

Hier findest du einen geschützten Raum, um...

- dich auszutauschen
- offen reden zu können
- Erfahrungen mit verschiedenen Therapieformen zu teilen
- sich gegenseitig Mut zu machen
- Möglichkeiten zu finden um die Lebensqualität zu verbessern
- die Einsamkeit zu überwinden
- evt. gemeinsame Aktivitäten



Selbsthilfegruppe

Chronische Schmerzen



Nicht mehr länger alleine sein
mit dem Schmerz

Viele von uns gehen davon aus, dass Schmerzen eine Ursache haben und wenn man dieser Ursache auf den Grund geht, die Schmerzen auch behandelt werden können. Danach ist alles wieder gut. In Wirklichkeit sieht es aber oft anders aus...

Menschen, die dauernd Schmerzen haben, suchen verzweifelt nach Mitteln, die ihre Schmerzen lindern. Oft machen sie die Erfahrung, dass Ärzte und Therapeuten nur teilweise helfen können.

Zuletzt bleiben Betroffene mit ihren Schmerzen oft allein. Mit Bitterkeit stellen sie fest: „Mir kann keiner helfen!“ Sie stossen in ihrer Umgebung auf Unverständnis und Abweisung, werden oft als Simulanten abgestempelt.

Die Gruppenmitglieder möchten sich gegenseitig ermutigen nicht aufzugeben und Wege zu finden um die Lebensqualität zu verbessern.

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Wir treffen uns regelmässig im Raum Weinfelden. Termine vereinbaren wir nach Absprache. Auf das Befinden der einzelnen Gruppenmitglieder wird eingegangen.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

*Du musst das Leben, das du
geplant hast, aufgeben,
damit du das Leben führen
kannst, das auf ich wartet.*

Joseph Campbell