

BEITRÄGE, SPENDEN UND DANK 2023

Kanton Thurgau, Amt für Gesundheit



Lotteriefonds Thurgau

Bundesamt für Sozialversicherungen

Stiftungen, Kliniken, Firmen, Fonds und Organisationen

Clienia Littenheid AG, Gemeinnütziger Frauenverein Weinfelden, Klinik Schloss Mammern, LionsClub Thurgau, Raiffeisenbank Mittelthurgau, Schweizerisches Rotes Kreuz Weinfelden, SPAR Handels AG, Winterhilfe Thurgau

Politische Gemeinden:

Amriswil, Altnau, Berg, Berlingen, Bürglen, Erlen, Ermatingen, Frauenfeld, Gachnang, Hauptwil-Gottshaus, Hefenhofen, Herdern, Horn, Hüttwilen, Kradol-Schönenberg, Langrickenbach, Lengwil, Münsterlingen-Scherzigen, Pfyn, Roggwil, Schlatt, Sirmach, Sulgen, Wagenhausen, Warth-Weiningen, Weinfelden, Zihlschlacht

Landeskirchen

Evangelische und Katholische Landeskirche Thurgau

Kirchgemeinden und Pfarreien

Evang. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Aadorf, Berlingen, Bussnang, Ermatingen, Frauenfeld, Kesswil, Kreuzlingen, Lommis, Münchwilen, Scherzigen-Bottighofen, Stettfurt, Sulgen, Uttwil, Weinfelden
Kath. Kirchgemeinden/Pfarrämter: Balterswil, Fisingen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Romanshorn, Steckborn, Sulgen, Weinfelden

Herzlichen Dank an alle privaten Spender*innen und für die Trauerspenden zum Gedenken an Frau Vreni Schoch.

Diverses: Freiwillige, Sachspenden, Sozialrabatte, Medienpartner

Bote vom Untersee, Brüggli Medien Romanshorn, Frauenfelder Woche, Kreuzlingen24, Pfarreizentrum der Kath. Kirchgemeinde Weinfelden, Regi die Neue Sirmach, Stiftung Hofacker Weinfelden, Swiss Regiomedica AG Kreuzlingen, Thurgauer Tagblatt AG Druck und Digitale Medien Weinfelden, Thurgauer Zeitung, Zbinden – Support & Dienstleistungen GmbH Weinfelden, Pius Schäffler Gossau



Vorstand:

Heidi Güttinger
Margrit Koller
Seraina Näpflin
Otto Trienen
Roger Alder

Vereinspräsidentin
Verantwortliche Finanzen
Aktuarin
Juristischer Berater
Vertreter Selbsthilfegruppen / Peer

Patronatskomitee

Anders Stokholm
Cyrill Bischof

Christina Aus der Au
Präsidentin Kirchenrat der evang. Landeskirche Thurgau

Dr. med. Andreas Erny
Chefarzt Clenia, Zentrum für ext. psych. Dienste
Schauspieler und Kabarettist

Thomas Götz
Kantonsrätin Kanton Thurgau
Mitglied des Grossen Rates des Kantons TG
Leiter Geschäftsstelle
TKB Frauenfeld
Nationalrätin SVP

Mitarbeiterinnen

Regina Pauli
Stellenleitung
Erwachsenenbildnerin FA,
Coach/Beraterin HEB
Administration und Buchhaltung

Revisoren

Karl Brander
dipl. Experte in Rechnungslegung und Controlling
Iris Koch
Fachfrau Finanz- und Rechnungswesen



SELBSTHILFETHURGAU

JAHRESBERICHT 2023

WIR SIND FÜR SIE DA

- Unterstützung und Begleitung im Aufbau neuer Selbsthilfegruppen (auch virtuell)
- Vermittlung von Kontaktdaten bestehender Selbsthilfegruppen
- Standortbestimmung und Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Durchführung Weiterbildungsworkshops
- Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitung von Selbsthilfegruppen

Daten 2024

Jahresversammlung

29. April, 19.00

Kath. Pfarreiheim Weinfelden

Blitz-LICHT 2024

Freitag, 23.02.24, Lotto

Freitag, 31.05.2024, Schifffahrt

Freitag, 23.08.24, Sandskulpturen

Freitag, 13.12.24, Krippenfiguren

Weiterbildungsworkshop

14. September 2024, Wil SG, für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen

Gemeinschaftsabend Kerzenküche

Dezember 2024

IMPRESSUM

Herausgeber

Selbsthilfe Thurgau

Redaktion

Selbsthilfe Thurgau, Regina Pauli, Heidi Lenz, Heidi Güttinger, Margrit Koller, Selbsthilfegruppen

Fotos

Fotopool Selbsthilfe Schweiz, Regina Pauli, Barbara Hauschel

Gestaltung / Druck

Thurgauer Tagblatt AG
Druck und Digitale Medien, Weinfelden

Mitarbeit Verpacken

Stiftung Hofacker, Weinfelden

Wir beraten Sie gerne

Stellenleitung: Regina Pauli
Sekretariat: Heidi Lenz

Selbsthilfe Thurgau

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

In Zusammenarbeit mit:



Für Institutionen

Wünschen sie Informationen über die Selbsthilfe fragen Sie an. Wir kommen vorbei.

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

Besten Dank für Ihre Unterstützung

Bankkonto

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



Spenden, einfach und schnell mit Twint
Die Spende an Selbsthilfe Thurgau ist steuerbefreit.

gedruckt in der schweiz



BERICHT STELLENLEITERIN

REGINA PAULI



Zahlen 2023

621 Beratungen und Vermittlungen davon
395 Betroffene
167 Angehörige
52 Fachpersonen
7 Diverse
117 Gruppenkurzberatungen

Professionelle Förderung für gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen

Respektieren der Wahrheit jedes einzelnen

Über 600 Anfragen per Mail, Telefon oder persönlichem Gespräch sind bei der Selbsthilfe Thurgau eingegangen. Wie auch immer jemand mit einem Anliegen zu uns gelangt; wir nehmen jede Person ernst. Wir gestalten unsere Beratungen passgenau. Wir bieten eine umfangreiche Palette an Möglichkeiten an und respektieren die Wahrheit jedes einzelnen. Das heisst, so wie jemand seine Thematik, sich selbst, sein Umfeld wahrnimmt und davon berichtet, so ist es die Wahrheit für diese Person. Bei Gruppentreffen diesen Grundsatz einzuhalten, fordert alle Teilnehmenden. Es ist Realität, es ist Wunsch und Hoffnung, dass jede*r für sich passende Lösungsmöglichkeiten durch den Austausch in der Gruppe entdecken, mitnehmen und in seinem Leben gesundheitsfördernd einsetzen kann.

In einer gemeinschaftlichen Selbsthilfegruppe tauschen sich Menschen über ihre Erfahrungen und Verbesserungen im Umgang mit einer herausfordernden Lebens- oder Gesundheitssituation auf Augenhöhe aus. Die Treffen Betroffener oder Angehöriger bewegen sich im Rahmen der für sie relevanten Themen in körperlichen, psychischen oder sozialen Bereichen. Das Verstanden werden untereinander und die Erkenntnis, ich bin nicht allein, ist wohl nirgends so hoch, wie bei Gleichbetroffenen. Selbsthilfe bietet einen Raum, um schwellenlos in geschütztem Rahmen gleichberechtigt austauschen zu können, seine Erfahrungen zu teilen und sein Know-how zu erweitern.

Den Austausch mit Menschen ähnlicher Erfahrungen ist für mich sehr bereichernd.

Ich fühle mich wohl in der Gruppe und wir freuen uns alle immer sehr auf unsere Treffen. Es entsteht mit der Zeit sogar ein freundschaftliches Verhältnis und es ist gut zu wissen, dass man mit diesem Problem nicht allein dasteht. Es geht uns in erster Linie nicht um das Mitleid der anderen (was zwischendurch aber auch mal ganz tröstend sein kann). Ich nehme unsere Gruppe als sehr lösungsorientiert wahr. Immer wieder gibt es hilfreiche Tipps mit den Problemen besser umgehen zu können. Janine

Immer wieder gibt es hilfreiche Tipps mit den Problemen besser umgehen zu können. Janine

Selbsthilfegruppen entlasten die Betroffenen, die Angehörigen und das Gesundheitswesen

Fachwissen und medizinische, so wie therapeutische Unterstützung wird in unserem Gesundheitswesen auf breiter Basis angeboten. Sozial- und Selbstkompetenzen brauchen ein weiteres Angebot. Die Gesundheitskompetenz im Leben mit einer chronischen Krankheit oder psychischen Belastung wird nachweislich durch den Austausch in einer gemeinschaftlichen Selbsthilfegruppe gefördert. Die Teilnahme leistet einen Beitrag zur Behandlung der Thematik, der Verbesserung des Selbstwertes und der Eigenverantwortung. Dadurch nehmen soziale Kontakte zu, der Alltag kann besser bewältigt werden, Aktivitäten und Kommunikationsfähigkeiten werden gestärkt. So werden weniger ärztliche oder therapeutische Konsultationen benötigt. Diese Stabi-

lisation hat eine präventive und nachhaltige Wirkung und trägt aktiv dazu bei, dass Folgeerkrankungen vermieden werden. Selbsthilfe ist wirksam, hat einen ökonomischen und gesundheitsrelevanten Mehrwert. Dies alles entlastet das Gesundheits- und

Zahlen 2023

- 12 Gegründete Gruppen
- 7 Gruppen im Aufbau
- 6 Beendigungen von Gruppen
- 3 Nicht zu Stande gekommene Gruppen

Aufbau einer Gruppe in Kürze

Ist jemand an einer Gruppe mit einer neuen Thematik interessiert, finden wir bei einem Gespräch heraus, welche Themen, Wünsche und Ziele diese umfassen soll. Ein Flyer wird entworfen, die Gruppe auf der Gesamtliste, der Homepage und dem Infobrief aufgenommen. Haben sich dann etwa fünf bis sieben Interessierte bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gemeldet, wird ein erstes Treffen einberufen. Moderiert werden diese anfänglich von der Stellenleiterin. Die Leitfäden, Ablauf einer Gruppe mit Moderation, Gruppenabmachungen und Organisatorisches, werden an den ersten Treffen besprochen. Bei einem Thementeil sind die Betroffenen oder Angehörigen meist schon für sich. Fühlen sich die Teilnehmenden genügend sicher, geht die Gruppe gleichberechtigt und gleichverpflichtet autonom ihren

Weg. Wir empfehlen eine gemeinsame Verantwortung mit jeweils kleinen Aufgaben verteilt auf mehrere Mitglieder. Anstelle einer Leitung regen wir eine rotierende Moderation an. Themen im

Umfeld der Betroffenen sollen im Zentrum stehen und nicht die oft schweren Geschichten einzelner. Viele sind froh, den Schritt in eine Gruppe gewagt zu haben. Nach Bedarf können jederzeit alle

Selbsthilfe ist ein positives Beispiel zur Wahrnehmung von Eigenverantwortung

Heidi Güttinger, Präsidentin

Teilnehmenden der Gruppe oder die Gruppe als Gesamtes an die Selbsthilfe für ein Standortgespräch, ein Coaching oder anderweitige Besprechung gelangen.

Weiterbildung

Das Thema des Seminars für Teilnehmende von Gruppen «Wohlbefinden ist lernbar» fand regen Anklang. Für das niederschwellige Angebot «LAUF-

In unserer Gruppe schätze ich den Austausch mit Menschen, die wirklich wissen wovon ich rede und die ähnlichen Erfahrungen machen. So können wir uns zum Teil auch gegenseitig mit Rat und Tipps helfen, oder trösten. Was mich riesig freut, ist, dass auch neue Freundschaften geschlossen wurden und wir uns öfter mal zu einem Spaziergang und Kaffee treffen. Ich bin froh dabei zu sein. Raffi

Seit unserer Gründung ist der Zusammenhalt in der Gruppe stärker geworden. Der Umgang ist freundlich und niemand bewertet den anderen oder macht ihn zum Objekt seiner Belehrungen und «Lösungen». Wenn der Alkoholiker trinkt, ist das für ihn im Moment eine Lösung welche sofort wirkt, mit langfristigen fatalen Folgen. In der Gruppe versuchen wir andere Lösungswege zusammen zu finden. Wenn mehrere Leute an eine Idee denken, so kann sie beginnen zu wirken. Buddha sagte: «Was Du denkst bist Du. Was Du bist strahlst Du aus. Was Du ausstrahlst ziehst Du an.» Thomas



Weiterbildung für Selbsthilfereisende. Workshop «Wohlbefinden ist lernbar», September 2023

merksamkeit», welches drei Mal stattgefunden hat, haben sich Selbsthilfereisende in lockerem Rahmen zusammengefunden für eine Spazierrunde mit Inputs am Feierabend. Wenige Teilnehmende genossen das Kerzenziehen in gemütlicher Runde. Die Selbsthilfe Schweiz organisierte den Weiterbildungsanlass zum Thema «Gruppen mit schwierigen Themen». Durch Referate von Fachpersonen und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen ergab sich ein

Miteinander sich selbst helfen – das ist kein Widerspruch, das ist Programm!

*Anders Stokholm
Stadtpräsident Frauenfeld*

bunter Strauss an Anstössen. Der gemeinsame Teamtag mit Jahresplanung, Fragen zur Verbesserung der Social Media Möglichkeiten förderten das gemeinsame Vorwärtstreben.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir sind bemüht, stets in Medien präsent zu sein, Social Media und die Homepage à jour zu halten. Die Vorstellungen in Kliniken, Spitälern und bei Fachtagungen, etc. sind wichtig. Mit Öffentlichkeitsarbeit wollen wir weiter dafür sorgen, dass das Angebot bekannter wird und Interessierte den Zugang zu Selbsthilfereisenden finden.

Zahlen 2023

- Berichte, die in diversen Medien erschienen sind
- Div. Inserate in Zeitungen regional und kanton
- 3683 Homepageclicks
- 35 Social Media Beiträge

Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfereisender Spitäler».

Das Projekt fördert die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zur Hospitalisierung und Nachsorge. Fachpersonen in Kliniken und Spitälern, Patienten und Angehörige lernen die gemeinschaftliche Selbsthilfe kennen und können diese als Unterstützung in ihrem Umgang mit Erkrankungen nutzen. So wurde mit der Clenia AG, Externe Psychiatrische Dienste Frauenfeld und Sirmach, der Selbsthilfe Thurgau und Selbsthilfereisenden in einem Kooperationsdreieck zwei Jahre lang für die Umsetzung der Massnahmen zusammengearbeitet. Die

Gemeinsam geht vieles besser. Du bist nicht allein mit Deinen Herausforderungen.

*Verena Herzog
Nationalrätin SVP/Thurgau*

Auszeichnung «selbsthilfereisend» fand im Januar 2024 statt.

Eine weitere Kooperation mit den Psychiatrischen Diensten Thurgau startete im Herbst. Der Massnahmenkatalog entsteht, der die konkrete Umsetzung zur Erreichung der Qualitätskriterien erfassen wird.



Auszeichnung «selbsthilfereisend» Clenia, EPD Frauenfeld und Sirmach

BETRIEBSRECHNUNG / BILANZ

PER 31.12.2023

Betriebsrechnung	Budget 2024	Rechnung 2023	Rechnung 2022
Aufwand	CHF	CHF	CHF
Vereinsaufwand	5'300	7'288	6'984
Personalaufwand/Weiterbildung	81'493	78'689	80'626
Miete und Nebenkosten	10'900	11'704	10'244
Verwaltungskosten	8'550	5'856	8'150
Veranstaltungen	2'800	3'905	3'374
Aufwand Peer	1'730	1'067	723
Aufwand Projekt Zältli	4'150	3'848	3'500
Aufw. Projekt SH-freundl. Spitäler Münsterlingen	12'100	161	-
Aufwand Projekt SH-freundliche Spitäler Clenia	1'500	14'777	13'163
Total Aufwand	128'523	127'294	126'764
Ertrag	CHF	CHF	CHF
Vereinsbeitrag	3'415	4'923	3'385
Ertrag von Gruppen / Honorare	2'800	3'462	3'328
Beitrag BSV / Selbsthilfe Schweiz	12'000	13'867	13'867
Beitrag Kanton Thurgau	60'000	60'000	60'000
Beitrag Landeskirchen	6'000	6'000	6'000
Spenden Private	1'500	5'730	1'480
Spenden Politische Gemeinden	6'000	5'600	7'300
Spenden Stiftungen/Organisationen	5'000	2'850	11'350
Spenden Kirchengemeinden	5'000	7'441	4'562
Spenden Kliniken	4'500	8'100	3'000
Ertrag/Spenden Projekt Zältli	5'000	-	-
Ertrag/Spenden Proj. SH-freundl. Spitäler	5'000	10'000	15'000
Verrechnung Infrastruktur Projekte	-	3'852	-
Entnahme Rückstellung Projekt Zältli	-	-	3'000
Entnahme Rückstellung diverse	-	-	8'000
Entnahme Rückstellung SH freundl. Spitäler	-	-	5'000
Total Ertrag	116'215	131'825	145'272
Total Ertrag	116'215	131'825	145'272
Total Aufwand	128'523	127'294	126'764
Ergebnis	-12'308	4'531	18'508

Bilanz per 31. Dezember 2023

	Eröffnung 01.01.2023	Abschluss 31.12.2023
Aktiven	CHF	CHF
Kassa	294	937
Bank TKB Weinfelden	103'185	13'033
Sparkonto TKB Weinfelden	50'612	50'769
Festgeld TKB Weinfelden	-	100'000
Forderungen	2'947	2'738
Mieterkaufkonto	740	742
Verrechnungssteuer	-	307
Total Aktiven	157'778	168'526
Passiven	CHF	CHF
Verbindlichkeiten	3'517	4'523
Passive Rechnungsabgrenzungen	1'870	2'332
Vorauszahlungen Projekte	-	5'000
Total Fremdkapital	5'387	11'855
Unterstützungsfonds	2'083	1'832
Total Projekte/Fonds/Rückstellungen	2'083	1'832
Eigenkapital	150'308	150'308
Gewinn	-	4'531
Total Eigenkapital	150'308	154'839
Total Passiven	157'778	168'526

Anmerkung zur Jahresrechnung 2023

Erfreulicherweise durften wir im vergangenen Jahr mehr Spenden einnehmen wie budgetiert und wir können darum auch ein positives Ergebnis ausweisen. Für die grosse Zahlenarbeit ein herzliches Dankeschön an Heidy Lenz für die aufwendige Buchhaltungsarbeit.

Ebenfalls ein grosser Dank geht auch an unsere beiden Rechnungsrevisoren Iris Koch (neu) und Karl Brander für die zuverlässige Kontrollarbeit.

Margrit Koller, Finanzverantwortliche