

## Kontakt

Ansprechperson: Nico Heierli

077 513 54 17

[kontakt@invisible-tg.ch](mailto:kontakt@invisible-tg.ch)

[www.invisible-tg.ch](http://www.invisible-tg.ch)

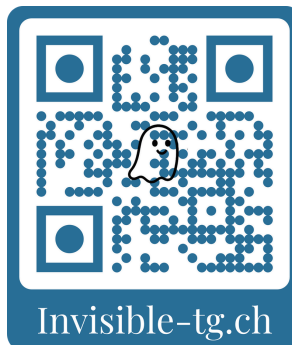
## Geschäftsstelle (ab Mai 2026)

Wilerstrasse 21

8570 Weinfelden

## Trägerschaft

Invisible – Verein (in Gründung)



### Invisible – Erfahrungsbasierte psychosoziale Begleitung und Gemeinschaftsprojekte

Viele Menschen mit psychischen Belastungen erleben Rückzug, Einsamkeit und einen Verlust an Alltagsbezügen. Nicht selten beschränkt sich das Leben über längere Zeit auf Wohnung, Termine und Therapie. Obwohl Therapie wichtige Prozesse anstößt, bleibt der Schritt zurück in den Alltag oft schwierig. Invisible ist aus genau dieser Erfahrung entstanden.

Das Projekt bietet einen Raum zwischen Therapieaum und Alltag. Es ist kein therapeutisches Angebot, sondern eine ergänzende Möglichkeit, Beziehung, Gemeinschaft und Teilhabe außerhalb formeller Behandlungssettings zu erleben. Im Zentrum steht nicht Veränderung, sondern Begegnung. Gemeinsames Tun, Dabeisein und Verbindung können entlastend wirken, auch ohne Ziel, ohne Auftrag und ohne Erwartung.

Oft entsteht Wirkung gerade dort, wo nichts „erreicht“ werden muss. Invisible ist niederschwellig und voraussetzungslos. Menschen können teilnehmen oder beobachten, aktiv sein oder einfach da sein. Es braucht keine Diagnose, keine Motivation und keine Erklärung. Begegnung findet auf Augenhöhe statt. Fachpersonen, Betroffene und weitere Teilnehmende begegnen sich als Menschen, nicht in festen Rollen. Es wird nicht angeleitet, bewertet oder interveniert. Unsicherheiten, Zurückhaltung oder Irritationen dürfen da sein.

Invisible versteht sich bewusst nicht als Therapie, sondern als Erweiterung des Lebensraums, in dem Erfahrungen möglich werden, die, wenn gewünscht, wieder in therapeutische Prozesse einfließen können.

*Das Projekt bewegt sich damit in einem Zwischenraum:  
zwischen Begleitung und Alltag,  
zwischen Struktur und Offenheit,  
zwischen Schutz und Realität.*

## Team, Rollen & Zusammenarbeit



### **Nico Heierli, Projektleitung, Erfahrungsbasierte Psychosoziale Begleitung**

Nico bringt eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen sowie Erfahrung aus der Peer-Arbeit ein. Bei Invisible ist er für die Umsetzung der Angebote und die Einzelbegleitung verantwortlich. Die Begleitung ist alltagsnah, erfahrungsbasiert und nicht therapeutisch.



### **Bettina Martin, Fachliche Begleitung (Psychotherapeutin FSP) & Konzeptarbeit**

Bettina Martin ist Psychotherapeutin FSP und begleitet Invisible fachlich. Sie ist in die konzeptionelle Entwicklung, die Reflexion der Angebote sowie in fachliche Fragen eingebunden. Zudem unterstützt sie die Umsetzung der Projekte im Hintergrund, etwa durch Coaching, Vernetzung und organisatorische Beiträge. In Invisible tritt sie nicht in der Rolle einer behandelnden Therapeutin auf.

### **Zusammenarbeit mit Fachpersonen**

Invisible versteht sich als ergänzendes Angebot zur bestehenden therapeutischen oder psychosozialen Begleitung. Eine Zusammenarbeit kann insbesondere dort sinnvoll sein, wo Übergänge in den Alltag herausfordernd sind, z. B.:

- Vorbereitung oder Begleitung zur Teilnahme an einem Angebot
- Einordnung von Erfahrungen außerhalb des Therapieraums
- Abklärung der Passung für einzelne Klient:innen

Die Verantwortung für Therapie, Diagnostik und Behandlung bleibt vollständig bei den zuständigen Fachpersonen.

### **Abgrenzung**

Invisible bietet keine Therapie an und ersetzt diese nicht. Die Angebote sind freiwillig, niederschwellig und nicht zielorientiert im therapeutischen Sinn. Rollen, Zuständigkeiten und Grenzen werden bewusst geklärt und respektiert.

## Rahmen & Finanzierung

### **Rahmenbedingungen**

Die Angebote von Invisible sind freiwillig, offen und niederschwellig. Eine Teilnahme ist unabhängig von Diagnose, Leistungsfähigkeit oder aktueller Stabilität möglich. Menschen können aktiv teilnehmen, zeitweise anwesend sein oder Angebote wieder verlassen. Invisible arbeitet bewusst mit offenen Übergängen und ohne Verpflichtungen. Dauer, Intensität und Form der Teilnahme können individuell variieren.

### **Finanzierung**

Invisible ist ein gemeinnütziges Projekt.

Die Angebote sind weitgehend kostenfrei und bewusst so gestaltet, dass möglichst wenige finanzielle Hürden entstehen.

Die Finanzierung erfolgt über Spenden, Beiträge von Unterstützenden sowie punktuelle Projektmittel. Es werden keine therapeutischen Leistungen verrechnet.



Invisible



### **Weitergabe & Nutzung**

Invisible kann von Fachpersonen als ergänzendes Angebot empfohlen werden, insbesondere:

- zur Unterstützung von Übergängen in den Alltag
- zur Förderung von sozialer Teilhabe
- als niederschwelliger Kontakt außerhalb formeller Settings

Eine persönliche Vorbereitung oder Begleitung kann den Einstieg erleichtern. Ein Austausch zur Einordnung einzelner Situationen ist jederzeit möglich.

# Angebot und Arbeitsweise

## **Events** *niederschwellige Begegnungsräume*

### **Ziel:**

Abbau von Isolation, Ermöglichung von Begegnung ausserhalb des Therapieraums.

### **Form:**

Offene, freiwillige Veranstaltungen in geschütztem Rahmen (z. B. gemeinsames Essen, Spiele, Spaziergänge, kleine Ausflüge). Teilnahme ist ohne oder mit einfacher Anmeldung möglich.

### **Haltung:**

Keine Zielvorgaben, keine Anleitung, keine therapeutische Intervention. Teilnehmende können aktiv mitmachen oder einfach anwesend sein.

### **Fachlicher Nutzen:**

Events ermöglichen soziale Erfahrungen, die im therapeutischen Setting reflektiert und weiterbearbeitet werden können, ohne selbst Therapie zu sein.

## **Einzelbegleitung** *erfahrungsbasierte psychosoziale Unterstützung*

### **Ziel:**

Unterstützung im Alltag und Begleitung in herausfordernden Situationen.

### **Form:**

Individuelle Begleitung durch Nico Heierli, z. B.:

- Erstgespräche in Absprache mit Therapeut:innen oder Vertrauenspersonen
- Begleitung zu Terminen oder Gesprächen
- Austausch von Betroffenen zu Betroffenen
- Unterstützung bei Alltags- oder organisatorischen Aufgaben
- Freizeit- und Tagesstrukturplanung

### **Haltung:**

Die Einzelbegleitung ist keine Therapie und ersetzt diese nicht. Sie versteht sich als ergänzende, alltagsnahe Unterstützung.

### **Fachlicher Nutzen:**

Die Begleitung kann Übergänge erleichtern (z. B. von Rückzug zu Teilnahme, von Therapie zu Alltag) und therapeutische Prozesse stabilisieren.

## **Projekte** *regelmässige Gruppenangebote*

### **Ziel:**

Stärkung von Ressourcen, Teilhabe und Selbstwirksamkeit im Alltag.

### **Form:**

Wiederkehrende Gruppenaktivitäten mit leichtem Rahmen. Teilnahme ist freiwillig, Leistung und Verbindlichkeit bleiben niedrig.

Aktuelle und geplante Projekte:

- Spaziergruppe (wöchentlich in Weinfeldern)
- Gartengruppe (Frühling bis Herbst)
- Kochgruppe (ab Mai 2026)
- Freizeitaktivitäten / Brettspiele (ab Mai 2026)

### **Haltung:**

Erprobung neuer Aktivitäten ohne Leistungsdruck. Bestehende Interessen können eingebracht werden, Beteiligung ist unterschiedlich intensiv möglich.

### **Fachlicher Nutzen:**

Projekte schaffen Kontinuität und ermöglichen Erfahrungen von Zugehörigkeit und Aktivität, ohne therapeutischen Anspruch.



## Impressionen



Unser Gemüsebeet.



Spaziergang durch die Weinberge Weinfeldens.

## Impressionen



Gemeinsames grillieren am Sommerevent.



Gemeinschaftlich gestaltetes Büffet.