

## Selbsthilfe im Eichsfeld

In unserem [Selbsthilfewegweiser](#) möchten wir Informationen zur Selbsthilfearbeit im Landkreis Eichsfeld geben.

Immer mehr Menschen, ob mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen, suchen Kontakte zu anderen, die sich in ähnlicher Lage befinden.

Nicht immer können **Familieneingehörige** oder **Freunde** die Nöte von Betroffenen verstehen.

Selbsthilfegruppen ersetzen nicht professionelle Leistungen. Die Arbeit in der Gruppe soll eine sinnvolle Ergänzung sein. Sie dient vor allem dazu, die eigene Isolation zu überwinden. Das gemeinsame Gespräch und eine wechselseitige Unterstützung des Zuhörens helfen vielen Menschen, in belastenden Lebenssituationen mit ihren Ängsten und Problemen besser umzugehen.

Die Mitglieder haben in der Regel einen reichen Erfahrungsschatz in Bezug auf spezielle Probleme und geben dieses Wissen gern an andere weiter.

Dieser Wegweiser gibt ihnen einen Überblick über die uns bekannten Selbsthilfegruppen im Landkreis und wie sie zu den einzelnen ehrenamtlich tätigen Ansprechpartnern Kontakt aufnehmen können.

Letzte Aktualisierung der Ansprechpartner und der bestehenden Gruppen erfolgte am 06.02.2017.