

GESUCHT: STÄDTE UND GEMEINDEN, DIE DEN VEREIN SELBSTHILFE TG UNTERSTÜTZEN!

Die Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfe TG befindet sich in Weinfelden. Die Stellenleiterin ist mit 60, die Sekretärin mit 30 Stellenprozenten angestellt. Die Geschäftsstelle ist das Vernetzungszentrum im Kanton und unterstützt über 80 Gruppen professionell von der Gründung bis zum autonomen Weg. Auch Kurzberatungen für Abklärungen der Themen und Vermittlungen per Telefon, persönlich oder per Mail werden bearbeitet. Das Angebot kann von allen Einwohnerinnen und Einwohnern im Kanton kostenfrei genutzt werden. Die Geschäftsstelle arbeitet eng mit Institutionen, Spitälern, Kliniken und Fachpersonen zusammen.

HEIDI GÜTTINGER, PRÄSIDENTIN VEREIN SHTG
REGINA PAULI, STELLENLEITERIN

Schweizweit gibt es über 2500 Selbsthilfegruppen zu über 200 verschiedenen Themen. In Selbsthilfegruppen kommen Angehörige und Betroffene jeden Alters zusammen. Schwierigkeiten, welche durch eine Krankheit, einen Unfall, eine Operation oder aufgrund einer schwierigen Lebenslage entstehen, gemeinsam meistern ist einfacher, als dies alleine zu tun. Dies vermittelt ein Gefühl des Verstandenwerdens, Austauschen von praktischen Tipps und gegenseitige Unterstützung. Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe fühlen sich die Mitglieder besser. Die Wirkungen, welchen die Mitglieder einer Teilnahme beimessen, entsprechen den von ihnen erwähnten Bedürfnissen und werden von den Fachpersonen nahezu vollumfänglich bestätigt. Sh. Studie *Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen*. Von L. M. Lanfranconi, L.M., J. Stremow, Bern: Hogrefe, August 2017.

SELBSTHILFE ALS EIN WICHTIGER PFEILER IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG

Unterstützung von Selbsthilfegruppen soll als gesundheitlich relevante Präventionsmassnahme gefördert werden. Die Wirkung ist wissenschaftlich erwiesen. Selbsthilfe ist gesundheitsfördernd, niederschwellig, präventiv wirksam und kostensparend. Ohne Selbsthilfe würden Unmengen an Folgekosten für die Sozialhilfe und die Gesundheit anfallen.

Das hat auch der Kanton erkannt. Seit 2009 besteht mit dem Verein Selbsthilfe TG eine **Leistungsvereinbarung (Beitrag CHF 60 000.-)**. Auch die Selbsthilfe CH überweist jährlich einen Betrag. Diese gesicherten Beiträge schätzen wir sehr. Durch Spendenanfra-



gen erhält der Verein Unterstützung von einigen Gemeinden, Landeskirchen, Kirchgemeinden, Privaten und Kliniken.

Die Gemeindebeiträge sind stark rückläufig. Der Verein rechnet 2025 nur noch mit CHF 3000.-.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Vermittlungsarbeit, den Aufbau von Selbsthilfegruppen sowie das Angebot der kostenlosen Klärungsgespräche. Ganz herzlichen Dank. ■