

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

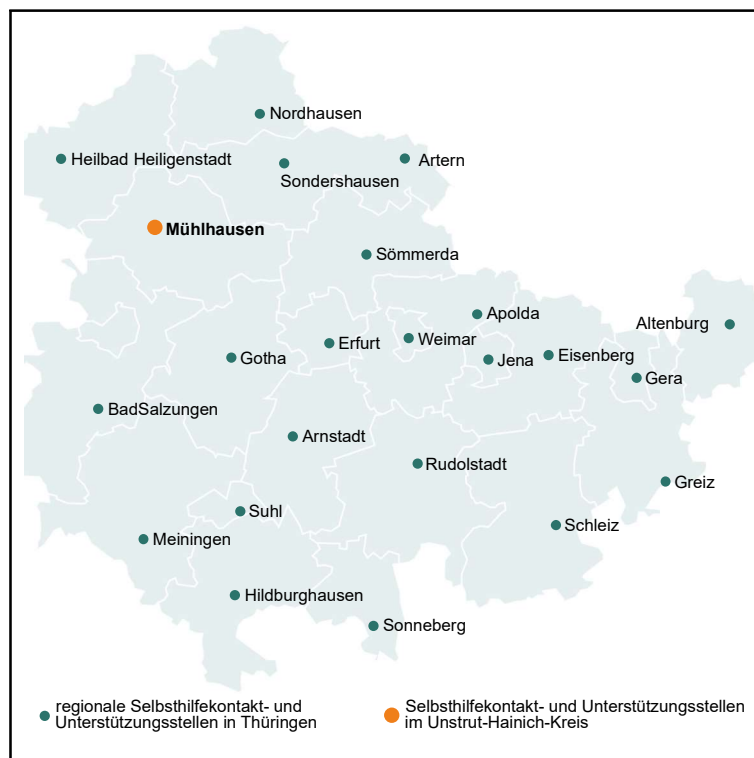
Frau Susanne Rauch

Montag bis Donnerstag 08:00-10:00 Uhr

Kontakt- & Unterstützung

Thüringen

Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen

Unstrut-Hainich-Kreis

Arbeitslose Frauen	7
Arm- und Beinamputation	8
Behinderte und chronisch Kranke	9
Borderline	10
Christlicher Gesprächskreis Sucht	11
Darmkrebs	12
Demenzkranken Angehörige	13
Deutsche Schmerzliga	14
Einsambehinderte Menschen	15
erwachsene Geschwister Mitteldeutschland	16
Frauen für Frauen	17
Frauen in Krisensituationen	18
Frauenselbsthilfe Krebs	19
Gemeinsam statt Einsam	20
Lebensbrücke Depression und Ängste	21
Malteser Trauertreff	22
Menschen mit Hörbehinderung	23
Moods - emotionale Erkrankungen	24
Morbus Bechterew	25

Selbsthilfegruppen

Unstrut-Hainich-Kreis

Multiple Sklerose	26
neuromuskuläre Erkrankung	27
Osteoporose	28
Phoenix - emotionale Erkrankungen	29
Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte Behinderte	30
Rheumaliga Bad Langensalza und Mühlhausen	31
Schlaganfall und Aphasie	32
Schlaganfall	33
Taubblinde /	
Usher-Syndrom-Gehörlose in Thüringen	34
Trockener Alkoholiker Montagsgruppe	35
Vor und nach einer Magen-OP	36

Mühlhausen

Unstrut-Hainich-Kreis

Beratungsstelle für Selbsthilfe

Landratsamt Unstrut-Hainich-Kreis
Fachdienst Gesundheit

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen

Lindenhof 1 / 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 802362

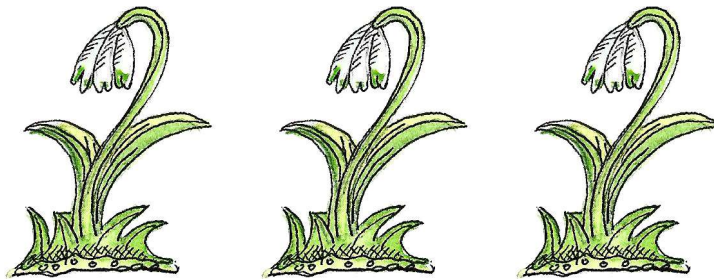
E-Mail: s.rauch@uh-kreis.de

Arbeitslosigkeit

Unstrut-Hainich-Kreis

„Arbeitslose Frauen“

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



Selbsthilfegruppen

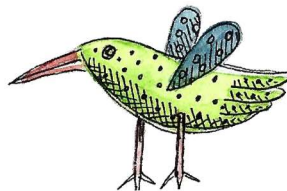
Arm- und Beinamputation

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



Behinderung/chronische Erkrankung

Unstrut-Hainich-Kreis

„Behinderte und chronisch Kranke“

Herr Koch

Telefon: 0151 19315915

E-Mail: mro96@gmx.de



Selbsthilfegruppen

Borderline

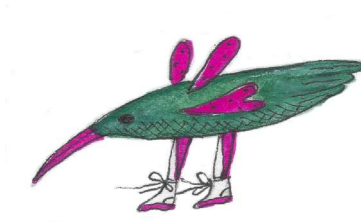
Unstrut-Hainich-Kreis

Selbsthilfegruppe „Mühlhausen“

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

und über

E-Mail: borderline-muehlhausen@web.de



Selbsthilfegruppen

Suchterkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

"Christlicher Gesprächskreis Sucht"

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

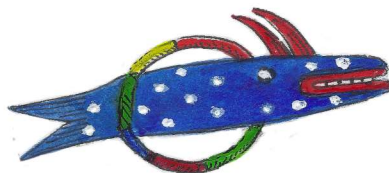
Telefon: 03601 802362

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

Selbsthilfe für Alkoholiker und Angehörige

Kontakt über SIT

Telefon: 03601 4400117



Selbsthilfegruppen

Krebserkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Darmkrebs“

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



Selbsthilfegruppen

Demenz

Unstrut-Hainich-Kreis

„Demenzkranken Angehörige“

Frau Dana Koselack

Telefon: 0176 64017355
auch WhatsApp

E-Mail: 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



Selbsthilfegruppen

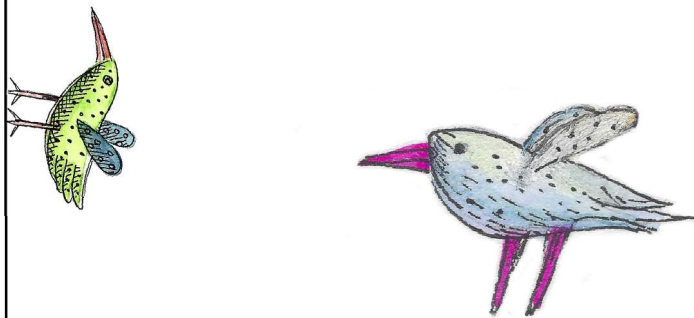
Einsamkeit

Unstrut-Hainich-Kreis

„Einsambehinderte Menschen“

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

Selbsthilfegruppen



Erwachsene Geschwister

Unstrut-Hainich-Kreis

„erwachsene Geschwister Mitteldeutschland“

Frau Fercho

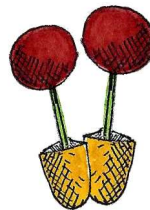
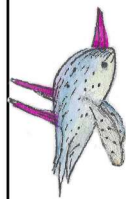
Telefon: 0157 50954510

E-Mail: erwachsene-geschwister-MD@gmx.de

Homepage:

<https://erwaschene-geschwister.de/meet/regional/mitteldeutschland>

andere Medien: instagram, facebook



Selbsthilfegruppen

Frauen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen für Frauen“

Kontakt über Frauenzentrum „ungeschminkt“

Telefon: 03603 894466

E-Mail: frauenzentrum_lgs@web.de



Selbsthilfegruppen

Frauen

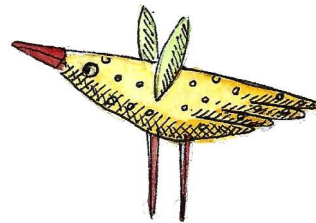
Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauen in Krisensituationen“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Krebserkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Frauenselbsthilfe Krebs“

Bad Langensalza

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

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

Mühlhausen

Frau Sabine Bilke

Telefon: 03601 441065

E-Mail: 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



Selbsthilfegruppen

Depression, Ängste

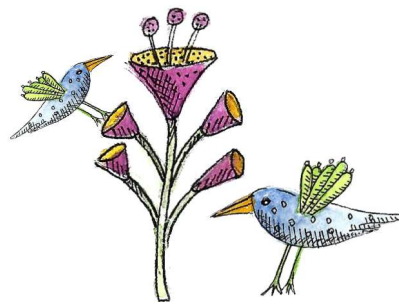
Unstrut-Hainich-Kreis

„Gruppe Hoffnung“

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Selbsthilfegruppen

Trauer

Unstrut-Hainich-Kreis

„Malteser Trauertreff“

Frau Claudia Kürbis

Telefon: 03601 8882915

E-Mail: claudia.kuerbis@malteser.org



Hörbehinderung

Unstrut-Hainich-Kreis

„Menschen mit Hörbehinderung“

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



Selbsthilfegruppen

Emotionale Erkrankungen

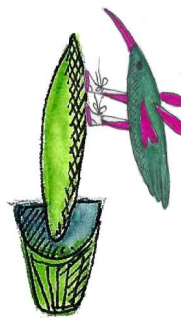
Unstrut-Hainich-Kreis

„Moods“ - emotionale Erkrankungen

Kontakt über Lebensbrücke e. V.

Telefon: 03601 441654

E-Mail: beratung@lebensbruecke-ev.de



Morbus Bechterew

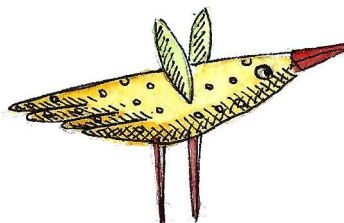
Unstrut-Hainich-Kreis

„Morbus Bechterew“

Frau Kornelia Oberthür

Telefon: 036024 88362

E-Mail: muehlhausen@dymb-th.de

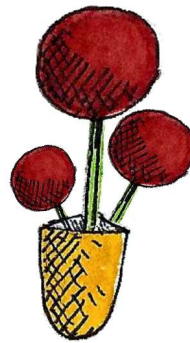


Multiple Sklerose

Unstrut-Hainich-Kreis

„Multiple Sklerose“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit
Frau Rauch
Telefon: 03601 802362
E-Mail: 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



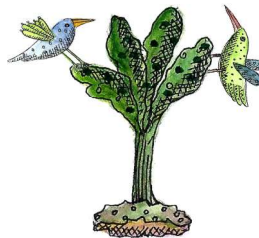
Selbsthilfegruppen

Osteoporose

Unstrut-Hainich-Kreis

„Osteoporose“

Frau Schreiber
Telefon: 03601 756970
E-Mail: 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



Regenbogenkreis

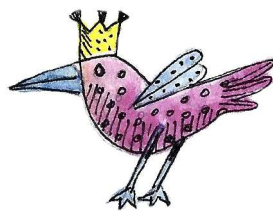
Unstrut-Hainich-Kreis

„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

Frau Rauch

Telefon: 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

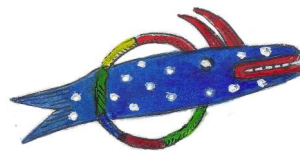
„Schlaganfall“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Telefon: Frau Rauch 03601 802362

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

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



Selbsthilfegruppen

Hör-/Sehbehinderung

Unstrut-Hainich-Kreis

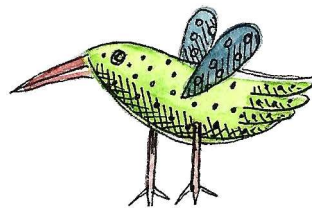
„Taubblinde / Usher-Syndrom-Gehörlose
in Thüringen“

Kontakt über Fachdienst Gesundheit

Frau Rauch

Telefon: 03601 802362

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

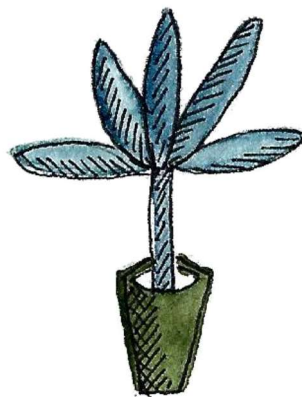


Suchterkrankungen

Unstrut-Hainich-Kreis

„Trockene Alkoholiker Montagsgruppe“

Kontakt über Suchthilfe / SIT
Telefon: 03601 440117



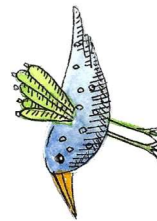
Selbsthilfegruppen

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



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

September 2025

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Mit freundlicher Unterstützung der Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen

