

# Informationen über Selbsthilfegruppen in Gründung und Selbsthilfegruppen, welche aktiv neue Mitglieder suchen

---

## 1. Themen, zu denen Betroffene gesucht werden, um Selbsthilfegruppen aufzubauen:

### ▪ **Koabhängigkeit oder die Sucht gebraucht zu werden**

Koabhängigkeit wird vorwiegend im Zusammenhang mit alkoholsüchtigen Menschen gesehen. Es gibt aber viele Szenarien rund um Menschen, die koabhängig sind. Koabhängigkeit ist eine Krankheit, die, wenn sie nicht behandelt wird, zum Tode führen kann.

Eine Frau, die ihre Krankheit erkannt hat und sich fachlich begleiten lässt, möchte ihre Erkenntnisse mit anderen Betroffenen austauschen. Es drängt sie geradezu, selber etwas auf die Beine zu stellen. Bis jetzt haben sich noch nicht genug InteressentInnen gemeldet. → Flyer

### ▪ **Sexuelle Übergriffe**

Sexuelle Übergriffe stellen für die Betroffenen oftmals schwere traumatische Erlebnisse dar. Die Erfahrungen holen sie ein, im Kino, beim Lesen einer bestimmten Passage einer Geschichte oder bei einer alltäglichen Situation. Die Gefühle spielen verrückt, klare Gedanken sind nicht mehr vorhanden, der Alltag wird zur Qual.

Eine Frau möchte mit Menschen zusammen kommen, die dasselbe erlebt haben. Damit sie sich gemeinsam unterstützen können, um die Chance zu haben, das Leben in Ordnung zu bringen und das zu finden, was sie suchen.

Diese Gruppe wird die ersten 7 Treffen begleitet. Danach ev. ohne Begleitung → Flyer

### ▪ **Angehörige von erwachsenen Menschen, die an Krebs erkrankt sind**

Die Mutter einer erwachsenen Tochter, die an Krebs erkrankt ist, wird eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema aufbauen. Die Krankheit Krebs betrifft nicht nur den einen Menschen, sondern das ganze Umfeld. Die Begleitung führt oft zu Hilflosigkeit, Ratlosigkeit und überfordert die Angehörigen.

Gespräche und Erfahrungsaustausch können die Angehörigen unterstützen, damit sie sich selber besser helfen können und wieder Kraft schöpfen. → Flyer

### ▪ **Schleudertrauma**

Eine Frau, die selbst ein Schleudertrauma erlitten hat, arbeitet mittlerweile als Dipl. Körpertherapeutin. Sie möchte eine Gruppe begleiten in der Raum geboten wird für verbale und nonverbale Kommunikation. Sie ist überzeugt, dass in einer vermehrten Wahrnehmung der Leiblichkeit die Chance liegt sich zu entspannen und eine positive Entwicklung in Gang zu bringen. → Flyer

## 2. Bestehende Selbsthilfegruppen, die aktiv neue Mitglieder suchen:

### ▪ **Langzeitstellenlose 50 plus**

Eine lange Stellenlosigkeit kann sich auf den ganzen Menschen auswirken. Durch fehlende Kontakte beziehungsweise Austauschmöglichkeiten am Arbeitsplatz, geraten viele Menschen immer mehr in die Isolation. Eine Gruppe von Betroffenen ist daran, dies zu ändern. Sie wollen sich treffen, um einander Mut zu machen, neu zu Planen und Projekte einzugehen. Sie sind voller Ideen, stärken und unterstützen einander.

Die Gruppe ist gegründet, hat aber nur 3 Mitglieder und sucht dringend weitere InteressentInnen. Es scheint dem Thema zu entsprechen, dass sich die Gruppengrösse nicht stabil halten kann. Sobald ein Mitglied einen Zwischenverdienst hat, bleibt es der Gruppe fern. → Flyer

### ▪ **Angehörige Parkinson**

Angehörige von Parkinsonpatienten sind sehr gefordert. Die Krankheit verändert den erkrankten Menschen. Durch seine Defizite muss er sein Leben neu gestalten, dies betrifft die Angehörigen ebenfalls in grossem Mass.

Die Angehörigen brauchen Austausch und Verständnis, das ist für sie sehr wichtig. Ein paar Frauen haben sich zusammengeschlossen, um sich regelmässig zu treffen. Die Gruppe ist sehr zufrieden, möchte die Anzahl Mitglieder jedoch noch vergrössern. → Flyer

▪ **Depression Nachmittagsgruppe**

Die Gruppe trifft sich regelmässig jede 2. Woche am Dienstagnachmittag im Haus der Selbsthilfe TG. Es haben sich Freundschaften gebildet und sie geben einander Halt. Es tut ihnen gut, mit den Problemen und Ängsten nicht alleine zu sein. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass die Mitglieder in ein Loch fallen und deshalb für längere Zeit nicht dabei sind. Deshalb suchen sie 2 – 3 Personen die sich der Gruppe anschliessen. → Flyer

▪ **Thur Stoma**

Die Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Thur Stoma weist darauf hin, dass die Mitgliederzahl sehr gering ist. Die Thurg. Krebsliga in Weinfelden informiert jeden neuen Stomaträger, der das Spital verlässt über die Existenz der Selbsthilfegruppen. Anscheinend wollen sich diese Personen aber nicht outen und nur durch Zufall gelangt die Gruppe zu neuen Mitgliedern.

▪ **Solo Treff 50 plus**

Nicht immer haben sie Lust, allein die Freizeit zu gestalten, Deshalb treffen sie sich, Frauen und Männer ab 50 Jahren, einmal im Monat um das Miteinander zu geniessen. Dies kann ein Abendessen, eine kulturelle Veranstaltung ein Kinobesuch oder ein Spaziergang sein. Sie suchen aktiv nach weiteren Mitgliedern. → Flyer

▪ **Hämochromatose**

Hämochromatose ist eine häufige Erbkrankheit des erwachsenen Menschen. Von der Bevölkerung sind ca. 8% gesunde Träger des fehlerhaften Gens, davon erkranken ca. 0.2%. Das fehlerhafte Gen führt zu einer unkontrollierten Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und der Überladung von Organen mit Schwermetall. Die Symptome sind vielfältig, so erkranken die Leber, die Gelenke oder Darm oder weitere Organe können betroffen sein. Die Gruppe sucht weitere Mitglieder. Gemeinsam wollen sie die Krankheit Hämochromatose in der Öffentlichkeit bekannt machen, Erkenntnisse austauschen und sich gegenseitig informieren. → Flyer

▪ **Eltern verstorbener Kinder „Regenbogen“**

Die Gruppe Regenbogen Frauenfeld sucht weitere Mitglieder. In der Gruppe hat alles Platz, weinen und lachen, reden und schweigen, fragen und anklagen. Durch das gemeinsame Schicksal können alle nachempfinden, was der andere durchlebt. Sie erteilen keine Ratschläge, aber erzählen von den Erfahrungen und davon, wie es zu schaffen ist, doch weiter zu leben. → Flyer

**HERZLICHEN DANK**

- dass Sie die Betroffenen über die verschiedenen Gruppen informieren
- dass Sie Betroffene auf unsere Homepage: [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch) aufmerksam machen.

Freundliche Grüsse

Judith Meier Inhelder

Stellenleitung



team selbsthilfe thurgau  
Selbsthilfekontaktstelle  
Freiestr. 4, 8570 Weinfelden

Telefon  
Dienstag und Mittwoch  
Donnerstag  
E-Mail:

071 620 10 00  
14.00 - 17.00 Uhr  
09.30 - 12.30 Uhr  
[info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)