

## Worüber wir bei unseren Treffen sprechen

### Themen/Wünsche

- Hören, wie andere mit Thematik umgehen
- Wie erleben sie diese Situation?
- Lösungsmöglichkeiten von anderen: könnte das auch etwas für mich sein?
- Einander aufbauen, ermutigen, motivieren, sich selbst motivieren
- Thematik und ihre Kreise: Somatisch, psychisch, sozial
- Interesse: Medizinisch, Methodisch,
- Wissen hören/sammeln für die eigene Vorbereitungen auf mögliche Situationen der Erkrankung, Lebensumstellung, Begleiterscheinungen
- Tagesstruktur, Arbeit, Freizeit

### Ziele

- Trotz den Umständen sich wohl fühlen
- Akzeptieren der Thematik
- Austausch/Information

|

## Die natürlichen Kräfte in uns sind die wahren Heiler von Krankheit.

- Hippokrates



## Selbsthilfegruppe

## Prostatakrebs Thurgau



Bild: Spital Thurgau AG

Ängste nehmen durch Information,  
Erfahrung und Austausch

## Diagnose Prostatakrebs – und jetzt?

Die Diagnose Prostatakrebs löst immer Verunsicherungen und Ängste bei den Betroffenen aus. Leider ist oft zu wenig Zeit, um Fragen zu beantworten und Zweifel zu zerstreuen, denen man sich plötzlich gegenüber sieht. Aufklärung und umfassende Information ist vor und nach der Therapie wichtig. Denn erst, wenn Sie über genügend Informationen verfügen, können Sie kompetent und eigenverantwortlich über die Wahl und Gestaltung Ihrer Therapie mitentscheiden und nachher den neuen Lebensabschnitt angehen. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht von Erfahrungen anderer Betroffener zu profitieren.

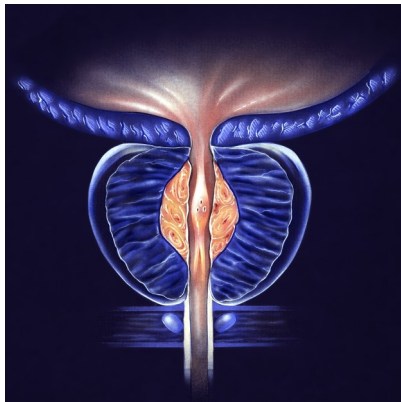


Bild: iStock.com/JudithGlick

## Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Thurgau ist eine Gemeinschaft von an Prostatakrebs erkrankten Männern und trifft sich ca. alle vier Wochen zum Erfahrungsaustausch. Die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe ist kostenfrei. Wir freuen uns, wenn ihnen die Gruppe zusagt und sie regelmäßig teilnehmen.

Interessiert?  
Dann melden Sie sich —wir freuen uns!



## Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Inhalte der Treffen

In unseren Treffen ist es Ziel, Informationen verständlich zu übermitteln. Die Behandlungsmöglichkeiten bei Prostatakrebs sind vielfältig und mitunter folgenschwer oder nebenwirkungsbefahet. In unserer Selbsthilfegruppe tauschen Betroffene eigene Erfahrungen aus und bekommen sporadisch Inputs von Fachpersonen.

- Wir sprechen offen über unsere Krankheit, Erfahrungen und Ängste.
- Gemeinsam versuchen wir, Probleme zu lösen und Antworten zu finden.
- Der gemeinsame Austausch ist uns wichtig.
- Fragerunden mit externen ReferentInnen
- Besuche von Fachmessen oder Fachkongressen
- Informationen gewinnen über Aktuelles zum Thema Prostatakrebs (Diagnostik, Vorsorge, Therapie, Nachsorge)