

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

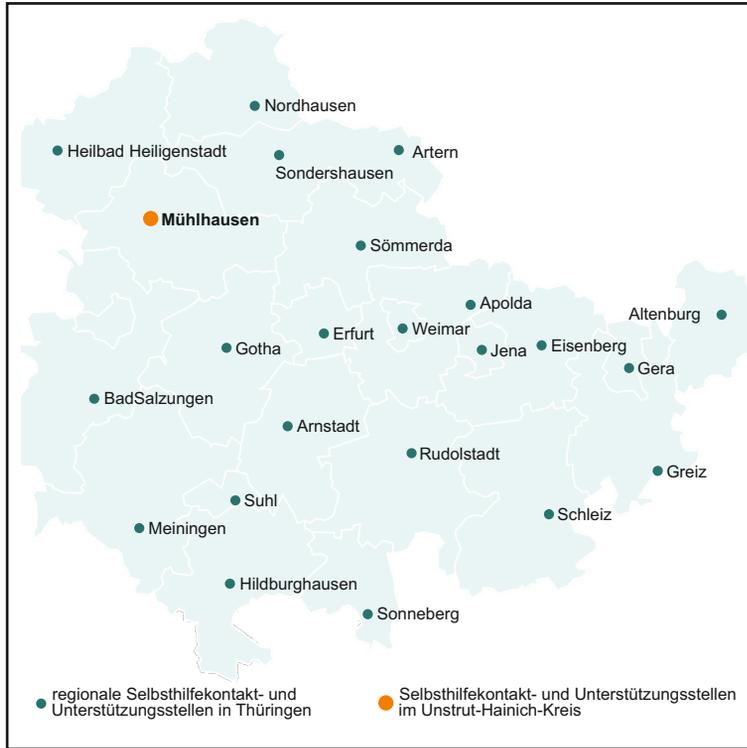
## **Ihre Ansprechpartnerin ist**

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
Darmkrebs	11
Demenzkranke Angehörige	12
Deutsche Schmerzliga	13
Einsambehinderte Menschen	14
Frauen für Frauen	15
Frauen in Krisensituationen	16
Frauenselbsthilfe Krebs	17
Gemeinsam statt Einsam	18
Lebensbrücke Depression und Ängste	19
Malteser Trauertreff	20
Menschen mit Hörbehinderung	21
Moods - emotionale Erkrankungen	22
Morbus Bechterew	23
Multiple Sklerose	24
neuromuskuläre Erkrankung	25
Osteoporose	26
Phoenix - emotionale Erkrankungen	27

# *Selbsthilfegruppen*

## Unstrut-Hainich-Kreis

Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte Behinderte	28
Rheumaliga Bad Langensalza und Mühlhausen	29
Schlaganfall und Aphasie	30
Schlaganfall	31
Taubblinde /	
Usher-Syndrom-Gehörlose in Thüringen	32
Trockener Alkoholiker Montagsgruppe	33
Vor und nach einer Magen-OP	34

# *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](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

Beratungsstelle für Selbsthilfe

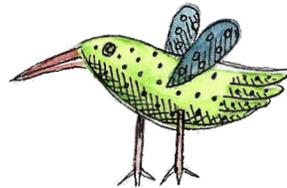
# *Arm- und Beinamputation*

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](mailto:thomas-klaus69@web.de)

Herr Wolfgang Vogler  
Telefon: 03601 440103  
E-Mail: [wolfvo3@gmx.de](mailto:wolfvo3@gmx.de)



Selbsthilfegruppen

# *Borderline*

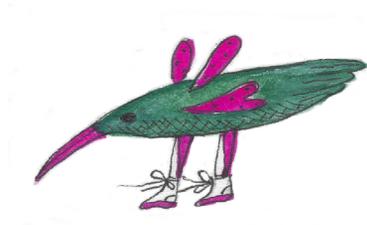
Unstrut-Hainich-Kreis

Selbsthilfegruppe „Mühlhausen“

Fachdienst Gesundheit  
Frau Rauch  
Telefon: 03601 802362  
E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

und über

E-Mail: [borderline-muehlhausen@web.de](mailto:borderline-muehlhausen@web.de)



# Arbeitslosigkeit

Unstrut-Hainich-Kreis

„Arbeitslose Frauen“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



Selbsthilfegruppen

# *Suchterkrankungen*

Unstrut-Hainich-Kreis

"Christlicher Gesprächskreis Sucht"

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

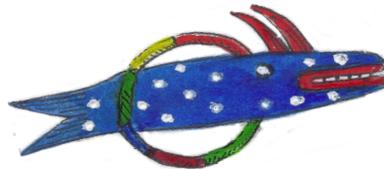
Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

Selbsthilfe für Alkoholiker und Angehörige

Kontakt über SIT

Telefon: 03601 4400117



Selbsthilfegruppen

# *Krebserkrankungen*

Unstrut-Hainich-Kreis

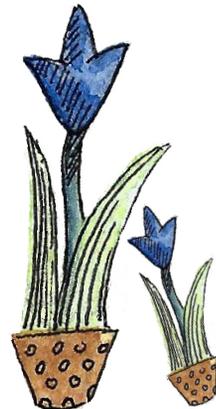
„Darmkrebs“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



Selbsthilfegruppen

# *Demenz*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Demenzkranke Angehörige“

Frau Dana Koselack

Telefon: 0176 64017355  
auch WhatsApp

E-Mail: [Selbsthilfe-Demenz@web.de](mailto:Selbsthilfe-Demenz@web.de)

Facebook: SHG für Angehörige von  
Demenzkranken im UH-Kreis



Selbsthilfegruppen

# Schmerz

Unstrut-Hainich-Kreis

„Deutsche Schmerzliga“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



Selbsthilfegruppen

# *Einsamkeit*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Einsambehinderte Menschen“

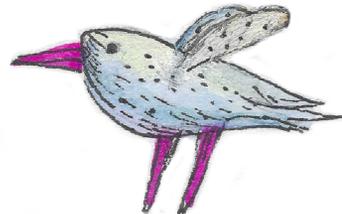
Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

Selbsthilfegruppen



# *Frauen*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen für Frauen“

Kontakt über Frauenzentrum „ungeschminkt“

Telefon: 03603 894466

E-Mail: [frauenzentrum\\_lgs@web.de](mailto:frauenzentrum_lgs@web.de)



Selbsthilfegruppen

# *Frauen*

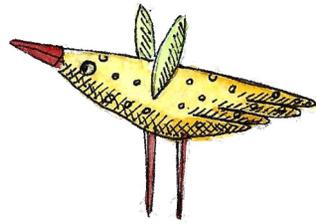
Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen in Krisensituationen“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



# *Krebserkrankungen*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauenselbsthilfe Krebs“

Bad Langensalza

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

Mühlhausen

Frau Sabine Bilke

Telefon: 03601 441065

E-Mail: [sabine.bilke@t-online.de](mailto:sabine.bilke@t-online.de)



Selbsthilfegruppen

# *Gemeinsam*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Gemeinsam statt einsam“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



# Depression, Ängste

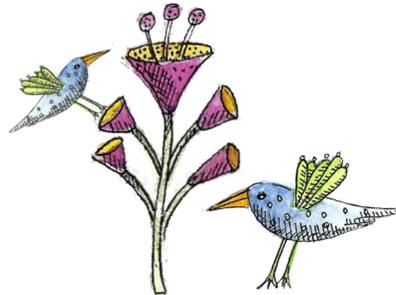
Unstrut-Hainich-Kreis

„Gruppe Hoffnung“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



# *Trauer*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Malteser Trauertreff“

Frau Claudia Kürbis

Telefon: 03601 8882915

E-Mail: [claudia.kuerbis@malteser.org](mailto:claudia.kuerbis@malteser.org)



Selbsthilfegruppen

# Hörbehinderung

Unstrut-Hainich-Kreis

„Menschen mit Hörbehinderung“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



Selbsthilfegruppen

# *Emotionale Erkrankungen*

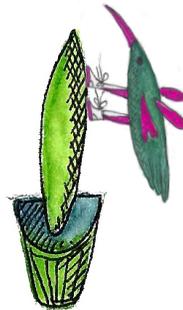
Unstrut-Hainich-Kreis

„Moods“ - emotionale Erkrankungen

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



Selbsthilfegruppen

# *Morbus Bechterew*

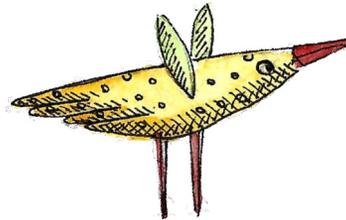
Unstrut-Hainich-Kreis

„Morbus Bechterew“

Frau Kornelia Oberthür

Telefon: 036024 88362

E-Mail: [muehlhausen@dymb-th.de](mailto:muehlhausen@dymb-th.de)



# *Multiple Sklerose*

Unstrut-Hainich-Kreis

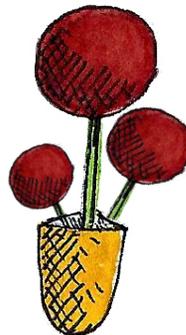
„Multiple Sklerose“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



Selbsthilfegruppen

# *neuromuskuläre Erkrankung*

Unstrut-Hainich-Kreis

„neuromuskuläre Erkrankung“

Frau Bettina Iser

Telefon: 036072 90665

E-Mail: [bettina.iser@dgm.org](mailto:bettina.iser@dgm.org)



Selbsthilfegruppen

# *Osteoporose*

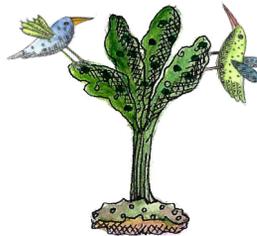
Unstrut-Hainich-Kreis

„Osteoporose“

Frau Schreiber

Telefon: 03601 756970

E-Mail: [jscheiber@web.de](mailto:jscheiber@web.de)



Selbsthilfegruppen

# *Emotionale Erkrankungen*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Phoenix“- emotionale Erkrankungen

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



# *Regenbogenkreis*

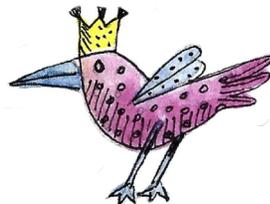
Unstrut-Hainich-Kreis

„Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte  
Behinderte“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: [beratung@lebensbruecke-ev.de](mailto:beratung@lebensbruecke-ev.de)



# *Rheuma*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Rheumaliga“

Mühlhausen

Bad Langensalza

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



# *Schlaganfall*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Schlaganfall und Aphasie“

Herr Thomas Klaus

Telefon: 0151 50733606

E-Mail: [thomas-klaus69@web.de](mailto:thomas-klaus69@web.de)

Herr Bachmann

Telefon: 0157 76090150

E-Mail: [bachimail@gmx.de](mailto: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](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

E-Mail: [schlaganfall-selbsthilfe-nhh@web.de](mailto:schlaganfall-selbsthilfe-nhh@web.de)



# *Hör-/Sehbehinderung*

Unstrut-Hainich-Kreis

„Taubblinde / Usher-Syndrom-Gehörlose  
in Thüringen“

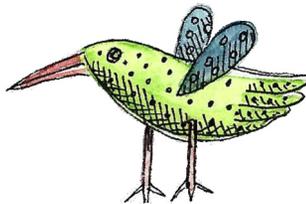
Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)

Selbsthilfegruppen



# Suchterkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Trockene Alkoholiker Montagsgruppe“

Kontakt über Suchthilfe / SIT  
Telefon: 03601 440117



Selbsthilfegruppen

# *Vor und nach einer Magen-OP*

Unstrut-Hainich-Kreis

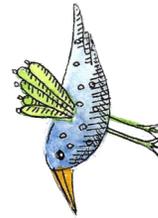
„Durch dick und dünn“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

E-Mail: [s.rauch@uh-kreis.de](mailto:s.rauch@uh-kreis.de)



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](http://www.unstrut-hainich-kreis.de)

## Redaktion

Susanne Rauch

## Design

Hanne Reinhard-Fischer

## digitales Layout

LAKOST e. V.

Stand  
Januar 2025  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Mit freundlicher Unterstützung der Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen

