

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

November 2024

Selbsthilfegruppen und Treffs im Thurgau

Themen für direkt Betroffene

ADHS 25+
Adoptiv- und Pflegefamilien, Gruppe schweizweit★
Alkoholprobleme
Alkoholranke, Gesprächsgruppe Blaues Kreuz★
Anonyme Alkoholiker, AA,
Alkoholgruppe U-N-S
Alleinerziehend – Einzelnerntreff★
Ängste
Bipolar manisch-depressiv für Betroffene
Chronische Schmerzen
Depressionen
Elektrosensible Menschen
Essstörungen – November 24 Dialog★
Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
Herzpatient*innen, Koronara
Hirnverletzungen, Fragile Suisse
Homosexuelle Thurgau, HOT
Junge Mütter ab 17
Krebs
Brustkrebs★
Krebsbetroffene Bewegungsgruppe
Mütter und berufstätige Frauen mit onkol. Erkrankung★
Onkologische Frauenkrankheiten★
SOS-Leukämie und Multiples Myelom und Lymphom
Krisenbewältigung - November 24 Dialog★
Lungenliga - Kehlkopferoperierte 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
Prostatakrebs Thurgau
Psychoseseminar★
Recovery am See– Seminar für Menschen mit einer psychischen Erschütterung★
Recovery diverse Angebote
Sarkom-Betroffene, Gruppe schweizweit
Sehbehinderung★
Seniorinnen und Senioren, Pro Senectute★
Sklerodermie, Ostschweizergruppe
Stoma, Thur-Stoma★
Trachealstenose
Trauer
life with – wenn ein Geschwister stirbt, Gruppe schweizweit
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 Menschen mit Demenzerkrankung★
Angehörige von jungen Menschen mit Demenz, Gruppe schweizweit
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★
Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung
Angehörige von Menschen mit MS

Themen für Eltern

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

Gruppen im Aufbau

ADHS Erwachsene
Angst&Zwänge
Autismus Erwachsene
Depression
Erwachsene Kinder noch zu Hause
Familie mit Eizellspende
Hochsensibilität
IV-Rente
Narzissmus
Sexuelle Gewalt
Sexueller Missbrauch in der Kindheit /Jugend
Schizophrenie / Stimmenhören
Transpersonen
Trauma nach Unfall
Wechseljahre

★ **selbsthilfenaher von Fachpersonen oder Peer begleitete Gruppen**