

Unstrut-Hainich-Kreis

SELBSTHILFE



Selbsthilfegruppen

UNTERSTÜTZUNG

Kontakte

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung zusammen.

Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig.

Sie werden zusammen in einer Gruppe aktiv.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden „Experten in eigener Sache“.

In der Gruppenarbeit geht es um vieles:

- um Informationen und Erfahrungsaustausch,
- um gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene,
- um Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen,
- um Kooperation mit Versorgungseinrichtungen,
- um Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung.

Selbsthilfekontaktstelle

Wir sind für Sie da bei Fragen rund um:

- die Beratung und Vermittlung von Interessierten
- die Hilfestellung bei Gründung von neuen Selbsthilfegruppen
- die technische und organisatorische Unterstützung von bestehenden Gruppen
- die Öffentlichkeitsarbeit und Fördermöglichkeiten

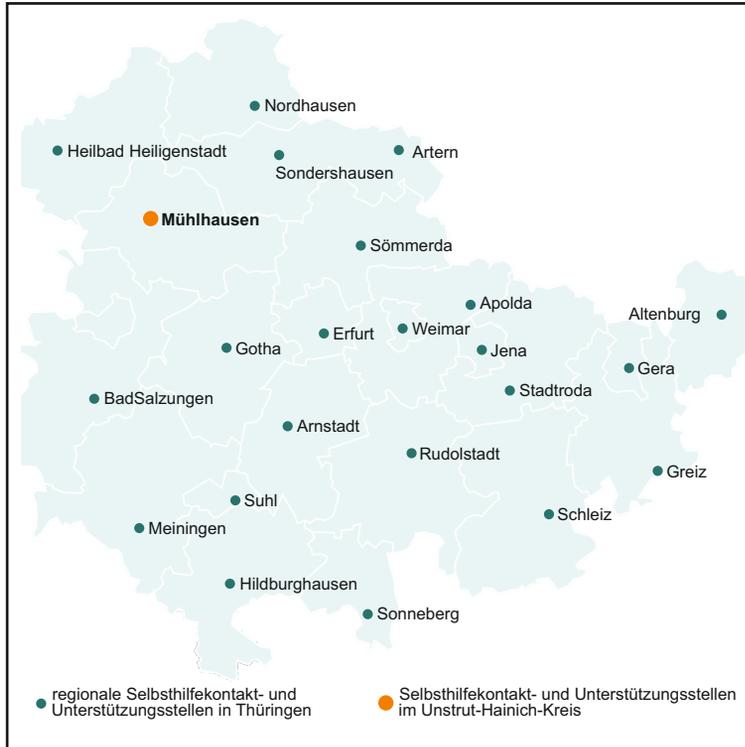
Ihre Ansprechpartnerin ist

Frau Susanne Rauch

Montag bis Donnerstag 08:00-10:00 Uhr

Kontakt- & Unterstützung

Thüringen



Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen

Unstrut-Hainich-Kreis

| | |
|------------------------------------|----|
| Arm- und Beinamputation | 7 |
| Borderline | 8 |
| Arbeitslose Frauen | 9 |
| Christlicher Gesprächskreis Sucht | 10 |
| Long Covid | 11 |
| Darmkrebs | 12 |
| Demenzkranke Angehörige | 13 |
| Deutsche Schmerzliga | 14 |
| Einsambehinderte Menschen | 15 |
| Frauen ab 50 | 16 |
| Frauen in Krisensituationen | 17 |
| Frauenselbsthilfe Krebs | 18 |
| Gemeinsam statt Einsam | 19 |
| Lebensbrücke Depression und Ängste | 20 |
| Malteser Trauertreff | 21 |
| Menschen mit Hörbehinderung | 22 |
| Moods - emotionale Erkrankungen | 23 |
| Morbus Bechterew | 24 |
| Multiple Sklerose | 25 |
| Muskelerkrankungen | 26 |
| neuromuskuläre Erkrankung | 27 |
| Osteoporose | 28 |
| Parkinson | 29 |

Selbsthilfegruppen

Unstrut-Hainich-Kreis

| | |
|---|----|
| Phoenix - emotionale Erkrankungen | 30 |
| Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte Behinderte | 31 |
| Rheumaliga Bad Langensalza | 32 |
| Rheumaliga Mühlhausen | 32 |
| Schlaganfall und Aphasie | 33 |
| Schlaganfall | 34 |
| Taubblinde/ | |
| Usher-Syndrom-Gehörlose in Thüringen | 35 |
| Trockener Alkoholiker Montagsgruppe | 36 |

Mühlhausen

Unstrut-Hainich-Kreis

Landratsamt Unstrut-Hainich-Kreis
Fachdienst Gesundheit

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen

Lindenhof 1 / 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

Beratungsstelle für Selbsthilfe

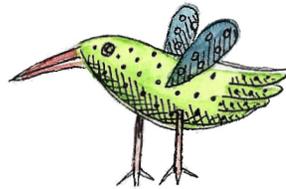
Arm- und Beinamputation

Unstrut-Hainich-Kreis

Menschen mit Arm- oder Beinamputation
und Gehbehinderung
„Schritt für Schritt“

Herr Thomas Klaus
Telefon: 0151 50733606
E-Mail: thomas-klaus69@web.de

Herr Wolfgang Vogler
Telefon: 03601 440103
E-Mail: wolfvo3@gmx.de



Selbsthilfegruppen

Borderline

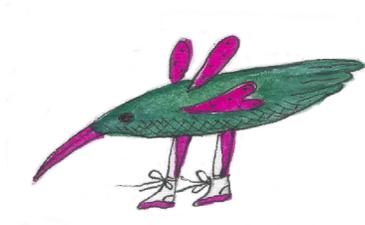
Unstrut-Hainich-Kreis

Selbsthilfegruppe „Mühlhausen“

Fachdienst Gesundheit
Frau Rauch
Telefon: 03601 802362
E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

und über

E-Mail: borderline-muehlhausen@web.de



Arbeitslosigkeit

Unstrut-Hainich-Kreis

„Arbeitslose Frauen“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Selbsthilfegruppen

Suchterkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

"Christlicher Gesprächskreis Sucht"

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

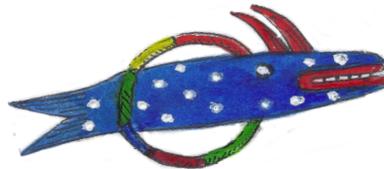
Telefon: 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

Selbsthilfe für Alkoholiker und Angehörige

Kontakt über SIT

Telefon: 03601 4400117



Selbsthilfegruppen

Long Covid

Unstrut-Hainich-Kreis

Long Covid

Frau Kerstin Laubner

Telefon: 03601 421289

Mobil: 0163 6296499

E-Mail: laubner@diakonie-eichsfeld.de



Selbsthilfegruppen

Krebserkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Darmkrebs“

Frau Ute Frech

Telefon: 03601 411701

E-Mail: U.Frech@hufeland.de



Selbsthilfegruppen

Demenz

Unstrut-Hainich-Kreis

„Demenzkranke Angehörige“

Frau Dana Koselack

Telefon: 0176 64017355
auch WhatsApp

E-Mail: Selbsthilfe-Demenz@web.de

Facebook: SHG für Angehörige von
Demenzkranken im UH-Kreis



Schmerz

Unstrut-Hainich-Kreis

„Deutsche Schmerzliga“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Selbsthilfegruppen

Einsamkeit

Unstrut-Hainich-Kreis

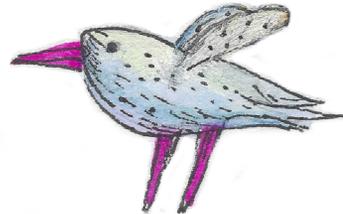
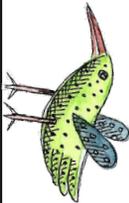
„Einsambehinderte Menschen“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

Selbsthilfegruppen



Frauen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen ab 50“

Kontakt über Frauenzentrum „ungeschminkt“

Telefon: 03603 894466

E-Mail: frauenzentrum_lgs@web.de



Selbsthilfegruppen

Frauen

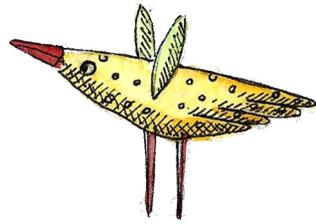
Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen in Krisensituationen“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Krebserkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauenselbsthilfe Krebs“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

Frau Sabine Bilke

Telefon: 03601 441065

E-Mail: sabine.bilke@t-online.de



Gemeinsam

Unstrut-Hainich-Kreis

„Gemeinsam statt einsam“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Depression, Ängste

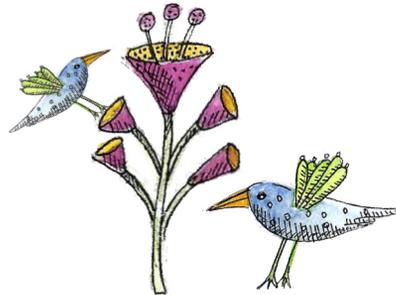
Unstrut-Hainich-Kreis

„Gruppe Hoffnung“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Trauer

Unstrut-Hainich-Kreis

„Malteser Trauertreff“

Frau Bärbel Stoll

Telefon: 03601 8882915

E-Mail: baerbel.stoll@malteser.org



Hörbehinderung

Unstrut-Hainich-Kreis

„Menschen mit Hörbehinderung“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Selbsthilfegruppen

Emotionale Erkrankungen

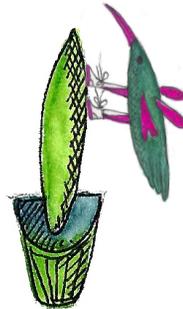
Unstrut-Hainich-Kreis

„Moods“ - emotionale Erkrankungen

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Morbus Bechterew

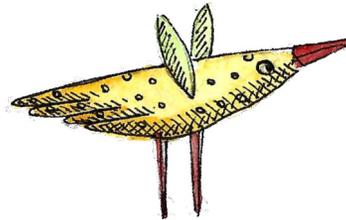
Unstrut-Hainich-Kreis

„Morbus Bechterew“

Frau Kornelia Oberthür

Telefon: 036024 88362

E-Mail: muehlhausen@dymb-th.de



Selbsthilfegruppen

Multiple Sklerose

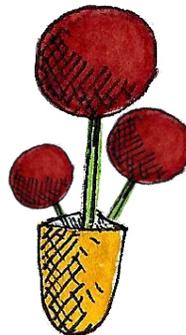
Unstrut-Hainich-Kreis

„Multiple Sklerose“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Selbsthilfegruppen

Muskelerkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Muskelerkrankungen“

Frau Katharina Kohnen

Telefon: 0173 4733667

E-Mail: katharina.kohnen@dgm.org



neuromuskuläre Erkrankung

Unstrut-Hainich-Kreis

„neuromuskuläre Erkrankung“

Frau Bettina Iser

Telefon: 036072 90665

E-Mail: bettina.iser@dgm.org



Selbsthilfegruppen

Osteoporose

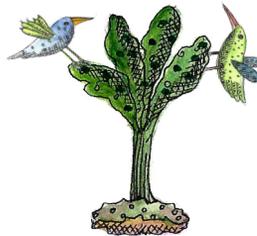
Unstrut-Hainich-Kreis

„Osteoporose“

Frau Schreiber

Telefon: 03601 756970

E-Mail: jschreiber@web.de



Selbsthilfegruppen

Parkinson

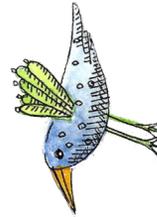
Unstrut-Hainich-Kreis

„Parkinson“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Selbsthilfegruppen

Emotionale Erkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Phoenix“- emotionale Erkrankungen

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Regenbogenkreis

Unstrut-Hainich-Kreis

„Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte
Behinderte“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Rheuma

Unstrut-Hainich-Kreis

„Rheumaliga“

Mühlhausen

Bad Langensalza

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Schlaganfall

Unstrut-Hainich-Kreis

„Schlaganfall und Aphasie“

Herr Thomas Klaus

Telefon: 0151 50733606

E-Mail: thomas-klaus69@web.de

Herr Bachmann

Telefon: 0157 76090150

E-Mail: bachimail@gmx.de



Selbsthilfegruppen

Schlaganfall

Unstrut-Hainich-Kreis

„Schlaganfall“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

E-Mail: schlaganfall-selbsthilfe-nhh@web.de

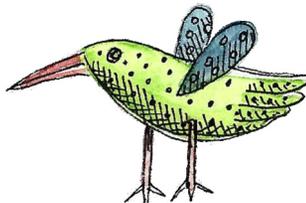


Hör-/Sehbehinderung

Unstrut-Hainich-Kreis

„Taubblinde / Usher-Syndrom-Gehörlose
in Thüringen“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit
Telefon: Frau Rauch 03601 802362
E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de



Suchterkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Trockene Alkoholiker Montagsgruppe“

Kontakt über Suchthilfe / SIT
Telefon: 03601 440117



Selbsthilfegruppen

Impressum

Herausgeber

Fachdienst Gesundheit
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Lindenhof 1 / 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601 80 23 62
Internet: www.unstrut-hainich-kreis.de

Redaktion

Susanne Rauch

Design

Hanne Reinhard-Fischer

digitales Layout

LAKOST e. V.

Stand
Dezember 2023
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Mit freundlicher Unterstützung der Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen

