

Kontakt

Perspektive Thurgau (Hauptsitz)
Schützenstrasse 15
Postfach 297
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 02 02
info@perspektive-tg.ch
www.perspektive-tg.ch

Fachstellen

Perspektive Thurgau
Hamelstrasse 3
9320 Arbon

Perspektive Thurgau
Frauenfelderstrasse 18
9542 Münchwilen

Perspektive Thurgau
Basadingerstrasse 12
8253 Diessenhofen

Perspektive Thurgau
Bankstrasse 4
8590 Romanshorn

Perspektive Thurgau
Oberstadtstrasse 6
8500 Frauenfeld

Perspektive Thurgau
Stadtverwaltung
Seestrasse 123
8266 Steckborn

Perspektive Thurgau
Rheinstrasse 8
8280 Kreuzlingen

Perspektive Thurgau
Felsenstrasse 5
8570 Weinfelden

Bürozeiten Sekretariat

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:00 Uhr
13:30 bis 17:00 Uhr

Auf unserer Webseite finden Sie ausführliche Informationen zu unseren Angeboten.

www.perspektive-tg.ch

032023_05_1000



Zum Glück habe ich nicht gezögert Hilfe anzunehmen. Der Tipp kam von meiner Tochter.

Die Perspektive Thurgau

Wir sind die kantonsweit tätige Fachorganisation des Gemeindezweckverbands Perspektive Thurgau.

Im Auftrag von Gemeinden und dem Kanton Thurgau setzen unsere Fachleute Angebote in der Gesundheitsförderung und Prävention, Mütter- und Väterberatung, Paar-, Familien- und Jugendberatung sowie Suchtberatung um.

Beratungsmöglichkeiten

Persönliches Beratungsgespräch

Auf der Fachstelle Ihrer Wahl bieten wir Ihnen nach einer Terminvereinbarung persönliche Beratungsgespräche an, je nach Situation auch mit Einbezug Ihrer Angehörigen, Bezugspersonen oder als Paar.

Telefonberatung

In einer Telefonberatung haben Sie die Möglichkeit, direkt mit einer Fachperson in Kontakt zu treten und Ihre Anliegen zu klären.

E-Mail-Beratung

Mittels E-Mail-Beratung wird von uns ein zeit- und ortsunabhängiger Zugang zu Informationen und Tipps angeboten. Ziel der E-Mail-Beratung ist es, schnell und unkompliziert erste Informationen zur Verfügung zu stellen.

Videoberatung

Auf Wunsch bieten wir auch Beratungen per Video an. Vereinbaren Sie dazu telefonisch einen Termin. Nach der Terminvereinbarung erhalten Sie von unserer Beraterin/ unserem Berater per E-Mail eine Einladung für die Videoberatung.

Damit sind Sie gut beraten



Wir waren beide nicht so auf die Pensionierung vorbereitet. Aber nach anfänglichen Schwierigkeiten geht's uns jetzt richtig gut.

Zufrieden Älterwerden
Informationen zu unseren Angeboten

Älterwerden

Das Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich: Der Übergang in die Pension, der Auszug der erwachsenen Kinder, ein Todesfall, körperliche Veränderungen oder Krankheiten können eine grosse Herausforderung im Leben darstellen.

Haben Sie sich die Zeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner nach der Pensionierung anders vorgestellt? Streiten Sie sich oft? Haben sie belastende Konflikte mit Ihren erwachsenen Kindern? Drehen sich Ihre Gedanken um die immer gleichen Themen? Kommen Sie alleine nicht mehr damit zurecht?

Manche Menschen greifen in belastenden Situationen zu Alkohol und Medikamenten und erleben damit kurzfristig eine Erleichterung. Längerfristig können sich dadurch die Herausforderungen noch verstärken.

Die Perspektive Thurgau unterstützt Sie bei Ihren Herausforderungen und bietet für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen verschiedene Beratungsangebote an.



Ich war süchtig!
Plötzlich ging es nicht mehr ohne Medikamente.
Die Gespräche haben mir sehr geholfen.

Paar-, Familien- und Jugendberatung

Paare und Einzelpersonen begegnen in jeder Lebensphase wieder neuen Herausforderungen. Wenn bisher bewährte Lösungswege nicht mehr weiterhelfen, sind wir für Sie da.

Wir nehmen Ihre Anliegen ernst, hören Ihnen zu und unterstützen Sie bei der Erarbeitung von neuen Lösungen.

Sie suchen Unterstützung,

- ... weil Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden.
- ... weil die Gespräche mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner regelmässig in einem Streit enden.
- ... weil Sie Konflikte in Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld haben, die Sie belasten.

Unser Angebot

- Einzelberatung für Erwachsene
- Ehe- und Paarberatung
- Familienmediation

Was kosten die Beratungen bei der Paar-, Familien- und Jugendberatung?

Die Kosten richten sich nach dem steuerbaren Einkommen. Eine Tarifliste finden Sie auf unserer Webseite. Gerne senden wir Ihnen diese auch per E-Mail oder erteilen Ihnen telefonisch Auskunft.

Suchtberatung

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Suchtmittel konsumieren. Alkohol oder bestimmte Medikamente werden manchmal konsumiert, um Belastungen im Leben besser aushalten zu können. In der Suchtberatung hören wir Ihnen zu, betrachten die Lebenssituationen, die zum Konsum geführt haben, und erarbeiten mit Ihnen konstruktive Lösungen. Wir unterstützen Sie auch bei Problemen mit Nikotin, Glücksspiel oder anderen suchtartigen Verhaltensweisen.

Sie suchen Unterstützung,

- ... weil Sie Ihre Gesundheit schützen möchten und den Konsum reduzieren oder stoppen wollen.
- ... weil Sie bei Angehörigen einen hohen Suchtmittelkonsum beobachten und Sie sich darüber Sorgen machen.
- ... weil familiäre Konflikte im Zusammenhang mit einem hohen Suchtmittelkonsum immer belastender werden.

Unser Angebot

- Suchtberatung für Direktbetroffene
- Suchtberatung für Angehörige
- Fachauskunft für Fachpersonen

Was kosten die Beratungen bei der Suchtberatung?

Die Dienstleistungen der Suchtberatung sind für Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Thurgau kostenlos.