

Was sind Selbsthilfegruppen?

- In Selbsthilfegruppen unterstützen sich vom gleichen Thema betroffene Menschen gegenseitig.
- Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig.
- Selbsthilfegruppen orientieren sich am Gruppenprinzip. Sie bearbeiten ihre Themen und Anliegen gemeinschaftlich.
- Die Gruppen bestimmen selbst, was sie tun (Gespräche, Aktivitäten) und wie sie sich organisieren (Gruppengrösse, Häufigkeit und Ablauf der Treffen, Leitung, Gesprächsregeln etc.)
- Fachleute und andere Aussenstehende unterstützen Selbsthilfegruppen punktuell und respektieren ihre Autonomie.

Selbsthilfegruppen verfolgen keine wirtschaftlichen Ziele, die Teilnahme ist kostenlos, abgesehen von Spesen, zum Beispiel für die Raumbenutzung

Struktur

In der Gründungsphase erarbeiten die Gruppen klare Strukturen und Abmachungen. Den Mitgliedern ist es wichtig, dass sich alle auf die Verschwiegenheit der Gruppe verlassen können.

Ziel und Zweck

Selbsthilfegruppen verstehen sich in erster Linie als ein Zusammenschluss von Betroffenen mit dem Ziel, sich gegenseitig zu unterstützen, motivieren und Erfahrungen auszutauschen

Neue Selbsthilfegruppe

Wenn Sie Ihr Thema nicht auf der Liste finden, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir informieren über Selbsthilfegruppen in den angrenzenden Kantonen und begleiten und unterstützen die Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfe Thurgau fördert die Selbsthilfe im Kanton Thurgau durch:

- Vermittlung von Kontaktadressen bestehender Selbsthilfegruppen
- Begleitung und Unterstützung der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung, Standortgespräche und Supervision bestehender Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen
- Beratung von Betroffenen, Fachleuten und Fachorganisationen
- Regelmässige Durchführung von Weiterbildungen für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen



SELBSTHILFETHURGAU

Marktstrasse 26, 8570 Weinfelden

071 620 10 00

Montag 14.00 - 17.00 Uhr



Mittwoch 08.30 - 11.30 Uhr

Donnerstag 09.30 - 12.30 Uhr

info@selbsthilfe-tg.ch / www.selbsthilfe-tg.ch

Spendenkonto: Verein Selbsthilfe Thurgau
TKB Weinfelden, PC 85-123-0
IBAN CH94 0078 4102 0439 7100 8

**Jetzt mit TWINT
spenden!**

 QR-Code mit der
TWINT App scannen
 Betrag und Spende
bestätigen



Selbsthilfegruppen im Kanton Thurgau



SELBSTHILFETHURGAU



Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden

Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Telefon: 071 620 10 00

www.selbsthilfe-tg.ch

Selbsthilfegruppen und Treffs im Thurgau

Themen für direkt Betroffene

ADHS 25+
Adoptiv- und Pflegefamilien, CH-Gruppe ★
Alkoholprobleme
Alkoholranke, Gesprächsgruppe Blaues Kreuz ★
Anonyme Alkoholiker, AA
Alleinerziehend – Einzelntreff ★
Angst und Panik
Aphasie
Bipolar manisch-depressiv für Betroffene
Burnout
Chronische Schmerzen
Co-Abhängigkeit
Depressionen
Elektrosensible Menschen
Eltern von drogengefährdeten oder drogenabhängigen Kindern
Essstörungen - Trialog ★
Herzpatient*innen, Koronara
Hirnverletzungen, Fragile Suisse
Hochsensibilität
Homosexuelle Thurgau, HOT
Junge Mütter ab 17
Krebs
Brustkrebs ★
Mütter und berufstätige Frauen mit onkol. Erkrankung ★
Onkologische Frauenkrankheiten ★
SOS-Leukämie und Multiples Myelom und Lymphom
Krisenbewältigung - Trialog ★
Lungenliga - Kehlkopferierte Nordostschweiz ★
Lungenliga – Atemnot: Menschen mit Atemwegserkrankung
Magenbanding / Magenbypass
Mitsprache ★ (für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen)

Morbus Bechterew
Multiple Sklerose
NA Narcotics Anonymous
Parkinson
Parkinson Junge Patienten, JUPP Säntis
Polyarthritis
Psychoseseminar ★
Recovery am See– Seminar für Menschen mit einer psychischen Erschütterung ★
Recovery diverse Angebote
Sarkom-Betroffene, CH-Gruppe
Sehbehinderung ★
Seniorinnen und Senioren, Pro Senectute ★
Sklerodermie, Ostschweizergruppe
Soziale Ängstlichkeit
Stoma, Thur-Stoma ★
Trachealstenose
Trauer
live with – wenn ein Geschwister stirbt, CH-Gruppe
Partnerverlust durch Suizid
Trauercafés ★
Verwitwete mit Kindern, Treff Aurora
Ungewollt kinderlos – wie weiter?
Zältli ★ (Folgegruppe aus Recovery am See)
Zoeliakie

Themen für Angehörige

Al-Anon, Familiengruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken
Angehörige von Alkoholkranken, Blaues Kreuz ★
Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken ★
Angehörige von jungen Menschen mit Demenz, CH-Gruppe
Angehörige von Menschen, die an Parkinson erkrankt sind
Angehörige von Menschen mit Depressionen
Angehörige von Menschen mit narzisstischen Zügen
Angehörige von psychisch Erkrankten VASK

Angehörige von Transmenschen ★, CH-Gruppe
Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung
Angehörige von Menschen mit MS
Narzissmus (Angehörige)

Themen für Eltern

Eltern von ADHS-Kindern, ELPOS
Eltern von drogengefährdeten/ - abhängigen Kindern
Elterntreff Autismus ★
Elternvereinigung für das herzkranken Kind
insieme 21, Interessenvereinigung Down-Syndrom
insieme Thurgau, Eltern und Freunde von Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung
Trauer um ein Kind – Verein Regenbogen Schweiz

Gruppen im Aufbau

ADHS 25+
Angehörige von Menschen mit Angststörungen
Angehörige von Menschen mit einer Krebserkrankung
Autismus
Hochsensibilität Junge Erwachsenen
Hochsensibilität
NA NarcoticsThurgau
Prostatakrebs Thurgau
Soziale Ängstlichkeit
Tinnitus
Wechseljahre

★ selbsthilfenah von Fachpersonen oder Peer begleitete Gruppen