



SELBSTHILFEGRUPPEN

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

- ▶ Selbsthilfegruppen bestehen aus 6 bis 12 Betroffenen, die regelmässig zu Gesprächsgruppen zusammenkommen.
- ▶ Eine Selbsthilfegruppe wird nicht von Fachleuten geleitet, sondern jedes Mitglied ist gleichberechtigt. Das Gestalten des Programms und die Entwicklung der Gruppe wird von den Betroffenen bestimmt.
- ▶ Im offenen Gespräch werden Erfahrungen ausgetauscht. Für Probleme werden mögliche Lösungen erarbeitet und eine geeignete Umsetzung besprochen.
- ▶ Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

WAS BRINGT MIR EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über verschiedene Themen auseinanderzusetzen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung entstehen. Je nach Bedürfnis können spezielle Themen besprochen werden, wie zum Beispiel:

Krankheitsverlauf, Müdigkeit, Ernährung, Komplementärmedizin oder der Umgang

mit Angehörigen. Der Austausch von persönlichen Erfahrungen steht im Mittelpunkt.

Die Krebsliga Thurgau unterstützt die verschiedenen Gruppen mit einem jährlichen finanziellen Beitrag.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.krebsliga-thurgau.ch oder 071 626 70 00.