



SELBSTHILFETHURGAU

Januar 2024



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.

Januar, der Anfang eines Jahres. Hoffentlich mit guter Motivation, Neues anzugehen und zu wagen. Möge es für sie und vielen Menschen mit besonderem Bedarf Erfreuliches bringen und viele Situationen, die erst umrisshaft erscheinen, deutlich und konkret werden lassen.

Lesen sie von neuen Gruppen und anderem mehr. Danke, dass sie den Infobrief auch weitergeben.

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, Mi. 24. Januar, Weinfelden
- ◆ Burnout
- ◆ Angehörige Depression
- ◆ Angehörige von Menschen mit psychischen Belastungen, 22. Januar 2024, Langrickenbach
- ◆ Prostata Thurgau
- ◆ Zwänge
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Autismus

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

Termine



neu

Blitz-LICHT 2024: Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Gemeinsam in den Feierabend. Geselliges Zusammensein bei Spiel, Gespräch und kleinen Knabberereien. Freitag 23. Febr. **Lotto:** Treffpunkt 18 Uhr, Markstrasse 26, Weinfelden. Genauere Angaben siehe 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 Selbsthilfefahrenen. 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

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

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen





Die schönsten Diamanten werden im Januar geschliffen.

