



SELBSTHILFETHURGAU

Frühling 2026



Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Sehen Sie den Frühling auch als Einladung zum Aufblühen?

Der Frühling erinnert uns daran, dass Veränderung leise und langsam beginnt. Eine farbenfrohe Vielfalt an Tulpen, Primeln und Osterglocken erweckt Lebensmut und frohe Gedanken.

Eine Selbsthilfegruppe lässt sich eigentlich sehr gut mit diesem Frühlingsgefühl vergleichen. Wenn man den Mut findet, etwas auszusprechen und ein Lächeln zurückkehrt, wenn Hoffnung wieder spürbar wird. Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen Neues wachsen darf. Schritt für Schritt in gemächlichem Tempo.

Der Frühling zeigt es uns: Es braucht nicht viel, um wieder neue Kraft zu finden, nur Licht, Wärme und Menschen, die einander verstehen und tragen. So wird auch in der Gruppe aus einem zarten Keim eine neue Hoffnung und hoffentlich schon bald ein starker, tragender Ast.

Lasst uns diese Jahreszeit nutzen um aufzublühen, uns gegenseitig zu stärken und kleine Fortschritte zu feiern.

Jeder Anfang zählt!

Team Selbsthilfe Thurgau
Moni Lerch
Heidy Lenz

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ♦ IV-Rente
- ♦ Chronische Schmerzen
- ♦ Angehörige Depression, Kreuzlingen
- ♦ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ♦ MS-Angehörige
- ♦ Alkohol u-n-s
- ♦ Prostata Thurgau
- ♦ Angst und Panik
- ♦ Krebsbetroffene in Bewegung

Gruppen in Gründung

- ♦ ADHS Frauen
- ♦ Wechseljahre
- ♦ Depression
- ♦ Hochsensibilität
- ♦ ADHS
- ♦ Hilfe, mein Kind will nicht ausziehen!
- ♦ Missbrauch in der Jugend
- ♦ Depression und Ängste in Arbon
- ♦ Angehörige gewaltbetroffener Kinder
- ♦ Einsamkeit
- ♦ Einsamkeit ü40

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

Termine



Jahresversammlung der Selbsthilfe Thurgau: Donnerstag, 29 April 2026 19.00 Uhr in Weinfelden. Alle sind herzlich dazu eingeladen! Anmeldungen gerne an: info@selbsthilfe-tg.ch

Tag der Selbsthilfe beim Einkaufszentrum Karussell Kreuzlingen: 30. Mai 2026
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Talk am Firobig: Alle Gruppenmitglieder sind ganz herzlich eingeladen!!!

Mittwoch, 18. März 2026 18.30- 20.30 Uhr

Montag, 01. Juni 2026 18.30- 20.30 Uhr

Donnerstag, 12. November 18.30- 20.30 Uhr

Bei der Selbsthilfe Thurgau in Weinfelden. Es gibt einen kurzen Input, viel Zeit für einen aktiven Austausch und einen feinen Apéro.

Informationen



Selbsthilfe Thurgau beim Format „Talk“ des Online Kanal Weinfelden.

Die Dreharbeiten für diesen Beitrag waren für uns eine grosse Bereicherung und ein riesen Erlebnis. Herzlichen Dank für diese Chance. Den Beitrag finden sie auf unserer Webseite.

Selbsthilfegruppen: Gerne komme ich für eine Standortbestimmung oder mit neuen Ideen und Anregungen in die Gruppe. Meldet euch doch per Mail oder Telefon.

Was ist „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“?

Sehr gerne besuche ich auch ihre Institution, ihre Gemeinde oder Kirchgemeinde und stelle unsere Arbeit vor.

Helfen sie mit, dass der Bekanntheitsgrad des Selbsthilfezentums und der Selbsthilfegruppen unter der Bevölkerung wächst.

Wir sind dringendst auf Spenden angewiesen!

Von Menschen für Menschen, damit es die Selbsthilfe auch in 3 Jahren noch gibt.



Herzlichen Dank!

Jetzt mit TWINT spenden!

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

