



## Selbsthilfegruppe

### An wen richten wir uns?

Wir sind auf der Suche nach Gleichbetroffenen und Angehörigen, welche sich gerne austauschen möchten. Bis anhin gibt es nur wenig Informationen zu unserer Krankheit.

### Wir möchten:

- Erfahrungen austauschen
- Tipps und Strategien kennen lernen
- Durch Gespräche, die Lebensfreude in unserem Alltag, in der Freizeit und im Familienleben erhalten und verbessern lernen

## Trachealstenose

Idiopathische subglottische Stenose



Beßler/Havlena / pixelio.de

## Wenn es eng wird mit der Luft

Eine Trachealstenose ist eine Verengung der Luftröhre. Das Wort setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: „Trachea“ bedeutet übersetzt „Luftröhre“ und „Stenose“ heisst „Verengung“. Der Engpass kann verschiedene Streckenabschnitte der Luftröhre betreffen und unterschiedliche Ausmasse annehmen. In den meisten Fällen entwickelt sich der Engpass in der Luftröhre allmählich über einen längeren Zeitraum.

Quelle: <https://www.usz.ch/krankheit/trachealstenose/#behandelnde-kliniken>

Meine ersten Erfahrungen mit meiner Trachealstenose liegen schon 20 Jahre zurück. Seither lebe ich mit dieser Krankheit. Das Leben ist nach jedem operativen Eingriff wieder einfach, bevor es mit der Zeit wieder zunehmend beschwerlicher wird. Gerne erzähle ich mehr von meinen Erfahrungen, Erlebnissen und hoffe, anderen auf diesem Weg weiterhelfen zu können. Der Austausch mit Betroffenen erscheint mir sehr wertvoll, da noch keine wesentlichen Heilungschancen bestehen und wir uns so gegenseitig unterstützen können.

Yvonne, 55

Ich genieße die schönen Momente im Leben, die schwierigeren Zeiten versuche ich anzupacken. Ich glaube, dass Vieles gemeinsam einfacher gelingt.

Anna, 34

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

Sobald sich Interessenten finden, bestimmen wir gemeinsam wie oft, wo und wann wir uns treffen. Die Treffen können auch virtuell durchgeführt werden.

Bist du interessiert?

Dann melde dich - wir freuen uns auf Dich!

Anna und Yvonne  
trachealstenose@gmail.com

Oder bei der



**SELBSTHILFETHURGAU**

**Selbsthilfezentrum Thurgau**

Marktstrasse 26  
Postfach 429  
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)

## Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Wie gehen wir mit der Krankheit um?
- Wie gehen unsere Angehörigen mit der Krankheit um?
- Behandlungserfahrungen
- Erleichterungen im Alltag
- Persönliche Ressourcen erkennen

## Gemeinsam geht es besser!



Bildquelle: birgitta hohenecker / pixelio.de