

Was sind Selbsthilfegruppen?

- In Selbsthilfegruppen helfen sich vom gleichen Leiden betroffene Menschen gegenseitig.
- Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig.
- Selbsthilfegruppen orientieren sich am Gruppenprinzip. Sie bearbeiten ihre Probleme 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.

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.

Das Team 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 kantonaler Treffen der Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen im Kanton Thurgau



teamselbsthilfethurgau

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Freiestrasse 4, Postfach 429, 8570 Weinfelden

E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Telefon 071 620 10 00

www.selbsthilfe-tg.ch

Selbsthilfegruppen und Treffs im Thurgau

Themen für direkt Betroffene

ADHS für Erwachsene
Alkoholranke, Gesprächsgruppe Blaues Kreuz ★
Alleinstehende in der Lebensmitte Mono Treff
Anonyme Alkoholiker, AA
Angst und Panik
Aphasiker
Chronische Schmerzen
Depression
Depression Nachmittagsgruppe
Depression junge Menschen
Depression TG/SG ★
Diabetes Typ I und Pumpenträger, Treff
Elektrosensible Menschen
Epilepsie
Fibromyalgie
Fragile Suisse, Menschen mit einer Hirnverletzung
Frauen mit Alkoholproblemen
Impulsgruppe Blaues Kreuz ★
Frauen - Selbstvertrauen
Frauen nach Brustkrebs
Freizeit Treff 35 Plus
Hämochromatose
HerzpatientInnen, Koronara
Homosexuelle Thurgau, HOT
Kehlkopfoperierte Nordostschweiz
Krebs
Langzeitstellenlose Treff
Lungenemphysem - COPD
Magenbanding / Magenbypass
Männergruppe
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Multiple Sklerose
Multiple Sklerose - Regionalgruppe Thurgau, Treff
Muskelkrankheiten
Onkologische Frauenkrankheiten
Osteoporose Ostschweizergruppe
Parkinson, Bewegen-Atmen-Entspannen

Parkinson
Partnerverlust durch Suizid
Patchworkfamilie
Pflegeeltern-Verein
PolyarthritikerInnen
Polineuropathie
Psoriasis
Psychoseseminar ★
Restless-Legs
Schlafapnoe ★
Sehbehinderte
Seniorinnen und Senioren, Pro Senectute ★
Solo Treff 50 Plus
SOS-Leukämie und Multiples Myelom und Lymphom
Spielsucht ★
Spieltreff – gemeinsam spielen
Stoma, Thur-Stoma
Sudeck
Trauer nach Tod des Partners/in, Gesprächskreis
für ältere Betroffene ★
Väter ohne Sorgerecht
Verwitwete mit Kindern, Aurora, Treff

Themen für Angehörige

Al-Anon, Familiengruppe für Angehörige und Freunde von
AlkoholikerInnen
Angehörige von Alkoholkranken, Gesprächsgruppe
Blaues Kreuz ★
Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken ★
Angehörige von Menschen, die an Parkinson erkrankt sind
Angehörige von Menschen mit ADS
Angehörige von Menschen mit Depressionen
Angehörige von Schizophrenie-Psychisch-Kranken, VASK
Aphasiker – Angehörigengruppe ★
Fragile Suisse, Angehörige von Menschen mit einer
Hirnverletzung
Leben mit einem MS-Kranken

Themen für Eltern

Eltern mit Kindern ohne Finger/Hand/Arm, Kontaktstelle
Pinocchio
Eltern von epilepsiekranken Kindern
Eltern von Kindern mit Muskelkrankheiten
Eltern von Klein- und Schulkindern mit Asthma und/ oder
Allergien
Eltern von POS-Kindern, ELPOS
Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern, Regenbogen
Eltern, die um ein durch Suizid verstorbenes Kind trauern,
Regenbogen
Elterntreff Autismus ★
Elternvereinigung für das herzkranken Kind
Eltern von Schulverweigerern – Schulabsentismus
insieme 21, Interessenvereinigung Down-Syndrom
insieme Thurgau, Eltern und Freunde von Menschen mit
einer geistigen Behinderung

Gruppen im Aufbau

Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind
Ko-Abhängigkeit
Schleudertrauma ★
Sexuelle Übergriffe

★ selbsthilfenaher von Fachpersonen begleitete Gruppen

InteressentInnen melden sich bitte beim:

teamselbsthilfethurgau

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Telefon 071 620 10 00
Dienstag und Mittwoch 14.00-17.00 Uhr
Donnerstag 9.30 – 12.30 Uhr