterstützungen durch eine Standaktion des Lions Club Oberthurgau und Luxburg. Die Firma Leucom, Frauenfeld liess uns nach einem Wettbewerb am Firmenessen eine grosszügige Spende überweisen.

Ende Jahr verliess Vincenzo Mannino nach sieben Jahren Einsatz den Vorstand. Als Peer brachte er immer wieder gute Inputs im Vorstand ein.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei der Geschäftsstellenleitung Regina Pauli und der Sekretärin Monica Loretan für die umsichtige Führung der Geschäfte. Ein herzliches Dankeschön gehört meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen, allen Mitgliedern, dem Patronatskomitee, dem Kanton, den Kirch- und Politischen Gemeinden, Stiftungen und Organisationen und allen Spendern, die den Verein finanziell oder ideell unterstützen.

Heidi Güttinger-Gebert
Präsidentin Verein Selbsthilfe TG

BERICHT DER STELLENLEITERIN



Regina Pauli,
Stellenleiterin
Selbsthilfe
Thurgau

Wir berichten für Sie!

«Dafür, dass ich die Gruppe gefunden habe und mich hier unterstützt fühle, bin ich sehr dankbar» A.H

Diese Worte einer Teilnehmerin bei einem Neustart einer Gruppe war einer der Auslöser, dass in unserem Jahresbericht der DANK in vielerlei Hinsicht Platz findet. Das Auf und Ab des Jahres mit der Herausforderung flexibel zu bleiben, lässt doch im Rückblick viel Gutes aufleuchten.

Selbsthilfe aufstrebend

Neuer Schwung brachte der Frühling. Tätigkeiten, Treffen von Gremien, Weiterbildungen, Sitzungen und Vieles mehr konnten wieder vor Ort aufgenommen werden. Auf Trab gehalten wurden wir ebenso durch die Suche nach neuen Büroräumlichkeiten und unseren Umzug. Reibungslos DANK der Unterstützung von Vorstands- und Familienmitgliedern lief das Ganze von statten. Der Tag der offenen Tür des neuen Büros und des Gruppenraumes fand regen Anklang. Wenn wir etwa hörten: «Wow, das ist frisch und einladend bei euch», freute uns das sehr. Dass dem so ist und der Raum zudem zentral gelegen ist, merken wir auch am gut ausgelasteten Kalender für Gruppentreffen.

Selbsthilfe wirkungsstark

Das bestätigen uns Rückmeldungen aus den Austauschrunden, die zum Glück trotz der Situation stattfinden konnten. DANK dem Einsatz von Selbsthilfe Schweiz wurde eine Ausnahmeregelung des BAG für Treffen von Selbsthilfegruppen erreicht. Gruppen durften sich treffen und erstaunlich viele Neue konnten wir gründen. Einige Gruppen hatten eine längere Zwischenphase und nicht für alle war es einfach, den Faden wieder aufzunehmen. Ich bin DANKbar und froh, um alle Kontaktpersonen, die über das ganze Jahr die Selbsthilfegruppen zusammengehalten und Treffen organisiert haben. Die spezielle Zeit, mit den immer wieder wechselnden Vorgaben forderte einiges an Durchhaltevermögen und langen Atem. Die virtuell angebotenen Gruppen oder Hilfestellung zu solchen Gruppentreffen wurden wenig genutzt. Da das Austauschtreffen ein weiteres Mal verschoben werden musste, war das neue Projekt LAUFmerksamkeit eine gute Möglichkeit, Menschen aus verschiedenen Gruppen einzuladen, sich am Feierabend beim Gehen auszutauschen.

Keine Treffen zu klein, um Gruppe zu sein. In dem Sinne suchten wir für Thematiken, wie z.B. Teenie Mütter, chronische Schmerzen, Einzelertntreff oder Herausforderung, wenn Eltern ins Alter kommen, eine Lösung auch für wenige Interessierte. Kontakte wurden vermittelt, damit zumal ein Austausch im kleinen Rahmen stattfinden kann.

Wiederum erfolgreich erfolgte das Seminar Recovery. Wenn auch mit einigem Mehraufwand und kreativen Lösungen, wie etwa durch grössere Räumlichkeiten, Aufteilung der Gruppe oder virtuelle Treffen. Die Gruppe «Zältli» ist weiterhin gut frequentiert. Bis 35 Personen besuchen die von Mario Sonderegger und Andreas Salina geleiteten Treffen mit jeweiligen spezifischen Themen. Dass wir dies so weiterlaufen lassen können, verDANKEN wir externen Finanzgebern. Es erfordert weiter unsere engagierte Umschau für Personen, Institutionen und Stiftungen, welche einen finanziellen Beitrag leisten.

Selbsthilfe vernetzt

DANKbar sind wir für die offenen Türen, die wir in den Kliniken, den Spitälern, Gesundheitsinstitutionen und Fachschulen haben. Die Vorstellung der Selbsthilfe dort bereitet Freude und ist ein guter Ort, um Leute auf Gruppen aufmerksam zu machen und natürlich auch als Multiplikatoren anzusprechen. Die Zusammenarbeit an den Trialogabenden zu den Themen Essstörungen und Umgang mit Krisen, dem Psychoseseminar und anderen ist stets bereichernd. Der Tag der Selbsthilfe im Einkaufszentrum Hubzelg Romanshorn bot eine gute Möglichkeit, vielen Menschen die Selbsthilfe Thurgau bekannt zu machen.

Selbsthilfe medienvertreten

Auf hoher See entstand ein Interview mit Peer und Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe Vincenzo Manino zum nationalen Tag der Selbsthilfe. Sehr wohlwollend gesinnt sind uns die Redaktionen der kantonalen und regionalen Zeitungen. Nebst vielen Medienberichten und Inseraten sind auch öfter ausführliche Interviews zu Gruppenthemen erschienen. Dies und die Kleininserate mit laufenden Gruppen oder Gruppen im Aufbau haben Nachfragen von Interessierten zur Folge.

Projekt Selbsthilfe und Migration

Für die Moderatorinnen erfolgten virtuelle Treffen, so dass sie in das Modul «Selbsthilfe wirkt» eingeführt werden konnten, um dieses dann in ihren Femmes Tisch Runden aufzunehmen. Femmes Tische, Berna Hasdemir hat die Zusammenkünfte moderiert. Selbsthilfe Thurgau, Regina Pauli war ebenfalls virtuell dabei, lernte ein paar Moderatorinnen kennen und stellte das Modul gemeinschaftliche Selbsthilfe vor. Eine Einladung für drei Treffen gelangte an portugiesisch sprechende Frauen. Nach gemachter Umfrage durch Luciana Straub erwies es sich als schwierig, dass die Frauen sich melden und für eine zeitlich limitierte Gruppe zu gewinnen sind. Leider kam die Gruppe nicht zu Stande. Weiterhin bietet Femmes Tisch Runden mit dem Modul «Selbsthilfe wirkt» an. Vernetzungen mit Organisationen hat Regina Pauli angepackt. Im Bedarfsfall wird eine Gruppe oder 2-3 malige Treffen in entsprechender Sprache und gewünschten Themen gegründet.

Projekt selbsthilfefreundliche Spitäler

Nach erstaunlich kurzer Zeit konnte im Verlauf des Jahres eine Zusammenarbeit mit Clenia Littenheid AG angegangen werden. Ein Kooperationsvertrag mit den Psychiatriezentren Frauenfeld und Sirmach wurde abgeschlossen. Die Umsetzung bis zur Auszeichnung erfolgt 2022 und 2023.

STIMMEN AUS DEN GRUPPEN

Gruppenteilnehmende kommen zu Wort

«Wir schweifen ab und zu ab, aber wir bekommen hin»

Zitat aus unserer Gruppe ADHS 25+

Wir sind eine neu gegründete Gruppe von jungen Leuten mit dem Thema AD(H)S. Dabei spielt es keine Rolle ob die Diagnose im Kindes- oder Erwachsenenalter gestellt wurde. Gerne dürfen auch etwas ältere, erfahrene Semester unserer Gruppe beitreten. In unserer Gruppe geht es um alltagsbezogene und persönliche Themen, wobei wir es geniessen zusammen zu lachen. Nebenbei haben auch ernstere Geschichten Platz und können in vertrauter Runde deponiert werden. Wir sind grundsätzlich offen auch externe Fachpersonen einzuladen um noch mehr zu lernen. Die Grundlage für einen entspannten Gruppenabend basiert daher auf Vertraulichkeit, Toleranz, Transparenz und einer aktiven Mitarbeit.

«Meine schönsten Feiertage je – dank Vorausplanung und Austausch»

Wir hatten am Donnerstag wieder unsere Selbsthilfegruppe Zältli in Romanshorn abgehalten. Wiederum war ein kerniges Thema angesagt: Radikale Akzeptanz. Unser Gruppenabend fand im grossen Pfarreisaal statt, damit wir auch die Covid-Massnahmen einhalten konnten. Wir waren 13 Teilnehmende und ein Hund. Es erwies sich als ein echt spannendes Thema. Dank unserer Flexibilität (Räumlichkeiten-Konzept und Leitung) konnten wir das Treffen live durchführen. Jetzt die kleine Anekdote: Im Dezember 2021 stand ein letzter Work-Shop in der geleiteten Selbsthilfe-

gruppe «Zältli» an. Das Thema war Umgang mit Festtagen. Es kamen einige der Teilnehmenden auf uns zu und bedankten sich recht herzlich für unsere Anleitung und Planungshilfe bei diesem oft schwierigen Thema. Und einige meldeten zurück, dass sie dank dem Vorausplanen und dem wertvollen Austausch, die besten Weihnachten und Neujahr erlebt hätten. Solche Erlebnisse mit dem dadurch entstandenen Benefit bestätigen uns die Sinnhaftigkeit unserer Selbsthilfegruppe «Zältli». Auch an diesem Donnerstagabend ermöglichten wir der teilnehmenden Frau, ihren neuen Hund mitzunehmen. Das half, dass sie trotz unsicheren eigenen Zustands, die Gruppe besuchen konnte. Eine Teilnehmende meldete uns zurück, dass sie dank der Vernetzung von «Zältli» einen Job gefunden habe. So macht es Freude, diese Gruppe anzuleiten. Ich selbst hatte ebenso ein wertvolles Erlebnis: Mir wurde an diesem Donnerstagmorgen vom Arzt eine nicht gerade angenehme Diagnose gestellt. Deshalb wollte ich mich abmelden und mich von einem Teammitglied ersetzen lassen. Da Mario ebenfalls etwas angeschlagen war, organisierte ich es anderweitig. Bei der Vorbereitung für den Themenabend entschlossen wir uns beide dennoch zur Teilnahme. Ich hatte ein echt wertvolles System für Umgang mit radikaler Akzeptanz gelernt: Glaubenssätze umschreiben und umpoten. Das bringt mich wirklich sehr weiter und zeigt gleichzeitig auf, dass manchmal Ausgehalten angesagt ist.

Für das Team Recovery
Andi Salina

STATISTIK

Gruppenbewegungen im Jahr 2021

Neu gegründete Gruppen

- Atemnot
- ADHS 25+
- Angst und Panik 2
- Menschen mit Depression Weinfeldern
- Angehörige von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung
- Trauercafe Bischofszell
- Freizeittreff Frauenfeld
- Recovery am See (2 Seminare pro Jahr)
- Dialog Umgang mit einer Krise
- Dialog Essstörungen

Gruppen im Aufbau

- Teenie-Mütter
- Angehörige von Menschen mit einer Angststörung
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Asthma
- Angehörige von drogengefährdeten oder drogenabhängigen Kindern
- Tracheale Stenose
- Arbeitslos 55+
- Verlust eines Kindes kurz vor oder nach der Geburt

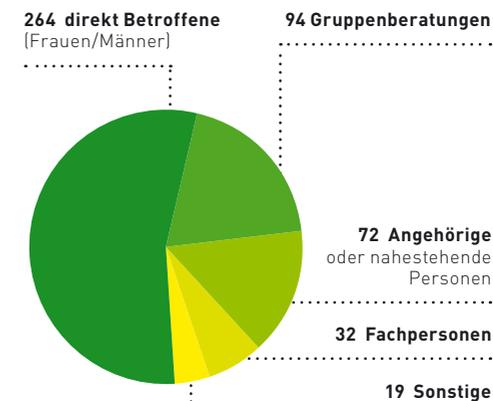
Aufgelöste Gruppen

- SUDEK
- Warum hast du mein Herz gebrochen
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

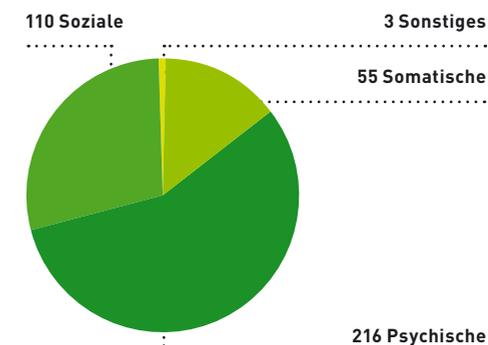
Nicht zustande gekommene Gruppe

- Sexueller Missbrauch
- Töchter & Söhne betagter Eltern
- IMPULS – Leben nach einer Krise oder Krankheit

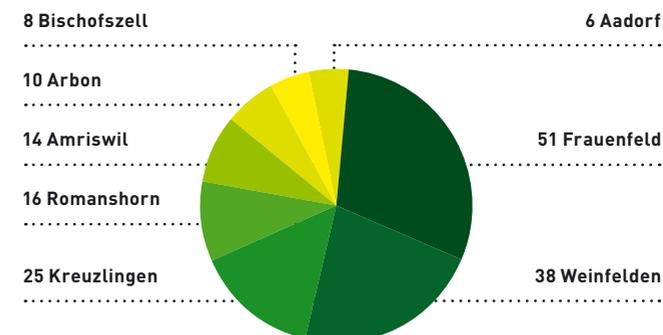
Kurzberatungen und Beratungen 481 (Vorjahr 546)



Themenzuordnung



Interessentenberatungen aus folgenden Gemeinden



BETRIEBSRECHNUNG 2021

BUDGET 2022

vom 01.01. bis 31.12.2021

Bezeichnung	Budget 2022	Rechnung 2021	Rechnung 2020
Aufwand	CHF	CHF	CHF
Vereinsaufwand	7'275	7'285	8'573
Personalaufwand/Weiterbildung	88'550	78'978	82'940
Miete und Nebenkosten	9'780	14'119	18'545
Verwaltungskosten	11'443	8'463	11'019
Veranstaltungen	800	55	0
Aufwand Peer	3'600	890	6'943
Aufwand Projekt Zättli	4'650	3'565	4'374
Aufwand SafeZone/virtuelle Beratungen	0	782	9'385
Aufwand Projekt SH-freundliche Spitäler	7'000	0	0
Aufwand Projekt SH+Migration	0	3'040	2'999
Abschreibungen	0	0	0
Bildung Rückstellungen Projekte	0	8'000	0
Bildung Rückstellungen Diverse	0	5'000	0
Total Aufwand	133'098	130'177	144'778
Ertrag	CHF	CHF	CHF
Vereinsbeitrag	3'615	3'940	3'592
Ertrag von Gruppen/Honorare	2'700	3'298	8'458
Beitrag BSV/Selbsthilfe Schweiz	13'867	14'043	14'043
Beitrag Kanton Thurgau	60'000	60'000	60'000
Beitrag Landeskirchen	6'000	7'000	6'000
Spenden Private	1'500	2'181	1'674
Spenden Politische Gemeinden	6'000	7'000	6'850
Spenden Stiftungen/Organisationen	5'500	24'600	7'300
Spenden Kirchgemeinden	5'000	7'694	3'541
Spenden Kliniken	4'500	4'500	5'000
Ertrag/Spenden Projekt Zättli	5'000	6'000	0
Ertrag/Spenden Projekt SH-freundl. Spitäler	7'000	0	0
Ertrag/Spenden Projekt SH+Migration	0	1'400	1'000
Ertrag Untermiete	0	3'582	7'164
Entnahme Rückstellungen SH+Migration	0	1'325	2'000
Entnahme Rückstellungen Projekt Zättli	0	0	4'340
Entnahme Rückstellungen diverse	0	3'000	5'000
Total Ertrag	120'682	149'563	135'962
Total Ertrag	120'682	149'563	135'962
Total Aufwand	133'098	130'177	144'778
Ergebnis	- 12'416	19'386	- 8'816

BILANZ 2021

per 31. Dezember 2021

Konten	Eröffnung 01.01.2021	Abschluss 31.12.2021
Aktiven	CHF	CHF
Kassa	105	199
Bank TKB Weinfelden	72'717	100'646
Sparkonto TKB Weinfelden	50'602	50'607
Aktive Rechnungsabgrenzungen	500	0
Forderungen	387	1'103
Mieterkaufionskonto	2'962	740
Total Aktiven	127'274	153'295
Passiven	CHF	CHF
Verbindlichkeiten	3'047	319
Passive Rechnungsabgrenzungen	2'545	3'154
Fremdkapital	5'592	3'473
Eigenkapital	112'414	112'414
Rückstellung Homepage	5'000	3'000
Rückstellung EDV	0	2'500
Rückstellung Überarbeitung CI/CD	1'000	0
Rückstellung Projekt Zättli	0	3'000
Rückstellung Projekt SH+Migration	1'325	0
Rückstellung SH-freundliche Spitäler	0	5'000
Rückstellung Drucksachen	0	2'500
Unterstützungsfonds	1'943	2'023
Projekte/Fonds/Rückstellungen	9'268	18'023
Gewinn		19'386
Total Passiven	127'274	153'295

Anmerkung zur Jahresrechnung 2021

Dank intensivem Fundraising und diversen Einsparungen (auch dank der Mietreduktion infolge Umzugs in andere Büroräumlichkeiten) konnte der budgetierte Verlust für das Jahr 2021 nicht nur eliminiert sondern es kann auch noch ein respektables Ergebnis von rund CHF 19'000 ausgewiesen werden. Zusätzlich konnten für zum Voraus getätigte Arbeiten im vergangenen Jahr für angefangene Projekte sogar noch Rückstellungen gebucht werden. Für den grossen Einsatz der beiden Mitarbeiterinnen gebührt ihnen ein grosses Dankeschön. Von Margrit Koller

Ein herzliches Dankeschön gilt auch unseren beiden Rechnungsrevisoren Ruth Gerber und Karl Brander für die erneut zuverlässige und exakte Kontrollarbeit.

BEITRÄGE, SPENDEN UND DANK 2021

Kanton Thurgau, Amt für Gesundheit

Bundesamt für Sozialversicherungen

Stiftungen, Kliniken, Firmen, Fonds und Organisationen

Bünter + Partner AG Frauenfeld, Clenia Littenheid AG, Gemeinnütziger Frauenverein Amriswil, Gemeinnütziger Frauenverein Romanshorn, Gemeinnütziger Frauenverein Weinfelden, Helfer und Schlüter Stiftung Bern, Kiwanis-Club Frauenfeld, KJPD Thurgau, Klinik Schloss Mammern, Leucom Gruppe Frauenfeld, Lions Club Kreuzlingen, Lions Club Luxburg, Lions Club Oberthurgau, Lions Club Thurgau, Raiffeisenbank Mittelthurgau, Rehaklinik Zihlschlacht, Thurgauer Verband der Raiffeisenbanken, Verein Femmes Tische Wabern

Politische Gemeinden

Aadorf, Amriswil, Altnau, Arbon, Berg, Bürglen, Egnach, Erlen, Ermatingen, Felben-Wellhausen, Frauenfeld, Gachnang, Hauptwil-Gottshaus, Hefenhofen, Herdern, Horn, Kemmental, Krado-Schönenberg, Kreuzlingen, Langgrickenbach, Münsterlingen-Scherzungen, Pfyn, Roggwil, Schlatt, Sirnach, Sulgen, Tägerwilen, Wagenhausen, Warth-Weiningen, Weinfelden, Zihlschlacht

Landeskirchen

Evangelische und Katholische Landeskirche Thurgau

Kirchgemeinden und Pfarreien

Evang. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Bürglen, Bussnang, Ermatingen, Frauenfeld, Kesswil, Kreuzlingen, Münchwilen, Scherzungen-Bottighofen, Sulgen, Uttwil, Weinfelden

Kath. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Balterswil, Bussnang, FrauenfeldPLUS, Kreuzlingen, Pastoralraum Altanu, Romanshorn, Sirnach, Steckborn, Sulgen, Weinfelden

Private Spender (ab 100 Franken)

Gehring Robert P., Michel-Ulrich Hans, Ruckstuhl Arthur, Trauerspenden im Namen von: Sivoletta Amedeo, Koch Walter

Diverses: Freiwillige, Sachspenden, Sozialrabatte, Medienpartner

Bote vom Untersee, Brüggli Medien Romanshorn, Ceruno AG St. Gallen, CF Dürig Mauren, Frauenfelder Woche, Grafik Ideenreich St. Gallen, Handwerksbäckerei Strassmann Weinfelden, Herzog Grafik Amriswil, Pfarreizentrum der Kath. Kirchgemeinde Weinfelden, Regi die Neue Sirnach, Stiftung Hofacker Weinfelden, Stöckli René Altnau, Sunnen AG Erlen,

Swiss Regiomed AG Kreuzlingen, Thurgauer Tagblatt AG Druck und Verlag Weinfelden, Thurgauer Zeitung, Zbinden – Support & Dienstleistungen GmbH Weinfelden

Zeitspenden

Vorstand, Patronatskomitee, Revisor*innen, Peers, Mitarbeiterinnen, freiwillige Umzugshelfer

Selbsthilfe Thurgau bestätigt, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Vielen Dank allen Spendern und Spenderinnen, auch denen von kleineren Beiträgen, die nicht namentlich erwähnt sind.

Ihre Mitgliedschaft zählt!

Unterstützen Sie das Engagement von Selbsthilfe Thurgau als Mitglied, Gönner oder Spender. Mit einem kleinen Jahresbeitrag Grosses bewirken!

Wenden Sie sich an uns.

Ein DANKEschön an Institutionen und Einzelpersonen, die unsere Arbeit im Selbsthilfezentrum Thurgau mittragen und mit denen wir zusammenarbeiten.

- dem Vorstand des Vereins Selbsthilfe Thurgau Vincenzo Mannino hat den Vorstand auf Ende 2021 verlassen. Ein herzliches Dankeschön!
- dem Patronatskomitee
- den Vereinsmitgliedern
- den Peer-Mitarbeitenden für ihr Engagement
- dem Kanton Thurgau
- den Privatkliniken
- den Landeskirchen für den jährlichen Beitrag
- den politischen Gemeinden
- den Kirchgemeinden und Pfarreien
- der Sonderegger Immobilien
- allen Spendern und Spenderinnen
- allen, die mit uns arbeiten und uns unterstützen
- den Selbsthilfegruppen
- den Selbsthilfezentren der Schweiz
- der Stiftung Selbsthilfe Schweiz
- dem AEP (Ambulante Erwachsenenpsychiatrie) Münsterlingen
- Tageskliniken Spital Thurgau AG
- der Perspektive Thurgau

TRÄGERVEREIN

Vorstand Verein Selbsthilfe Thurgau



Heidi Güttinger
Präsidentin



Otto Brunner
Juristischer Berater



Margrit Koller
Verantwortliche Finanzen



Vincenzo Mannino
Peer / Vertreter Selbsthilfegruppen



Seraina Näpflin
Aktuarin

Patronatskomitee

Cyrril Bischof

Präsident der Kath. Landeskirche Thurgau

Wilfried Bühler

Präsident Kirchenrat der evang. Landeskirche Thurgau

Dr. med. Andreas Erny

Chefarzt Clenia, Zentrum für ext. psych. Dienstleistungen

Thomas Götz

Schauspieler und Kabarettist

Carmen Haag

Regierungsrätin

Turi Schallenberg

Mitglied des Grossen Rates des Kantons TG

Anders Stokholm

Stadtpräsident Frauenfeld

Heinz Uhlmann

Leiter Geschäftsstelle TKB Frauenfeld

Verena Herzog

Nationalrätin SVP

SELBSTHILFE THURGAU



Stellenleitung

Regina Pauli

Erwachsenenbildnerin FA
Coach HEB
Beraterin

Sekretariat

Monica Loretan

kaufm. Angestellte

Impressum

Herausgeber

Selbsthilfe Thurgau

Redaktion

Selbsthilfe Thurgau
Regina Pauli
Monica Loretan
Heidi Güttinger
Margrit Koller
Selbsthilfegruppen

Gestaltung

Ideenreich, St.Gallen

Druck

Thurgauer Tagblatt AG
Weinfelden

Versand

Stiftung Hofacker
Weinfelden

gedruckt in der
schweiz

Wir beraten Sie gerne

Selbsthilfe Thurgau
Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
Tel. 071 620 10 00
info@selbsthilfe-tg.ch
www.selbsthilfe-tg.ch

Telefonzeiten

Mo 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 08.30 – 11.30 Uhr
Do 09.30 – 12.30 Uhr

Mieten Sie unseren Gruppenraum!

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden

Reservationen

Tel. 071 620 10 00
info@selbsthilfe-tg.ch



In Zusammenarbeit mit:

SELBSTHILFESCHWEIZ

Wir sind für Sie da

- Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung im Aufbau neuer Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeorganisationen (auch virtuell)
- Standortbestimmung und Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Durchführung Austauschtreffen, Weiterbildungsworkshops, LAUFmerksamkeit für alle Selbsthilfegruppen Thurgau
- Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit
- Peer-Begleitung von Selbsthilfegruppen

Besten Dank für Ihre Unterstützung

Bankverbindung

Thurgauer Kantonalbank
8570 Weinfelden
PC-Konto 85 – 123 – 0
Zugunsten von
CH94 0078 4102 0439 7100 8
Verein Selbsthilfe Thurgau

Neu auch mit Twint möglich!

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

