

# GeSICht zeigen – Selbsthilfe (be-)lebt



**Auf Abstand – Kreativ und mutig Kontakthalten  
in, während und nach der Corona-Krise**

*Lebensqualität*

*Vielfalt die Mut macht*

*Integration*

*Vielfalt*

*Hilfen*

*Gemeinschaft*

*Stärke*

*Teilhabe*

*gute Gespräche*



## Inhalt

Von A bis Z .....	4
Was leisten Selbsthilfekontaktstellen? .....	5
Was ist eine Selbsthilfegruppe? .....	6
Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg .....	7
Selbsthilfegruppen in Gründung .....	9
30 Jahre Tag der Selbsthilfe 1991-2019 – ein Rückblick .....	11
30 Jahre Tag der Selbsthilfe 1991-2019 – Impressionen .....	12
Fahrten für die Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen von 1990 bis 2019 .....	17
Fahrten für die Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen von 1990 bis 2019 – Impressionen .....	18
Tag der Selbsthilfe 2021 – Schwarz auf Weiß und in Farbe nicht vor Ort und doch zum Anfassen! Blättern Sie uns durch...	19
Selbsthilfegruppen stellen sich vor .....	20

### Hinweis:

Der Redaktionsschluss dieser Zeitung war Mitte Juli 2021, alle Informationen zu Gruppentreffen/COVID-19 o. ä. beziehen sich auf diesen Zeitpunkt.

*Lieber Selbsthilfefreund\*innen,  
liebe Leser\*innen unserer Selbsthilfezeitung,*

Aktive in der Selbsthilfe haben etwas voraus: Sie wissen aus eigener Erfahrung um den unschätzbaren Wert von Gesundheit und Wohlergehen, Sie kennen den Zustand, wenn die Welt unerwartet „aus den Fugen“ gerät. Diese Erfahrung gibt ihnen eine wichtige Gabe: sich in Selbsthilfegruppen für sich selbst und andere einzusetzen und zu engagieren – Gemeinschaft zu gestalten und zu leben.

Corona hat uns alle sehr getroffen und verändert, aber auch gestärkt. Die Ereignisse der vergangenen Monate haben uns auf wundersame Weise gezeigt, wie sehr wir Nähe brauchen und was uns wirklich wichtig ist. Dieses Bewusstsein schafft es, das Leben und soziale Kontakte neu zu bewerten und deren Wert zu schätzen. Dies kann uns neue Kraft und Zuversicht für die Zukunft geben. Der Begriff Zuversicht hat in den vergangenen Mo-

naten an Bedeutung gewonnen und wir haben in den letzten Monaten von ihr viel Gebrauch gemacht, nach einer so langen Zeit des Verharrens, sich in Geduld üben, Abstand halten und Lernen Kontakt auf Distanz zu halten. Gerade für die unzähligen Selbsthilfegruppen war die soziale Distanz nicht einfach, denn die Selbsthilfe lebt vom persönlichen Kontakt, von Zuspruch und Nähe.

Inzwischen haben wir gelernt mit der neuen Situation zu „leben“, haben neue Strategien, mehr Sicherheit und einen gesunden Respekt entwickelt. Mit diesen Fähigkeiten werden wir es, hoffentlich unbeschadet und gestärkt, gemeinsam schaffen die fortbestehende Pandemie mit all ihren Herausforderungen zu bewältigen.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, der Selbsthilfe im Landkreis Limburg-Weilburg meine

Anerkennung und Wertschätzung auszusprechen.

Ihre Arbeit in der oder für die Selbsthilfe ist wichtiger denn je. Selbsthilfe wird, und da bin ich mir sicher, in den kommenden Monaten und Jahren weiter an Bedeutung gewinnen und zu einer wichtigen „Kraftquelle“ für viele werden. Für die Selbsthilfe wünsche ich, dass Sie miteinander im Gespräch bleiben, sich gegenseitig Zuspruch und Halt geben und weiterhin zuversichtlich den Dingen begegnen, die vor uns liegen.

Herzliche Grüße

Jörg Sauer  
Erster Kreisbeigeordneter und  
Gesundheitsdezernent



*Liebe Selbsthilfe-Interessierte und -Aktive,*

welch ungewöhnliche Zeit liegt hinter uns. Bei allem was war und ist, möchten wir gemeinsam mit Ihnen nach vorne blicken. In den vergangenen 1 1/2 Jahren konnten wir alle unter Beweis stellen mit welcher Kraft und Kreativität wir Veränderungen begegnen und wie wir ganz individuelle Lösungen für uns und unser Leben finden. Dies betrifft besonders die Aktiven in der Selbsthilfe!

Mit dieser Selbsthilfezeitung möchten wir zeigen: Es gibt sie noch, die Vielfalt der Selbsthilfe! Wir danken allen: für Ihre Geduld, Ihren Ideenreichtum, Ihre Widerstandsfähigkeit, Ihr Durchhalten und Festhalten an ihren Werten sowie für Ihre Demut, mit der Sie sich dieser ungewöhnlichen Situation gestellt haben.

Die Sonnenstrahlen können wir wieder im Freien genießen, gute Freunde wieder auf ein Gespräch treffen, vielleicht sogar wieder die Selbsthilfegruppe „in echt“ treffen. Einen Tag der Selbsthilfe aber, mit mehreren hundert Besuchern, konnten sich alle Beteiligten in diesem Jahr noch nicht „real“ vorstellen. Daher bieten wir 2021 andere Wege der Information an. Das ist zum einen diese Selbsthilfezeitung, die Sie in den Händen halten. Das sind zum anderen die ersten hessenweiten virtuellen Selbsthilfewochen Ende September 2021, mit denen wir einen bunten Blumenstrauß von digitalen Angeboten präsentieren.

Vor, während und auch nach der Pandemie ist es mein erklärtes Ziel:

Der Selbsthilfen „Rücken stärken“, dies ist mir eine besondere Herzensangelegenheit.

Selbsthilfe ist Vielfalt die (be-) lebt. Ich freue mich, dass Sie unsere Selbsthilfezeitung in den Händen halten. Für Fragen, Anregungen und Ideen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

Herzliche Grüße

Michelle Bautz  
Pädagogische Fachkraft (M.A.)





# A bis Z

## A .....

- Adoption
- Adipositas
- Ängste
- Anonyme Alkoholiker
- Alkoholsucht
- Alzheimer
- Angehörige, Sucht
- Angehörige, Suizid
- Angehörige, psychisch Erkrankter  
(in Gründung)
- Angehörige, Behinderung
- ADHS
- Aufmerksamkeitsdefizitstörung
- Autismus
- Asperger-Syndrom

## B .....

- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Behinderung
- Blindheit
- Burnout

## C .....

- Colitis Ulcerosa

## D .....

- Darmerkrankungen
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Drogensucht

## E .....

- Einsamkeit
- Essstörung
- Eltern illegalem Suchtmittelkonsum

## F .....

- Fibromyalgie
- Fraternität
- Frauen nach Krebs

## G .....

- Gehörlosigkeit
- Glücksspielsucht
- Glutengeteide-Unverträglichkeit

## H .....

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hauterkrankungen/Psoriasis
- Hochsensibilität (HSP)
- Hörbehinderung
- Hyperaktivität

## I .....

- Insomnie (in Gründung)

## K .....

- Kindstod
- Krebserkrankungen

## L .....

- Lebertransplantierte
- Lipödem
- Lungenerkrankungen, chronisch

## M .....

- Medikamentensucht
- Migräne
- Missbrauch, für Männer  
(in Gründung)
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Muskeldystrophie
- Muskelerkrankungen .....

## N .....

- Neurologische Erkrankungen

## O .....

- Osteoporose

## P .....

- Panik
- Pankreas
- Parkinson, Morbus
- Parkinson, jung
- Pflegefamilie
- Pflegende Angehörige
- Phobien
- Polycystisches Ovarialsyndrom (PCOS)
- PROMM
- Prostatakrebs
- Psoriasis

- Psychische Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen – Angehörige (in Gründung)

## R .....

- Restless-Legs-Syndrom (RLS)
- Rheuma .....

## S .....

- Sauerstoffmangel
- Schlafstörungen (in Gründung)
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schmerzen, chronische
- Schuppenflechte
- Schwerhörigkeit (in Gründung)
- Sehbehinderung
- Seltene Erkrankungen
- SeniorInnen
- Spielsucht
- Stoma
- Stottern
- Sucht - Alkohol-
- Medikamenten-
- Drogen-
- Nicht stoffliche-
- Glücksspiel
- Ess-

- Suizid, Angehörige

## T .....

- Taubheit
- Thoracic-Outlet-Syndrom
- Transplantation
- Trauer
- Trennung .....

## U .....

- Uveitis

## V .....

- Verwaiste Eltern

## Z .....

- Zöliakie

## Was leisten Selbsthilfekontaktstellen?

### Gemeinsam geht's leichter!

#### Der Gedanke – Hilfe zur Selbsthilfe

Die Selbsthilfebewegung hat sich inzwischen – ergänzend zu den professionellen Angeboten des Sozial- bzw. Gesundheitswesens – zu einer eigenständigen Größe entwickelt.

Einen wichtigen Beitrag leisten Selbsthilfekontaktstellen, die von der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen finanziell unterstützt werden. Selbsthilfekontaktstellen nehmen eine Drehscheibenfunktion ein: Sie sind Ansprechpartnerinnen sowohl für Selbsthilfe-Interessierte und Gruppen als auch für professionelle Helfer, Krankenkassen, Behörden, Politiker, Verbände, Medien und die Öffentlichkeit.

Durch ihre Arbeit stärken sie Eigenverantwortung und Handlungskompetenz einzelner Betroffener und leisten damit im klassischen Sinne Hilfe zur Selbsthilfe.

Ihre Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg ist für Sie da!

#### Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle:

- Wir unterstützen Einzelpersonen bei der Gründung von oder der Suche nach Selbsthilfegruppen.
- Wir beraten Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen in konzeptionellen, organisatorischen und rechtlichen Fragen.
- Wir bieten Fortbildungs- und Austauschmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen an
- Wir unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit bestehender Gruppen und veröffentlichen, wenn gewünscht, Pressemitteilungen in der regionalen Presse, im Infobrief „Rückenwind“, auf der Homepage oder legen Flyer aus.

- Wir fördern den Erfahrungsaustausch der lokalen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Wir stellen Kontakte her zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus der Gesundheits- und Sozialversorgung
- Wir schaffen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit ein selbsthilfefreundliches Klima.

#### Sie können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden, wenn...

- ... Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder Informationen über Selbsthilfegruppen haben möchten
- ... Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. Wir unterstützen Sie bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Suche nach Interessierten sowie beim ersten Gründungstreffen

... Sie eine Selbsthilfegruppe sind, die eine Unterstützung bei Fragen und bestimmten Problemen haben möchte

... Sie beruflich mit Selbsthilfegruppen arbeiten oder an der Selbsthilfe-Idee Interesse haben und Selbsthilfegruppen selbst anregen wollen?

#### Wie finde ich eine geeignete Selbsthilfegruppe?

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen in einem vertraulichen und persönlichen Gespräch oder per E-Mail gerne weiter.

Oder Sie schauen in unser aktuelles Verzeichnis der Selbsthilfegruppen 2020.



**Wo finde ich Hilfe?**

**Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?**

**SIE MÖCHTEN WEITERE INFORMATIONEN**

**Wie finde ich andere Betroffene?**

**Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

**Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?**

**IHR WEG ZU UNS:**

**Kreisausschuss des Landkreises Limburg-Weilburg**  
 Gesundheitsamt  
 Selbsthilfekontaktstelle (2. OG, Zimmer 210)  
 Schiede 43, 65549 Limburg

**Sprechzeiten:** Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 8:00 bis 14:00 Uhr

Telefon: 06431 296-635, Mobil: 0160-90714155  
 Fax: 06431 296-334  
 E-Mail: [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de)  
 Internet: [www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de](http://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de)



## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Immer mehr Menschen ergreifen die Initiative, um ihre gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Probleme eigenverantwortlich und doch gemeinsam mit Gleichbetroffenen zu bewältigen, vorzubeugen oder zu verbessern: Sie gründen oder schließen sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe an und tauschen sich in regelmäßigen Treffen aus.

### Themen von Selbsthilfegruppe:

- Krankheit
- Behinderung
- Sucht
- psychische Probleme
- andere schwierige Lebenssituation

Egal welches Thema – es tut gut sich mit Menschen, die gleiches oder ähnliches erlebt haben, zusammenzuschließen. Betroffene fühlen sich verstanden und spüren, „ich bin nicht allein“.

Jede Gruppe arbeitet nach ihrer eigenen Art, doch für alle gilt:

- die Teilnahme ist kostenlos,
- alle Mitglieder sind gleichberechtigt
- die Gruppe ist vertraulich

### Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe:

- aus Isolation und Verzweiflung herausfinden,
- neuen Mut fassen
- sich selbst besser kennenlernen durch die Begegnung mit anderen Menschen
- Unterstützung und Verständnis finden

- neue Freundschaften schließen
- andere Menschen unterstützen
- gemeinsame Aktivitäten
- Maßnahmen zur Lösung bestimmter Probleme
- Orientierung finden

### Ziele einer Selbsthilfegruppe:

- die Isolation des/der Einzelnen aufheben
- die Handlungskompetenz stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- durch den Erfahrungsaustausch neue Perspektiven eröffnen
- mehr Selbstvertrauen und Mut schaffen

### Aktiv werden:

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit
- auf das Versorgungssystem und soziales Umfeld Einfluss nehmen

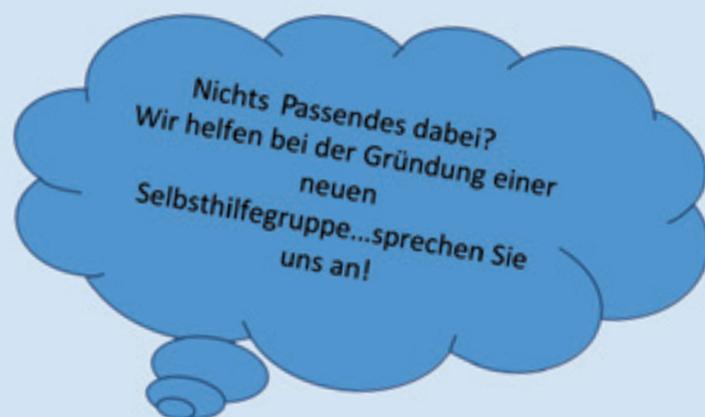
### Der Weg zur Selbsthilfegruppe

Gerne stellen wir den Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe her. Nach einem ersten tele-

fonischen Kontakt folgt in der Regel die Einladung zu einem Gruppentreffen. Hier besteht die Möglichkeit die Gruppe kennenzulernen und zu schauen ob die Gruppe zu einem passt und einen thematischen Einstieg zu finden.

Sollte es zu einem bestimmten Thema keine geeignete Gruppe geben, so helfen und beraten wir bei einer möglichen Neugründung.

Wir begleiten Sie schrittweise in der Gründungsphase, erstellen gemeinsam mit Ihnen eine Pressemitteilung, die wir über unseren breitgestreuten Presseverteiler versenden. Wir sammeln für Sie Interessierte und laden diese zu einem ersten Treffen ein. Auch beim Gründungstreffen sind wir, wenn gewünscht, dabei um erste Fragen zu klären und die erste Moderation zu übernehmen. Alles geschieht in enger Abstimmung mit dem/der InitiatorIn.



## Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg

### Bereich Behinderung

- Leben im Autismus-Spektrum, SHG für Angehörige und Betroffene, Limburg
- Asperger-Syndrom, Limburg
- SHG Eltern besonderer Kinder, Limburg
- Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. Hessen – Bezirksgruppe Lahn-Dill, Limburg und Löhnberg
- Fraternität der Menschen mit Behinderung Limburg
- Flow-Sprechgruppe – SHG für Stotterer, Limburg
- Gehörlosengemeinschaft „St. Georg“, Limburg
- „Mauerblumen?“ e. V., Diez
- SHG „Miteinander“ und „Na und?“ (für Menschen mit und ohne Handicap), Elz
- Schwerhörigkeit, Bad Camberg (*in Gründung*)

### Bereich Gesundheit

- Selbsthilfegruppe ADHS Junge und Erwachsene Limburg-Brechen
- Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden
- Adipositas SHG Limburg
- Adipositas-Bewegungsgruppe, Waldbrunn-Elar
- Augen – UVEITIS – Sammelbegriff für verschiedene entzündliche Erkrankungen des Augeninnern
- AdP e. V. – Regionalgruppe Wiesbaden-Rheingau – Bauchspeicheldrüsen-Pankreas
- Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg
- Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Camberg
- Limburger Diabetiker Selbsthilfegruppe
- Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, Limburg
- Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, Limburg

- Selbsthilfegruppe Herz Weilburg für Betroffene, Angehörige und Interessenten mit Herzproblemen
- Deutschen Herzstiftung e. V.
- Insomnie (*in Gründung*)
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Limburg
- Kontaktstelle für Krebsbetroffene und Angehörige Limburg
- Lebertransplantierte Deutschland e. V.
- SHG Migräne-Patienten
- Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg
- Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Limburg
- Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Weilburg
- Multiple Sklerose Stammtisch „Die Netten mit MS“
- Osteoporose-Selbsthilfegruppe Bad Camberg
- Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e. V.
- Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten e. V. Weilburg
- Parkinson-Regionalgruppe Limburg-Weilburg
- JuP Lahn Jung & Parkinson, Die Selbsthilfe e. V.
- PCOS Selbsthilfegruppe Bad Camberg (Polycystisches Ovarialsyndrom)
- Selbsthilfegruppe für Betroffene an Muskeldystrophie und PROMM, Limburg
- Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg
- Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e. V.
- SHG Restless-Legs-Syndrom (RLS), Limburg
- Rheuma-Liga Hessen e. V. Selbsthilfegruppe Limburg
- SHG „Rheuma“ Weilburg
- Deutsche SauerstoffLiga LOT e. V., Limburg

- Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Limburg-Weilburg
- Schlafstörungen (*in Gründung*)
- Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Limburg
- Selbsthilfegruppe „Känguru“ für Stoma-Träger, Limburg
- Selbsthilfegruppe TOS - zusammen stark! e. V. (Thoracic-Outlet-Syndrom)
- Selbsthilfegruppe Zöliakie/ Glutengetreideunverträglichkeit

### Bereich Psyche

- Sonnenblume – SHG gegen Ängste und Depressionen, Weilburg
- SHG für Hochsensible Persönlichkeiten (HSP), Limburg
- SHG Niederselters für Menschen mit Angst und Panikattacken sowie für Menschen mit Schmerzen
- Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch“ für psychische Erkrankungen, Limburg
- Seelenschnupfen, Limburg
- Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen (*in Gründung*)
- Sexueller Mißbrauch/Gruppe für Männer (*in Gründung*)

### Bereich Sucht

- AA – Anonyme Alkoholiker, Limburg und Weilburg
- AL-Anon, Angehörige von Alkoholikern
- Anonyme Esssüchtige in Genesung
- Glücksspielgruppe der Diakonie, Limburg
- Guttempler Gesprächsgruppe für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige, Beselich
- Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete (Alkohol/Medikamente) Beratung zur MPU Vorbereitung, Limburg

- WAS Weilburger Alkohol & Medikamente Suchthilfe & SHG
- Selbsthilfegruppe gegen Suchtgefahren, Alkohol und Medikamente Weilburg, A
- Freundeskreis Lahn-Taunus e. V. Selbsthilfegruppe für Suchtkranke, Limburg-Dietkirchen
- Freundeskreis Limburg e. V. Selbsthilfegruppen für Suchtkranke, Limburg
- Kreuzbund DV Limburg e. V.
- SHG für Eltern von jungen Erwachsenen mit illegalem Suchtmittelkonsum, Limburg
- Initiative Alzheimer – Selbsthilfegruppe – , Limburg
- SHG für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen, Weilburg-Kubach
- Club der Geschiedenen, Getrenntlebenden und Verwitweten e. V., Elz
- Hospizdienste Limburg e. V., Limburg
- Initiative 3. Lebensalter – Spätlese – , Limburg
- Pflegende Angehörige Gesprächskreis Leben mit älteren Menschen, Limburg
- Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern Hospizdienste Limburg e. V.
- Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid, Limburg

### Soziale Themen

- Adoption unser Weg e. V. Limburg-Weilburg
- Vereinigung der Pflege- und Adoptiveltern im Landkreis Limburg-Weilburg e. V.

### Gruppen in Gründung

- Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter, Limburg
- Selbsthilfegruppe Insomnie – Ein- und Durchschlafstörungen, Limburg
- Selbsthilfegruppe für Schwerhörige, Bad Camberg
- Selbsthilfegruppe für Männer nach Mißbrauch, Limburg
- Selbsthilfegruppe für Langzeit-Covid-19-Erkrankte und deren Angehörige

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle.

Nehmen Sie bei Interesse gerne Kontakt zu uns auf.



## Selbsthilfegruppen in Gründung

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Psychischen Erkrankungen

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg unterstützt die Initiative von Angehörigen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Angehörige, Partner oder enge Freunde von psychisch Kranken sind von der Erkrankung in erheblichem Maß mitbetroffen. Die psychische Erkrankung des nahestehenden Mitmenschen verändert das Leben und den Alltag, sodass sie nicht selten selbst unter großer Erschöpfung und Belastung leiden oder gar selbst professionelle Unterstützung benötigen. Sie fühlen sich nicht selten vergessen und ungehört, dabei ist ihre Rolle und Bedeutung für den Betroffenen so wichtig.

Eine Selbsthilfegruppe kann sehr hilfreich sein, um sich mit anderen betroffene Angehörigen Erfahrungen austauschen zu können, die eine ähnliche belastende Situation erleben. Angehörige finden Mitgefühl und Verständnis, können einfach mal von der Seele reden, lernen voneinander und unterstützen sich in Krisensituationen – all dies gibt Kraft und stärkt das Selbstvertrauen. Sie erleben, dass sie mit den damit verbundenen Problemen nicht alleine sind.

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schwerhörigkeit

Auch die Initiative zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Schwerhörigkeit wird von der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg unterstützt.

Nach einer Untersuchung 2017 sind in Deutschland etwa 16 Prozent der erwachsenen Gesamtbevölkerung nach der Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation schwerhörig. Damit leiden etwa 17 bis 20 Millionen Deutsche an einer verminderten Hörfähigkeit, und die Zahl nimmt weiter zu, vor allem bei jungen Menschen.

Hören bedeutet Geräusche und Töne wahrzunehmen und zu verstehen. Es ermöglicht aber auch die Umwelt vollständiger zu erfassen, sich zu orientieren und zu verständigen. Das Hören warnt oder beruhigt, gibt Sicherheit und beeinflusst damit unsere Gefühle.

„Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass das Hindernis einer Schwerhörigkeit durch ausreichende und optimale Versorgung des Betroffenen mit technischen Hilfsmitteln, z. B. Hörgeräten, behoben werden kann.“ sagt die Initiatorin und Selbstbetroffene. „Eine Schwerhörigkeit bedeutet, je nach Grad, immer auch einen tiefen Einschnitt in das gesamte soziale Leben des Betroffenen. Es bedeutet ständigem Hörstress ausgesetzt zu sein, führt oft in die Isolation sowie zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. Auch führt es zu einer erheblichen Erschwernis in der alltäglichen Lebensbewältigung.“

Der Wunsch der Initiatorin ist es, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen und damit ein Forum zu schaffen zur gegenseitigen Unterstützung, für Informationsaustausch und Begegnung in lockerer und geselliger Runde. Auch öffentliche Initiativen und Aktionen können geplant werden, die alltägliche Schwierigkeiten von Schwerhörigen in der

Interessierte an einer der Selbsthilfegruppen wenden sich vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle telefonisch unter 06431 296-635 oder per Mail an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de).

Weitere Informationen unter [www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de](http://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de).

Öffentlichkeit mehr publik und transparent machen um entsprechend Abhilfe zu schaffen (z. B. Ampeln, Tragen von Gesichtsmasken in der Corona-Zeit, Lautsprecherdurchsagen u. v. a.). Angedacht sind Treffen einmal im Monat in Bad Camberg. Über das erste Gründungstreffen wird zu einem späteren Zeitpunkt gesondert informiert.

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen

Schlafstörungen sind sehr häufig. Fast jeder kennt schlaflose Nächte in Problemsituationen. Manchmal bleibt aber die Schlafstörung „Insomnie“ bestehen und beeinträchtigt das Leben der Betroffenen. Das bedeutet oft massive Einschränkungen in der Alltagsbewältigung. Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg unterstützt die Initiative zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen.

Etwa 6 von 100 Menschen, davon doppelt so viele Frauen, leiden an einer chronischen Schlafstörung: Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Morgens wachen sie erschöpft auf. Geschieht dies mindestens dreimal pro Woche über einen Monat lang, sprechen Fachleute von einer Insomnie. Betroffene quälen sich nachts mit Gedanken, die kreisen: „Ich muss jetzt schlafen, sonst bin ich morgen nicht fit“. Tagsüber sor-

Der Besuch bei einer Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.

gen sie sich wegen des fehlenden Schlags: „Warum hört die Störung nicht von alleine auf? Warum kann ich nachts nicht schlafen, wenn ich abends vor dem Fernseher schon eingedöst bin?“

Ein Teufelskreis kann entstehen. Ursachen sind vielfältig: einschneidende Ereignisse, Medikamente, Stress, psychische oder körperliche Erkrankungen, bestimmte begünstigende Verhaltensweisen und Lebensumstände können eine Schlafstörung auslösen.

Der Wunsch der Initiatorin ist es eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen und sich in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen über den Umgang mit den alltäglichen Anforderungen oder über Möglichkeiten der Verbesserung von Lebensqualität auszutauschen. Die Treffen können sich verschiedenen Themen widmen, beispielsweise Maßnahmen der Schlafhygiene, Ursachen, Schlafmythen, der Vorstellung aktueller Publikationen oder Vorträgen von Fachleuten.

### **Selbsthilfegruppe für Covid-19-Langzeiterkrankte, Angehörige und weitere Betroffene gründen**

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg unterstützt die Initiative zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Covid-19-Langzeiterkrankte, Angehörige und weitere Betroffene. Viele Menschen in Deutschland sind auf unterschiedliche Weise von der Corona-Pandemie betroffen. Covid-19-Langzeiterkrankte haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden, auch für ihre Angehörigen ändert sich oft das alltägliche Leben. Andere leiden an den Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens oder sind in wirtschaftliche Not geraten. Bundesweit starten Betroffene erste Selbsthilfeinitiativen – lokal oder auch virtuell. Nun soll auch in Limburg eine Selbsthilfegruppe zum Thema entstehen.

Mehr als 3,5 Millionen Menschen in Deutschland haben sich nach Zählung des Robert Koch-Instituts (RKI) bislang nachweislich mit SARS-CoV-2 infiziert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass bei jedem zehnten Corona-Patienten Langzeit- und Spätfolgen auftreten

ten könnten. Von „Long-Covid-“ oder „Post-Covid-Syndrom“ spricht man, wenn eine Corona-Erkrankung auch nach mehreren Monaten noch nicht vollständig verschwunden ist oder Beschwerden erst später auftreten.

Dazu zählen körperliche Symptome wie Atembeschwerden, anhaltende Erschöpfung, schwere Müdigkeit, Schwindel, Kopf- und Muskelschmerzen, sowie psychische Symptome wie neurologisch-kognitive Störungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche. Viele Betroffene belasten ungeklärte Fragen: „Werde ich jemals in mein gewohntes Leben zurückkehren können? Kann ich meinen Beruf und meine Alltagsaufgaben irgendwann wieder vollumfänglich ausüben können? Welche körperlichen und wirtschaftlichen Folgen werden bleiben?“

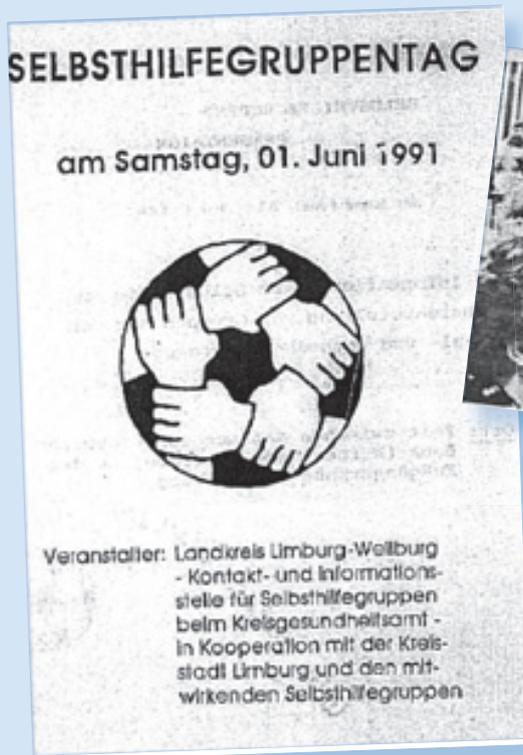
Der Wunsch des Initiators ist es eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen und sich in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen über den Umgang mit den alltäglichen Anforderungen, den aktuellen Stand der Forschung oder über Möglichkeiten der Verbesserung von Lebensqualität auszutauschen.



## 30 Jahre Tag der Selbsthilfe 1991-2019 – ein Rückblick

- 
1. Selbsthilfegruppentag:  
1. Juni 1991
  2. Selbsthilfetag:  
4. September 1993, Europaplatz Limburg
  3. Selbsthilfetag:  
4. Juni 1994, Europaplatz Limburg
  4. Selbsthilfetag:  
2.-3. Juni 1995, Europaplatz Limburg
  5. Selbsthilfetag:  
1.5. und 1.6.1996, Europaplatz Limburg
  6. Selbsthilfetag:  
6./7. Juni 1997, Europaplatz Limburg
  7. Selbsthilfetag:  
5./6. Juni 1998, Europaplatz Limburg
  8. Selbsthilfetag:  
11./12. Juni 1999, Marktplatz in Weilburg
  9. Selbsthilfetag,  
16./17. Juni 2000, Europaplatz Limburg
  10. Selbsthilfetag:  
10./11.8.2001, Europaplatz Limburg
  11. Selbsthilfetag:  
9./10. August 2002, Europaplatz Limburg
  12. Selbsthilfetag:  
11./12. Juli 2003, Europaplatz Limburg
  13. Selbsthilfetag:  
9./10. Juli 2004, Europaplatz Limburg
  14. Selbsthilfetag:  
30. September/1. Oktober 2005,  
Europaplatz Limburg
  15. Selbsthilfetag:  
9. September 2006, Europaplatz Limburg
  16. Selbsthilfetag,  
8. September 2007, Europaplatz Limburg
  17. Selbsthilfetag:  
13. September 2008, Europaplatz Limburg
  18. Selbsthilfetag:  
12. September 2009, Europaplatz Limburg
  19. Selbsthilfetag:  
18. September 2010, Europaplatz Limburg
  21. Selbsthilfetag:  
8. September 2012, Europaplatz Limburg
  22. Selbsthilfetag:  
7. September 2013, Europaplatz Limburg
  23. Selbsthilfetag:  
11. Oktober 2014, Europaplatz Limburg
  24. Selbsthilfetag:  
12. September 2015, Europaplatz Limburg
  25. Selbsthilfetag:  
10. September 2016, Europaplatz Limburg
  26. Tag der Selbsthilfe:  
9. September 2017, Europaplatz Limburg
  27. Tag der Selbsthilfe:  
1. September 2018,  
Stadthalle und Europaplatz
  28. Tag der Selbsthilfe:  
14. September 2019,  
Stadthalle und Europaplatz

30 Jahre Tag der Selbsthilfe – 1991 bis 2019 – Impressionen



1991



1994



1996



1997



1999



2000



2001

1998



**Veranstalter:**  
 Landkreis Limburg-Weilburg  
 - Kontakt- und Informationssteife für  
 Selbsthilfegruppen beim  
 Kreisgesundheits- und Umweltausschuss  
 in Kooperation mit der Kreisstadt Limburg und den  
 mitwirkenden Selbsthilfegruppen

**Freitag, 05. Juni 1998**

**17.00 Uhr** „Selbsthilfe - wem hilft sie, wem  
 nutzt sie?“

Referent : Günter Wolterling,  
 Landesgeschäftsführer des Deutschen  
 Paritätischen Wohlfahrtsverbandes,  
 Ffm.

und

„Selbsthilfe - eine Aufgabe der  
 Gesundheits- und Sozialpolitik?“

Podiumsdiskussion mit  
 Bundestagsabgeordneten /  
 Bundestagskandidaten / Innen  
 der Wahlkreise 135 und 136

Moderation : K.W. Seif,  
 Erster Kreisbeigeordneter

**Samstag, 06. Juni 1998**

**von 9.30 Uhr bis 15.00 Uhr**

Selbsthilfegruppen-Präsentation  
 mit Informationen zur Selbsthilfe und  
 Selbsterstellung von Gruppen aus  
 dem Sozial- und Gesundheitsbereich

# 30 Jahre Tag der Selbsthilfe – 1991 bis 2019 – Impressionen

**Veranstalter:**  
Landkreis Limburg - Weilburg  
– Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
beim Kreisgesundheits- u. Umweltamt –  
in Kooperation mit der Kreisstadt Limburg und den  
mitwirkenden Selbsthilfegruppen.

---

**Freitag, 9. August 2002, 18.00 Uhr**  
**Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement**  
– Entwicklungen und Perspektiven

Referent:  
Dr. Adrian Reinert, Bonn  
Geschäftsführer der Stiftung Mithras/Verbandsmitglied  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Mitwirkung:  
Kreismusikschule Limburg

---

**Samstag, 10. August 2002,**  
**9.30 Uhr bis 15.00 Uhr**

**»Selbsthilfegruppen-Präsentation«**  
mit Informationen zur Selbsthilfe und Selbstdarstellung von  
Gruppen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich

Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Quiz.  
Hauptgewinn: Wochenendaufenthalt (Fr.-So.) für 2 Personen  
in einem Hotel in Bad Karlshafen mit Rahmenprogramm und  
Fahrtkostenzuschuss.

Verpflegung:  
Maltzer Hilfsdienst Hadamar

2002



2004

**Veranstalter:**  
Landkreis Limburg - Weilburg  
– Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
beim Kreisgesundheits- u. Umweltamt –  
in Kooperation mit der Kreisstadt Limburg und den  
mitwirkenden Selbsthilfegruppen.

---

**Freitag, 30. September 2005, 18.30 Uhr**  
**»Selbsthilfe –**  
**»Sowechsel und Aufgabenübertragung«**

Referent:  
Dr. Ingo, Bad Kreuznach, Dipl. Soziologie  
Vorstandsvorsitz der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Anschließend Diskussion

Moderation:  
Manfred Michel, Erster Kreisbeigeordneter

---

**Samstag, 1. Oktober 2005,**  
**9.00 Uhr bis 15.00 Uhr**

**»Selbsthilfegruppen-Präsentation«**  
mit Informationen zur Selbsthilfe und Selbstdarstellung von  
Gruppen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich

Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Quiz.  
Hauptgewinn:  
Mehrtagesfahrt nach Bad Soden-Saarsöden  
mit Rahmenprogramm.

Verpflegung:  
Maltzer Hilfsdienst Hadamar

2005



2007



2013

# 23. Selbsthilfetag in Limburg

**Samstag, 11.10.2014**



**Veranstalter:**  
Landkreis Limburg - Weilburg  
– Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
des Gesundheitsamtes –  
in Kooperation mit der Kreisstadt Limburg und den  
mitwirkenden Selbsthilfegruppen.

**Mitwirkende Selbsthilfegruppen:**

- Club der Geschiedenen, Getrenntliebenden und Verwitweten e.V.
- Guttempler Gesprächsgruppe • Limburger Diabetiker Selbsthilfegruppe
- Rheuma-Liga Hessen e.V. Selbsthilfegruppe Limburg
- Kreuzbund DV Limburg e.V. • Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Limburg
- Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg • Hospizdienste Limburg e.V.
- Verwaiste Eltern Limburg und Umgebung • Selbsthilfegruppe Zöliakie
- Lebertransplantierte Deutschland e.V. • Freundeskreis Lahn-Taunus e.V.
- Anonyme Alkoholiker • Gesprächskreis Fibromyalgie
- Freundeskreis Limburg e.V. • Parkinson-Regionalgruppe Limburg-Weilburg
- Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e.V.
- Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Camberg • "Mauerblumen?" e.V.
- Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa • Anonyme Esssüchtige in Genesung (FA)
- SHG Sonnenblume gegen Ängste und Depressionen
- Osteoporose- Selbsthilfegruppe Bad Camberg • Multiple Sklerose Weilburg
- Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e.V.
- Kontaktstelle für Krebsbetroffene und Angehörige
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Gruppe Limburg

**Außerdem:**  
• Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
des Gesundheitsamtes

**Die Veranstaltungen werden durch folgende  
Krankenkassen gefördert:**



2014



2015



2016

# 25. Selbsthilfetag

Landkreis Limburg-Weilburg  

**»Selbsthilfegruppen-Präsentation«  
Samstag, 10. September 2016,  
9 bis 14 Uhr**

**Ort: Europaplatz,  
in der Fußgängerzone  
Limburg  
(gegenüber Karstadt)**

**Veranstalter: Landkreis Limburg-Weilburg  
Selbsthilfekontaktstelle  
im Gesundheitsamt**

 [www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de](http://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de)

Die Veranstaltung wird gefördert durch:



30 Jahre Tag der Selbsthilfe – 1991 bis 2019 – Impressionen



## *Fahrten für die Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen von 1990 bis 2019*

- **24. Oktober 1990**  
Besichtigung der Frankfurter Societätsdruckerei  
Besichtigung des Hessischen Rundfunks in Frankfurt mit anschließender Teilnahme an der „Hessenschau“
- **13. Juni 1991**  
Informationsbesuch im Werk Hoechst
- **15. Oktober 1991**  
Fahrt nach Bonn (Konrad-Adenauer-Wohnhaus, Stadtrundfahrt, Deutscher Bundestag, Auswärtiges Amt)
- **5. April 1994**  
Informationsbesuch beim ZDF Sendezentrum Mainz mit Teilnahme an der Livesendung „Länderjournal“
- **2. Dezember 1994**  
Werksbesichtigung bei der BASF in Ludwigshafen
- **16. Dezember 1999**  
Tagesfahrt nach Wiesbaden und in den Rheingau (Hessischer Landtag, Besichtigung Kloster Eberbach)
- **26. November 2002**  
Halbtagesfahrt mit Besuch der Societätsdruckerei in Mörfelden-Walldorf und des Hessischen Rundfunks in Frankfurt mit Teilnahme an der „Hessenschau“
- **12. Mai 2003**  
Informationsbesuch beim ZDF Sendezentrum in Mainz und Besuch der Livesendung „Hallo Deutschland“
- **20. bis 23. Oktober 2004**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Berlin auf Einladung des Bundestagsabgeordneten Klaus-Peter Willsch
- **9. bis 10. Juni 2006**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Brüssel und Brügge
- **15. bis 16. März 2007**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Straßburg und ins Elsass auf Einladung des Europaabgeordneten Michael Gahler
- **20. bis 21. Juni 2008**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Luxemburg und Trier
- **21. Oktober 2008**  
Tagesfahrt mit Besuch des Hessischen Landtages in Wiesbaden und des Klosters Eberbach/Rheingau
- **26. bis 27. Juni 2009**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Münster/Westfalen
- **14. bis 17. April 2010**  
Fahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen nach Berlin (auf Einladung des Bundestagsabgeordneten Klaus-Peter Willsch) und Potsdam
- **5. bis 6. Mai 2011**  
Jahresfahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen zum Bundesverfassungsgericht nach Karlsruhe, Stuttgart (KISS), Maulbronn (Klosterführung) und Würzburg
- **21. Oktober 2011**  
Tagesfahrt zum Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland nach Bonn, Heimfahrt über die Fuchskaute
- **10. bis 11. Mai 2012**  
Jahresfahrt der Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen ins „Dreiländereck“ Aachen und Provinzen Limburg in Belgien und den Niederlanden, Regierung in Eupen, Kloster Val Dieu in Aubel und Stadt Maastricht.
- **13. bis 14. Juni 2013**  
Jahresfahrt nach Augsburg (Rathaus – Goldener Saal, Fugerei), München (Stadtbesichtigung u.a.), Kloster Andechs
- **14. bis 16. Mai 2014**  
Jahresfahrt nach Würzburg, Bamberg, Bayreuth, Kloster Vierzehnheiligen und Schloss Weißenstein in Pommersfelden
- **23. bis 24. April 2015**  
Jahresfahrt nach Zevenaar, Amsterdam, Lisse/Keukenhof, Haus Doorn, NL
- **2. Juni 2016**  
Tagesfahrt nach Höhr-Grenzhausen, Ehrenbreitstein, Koblenz und Boppard
- **8. bis 9. Juni 2017**  
Jahresfahrt nach Bremerhaven und Bremen
- **20. bis 21. August 2018**  
Jahresfahrt nach Erfurt und Eisenach
- **23. bis 24. September 2019**  
Jahresfahrt nach Düsseldorf und Köln

*Fahrten für die Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen von 1990 bis 2019*



1990



1991



2003



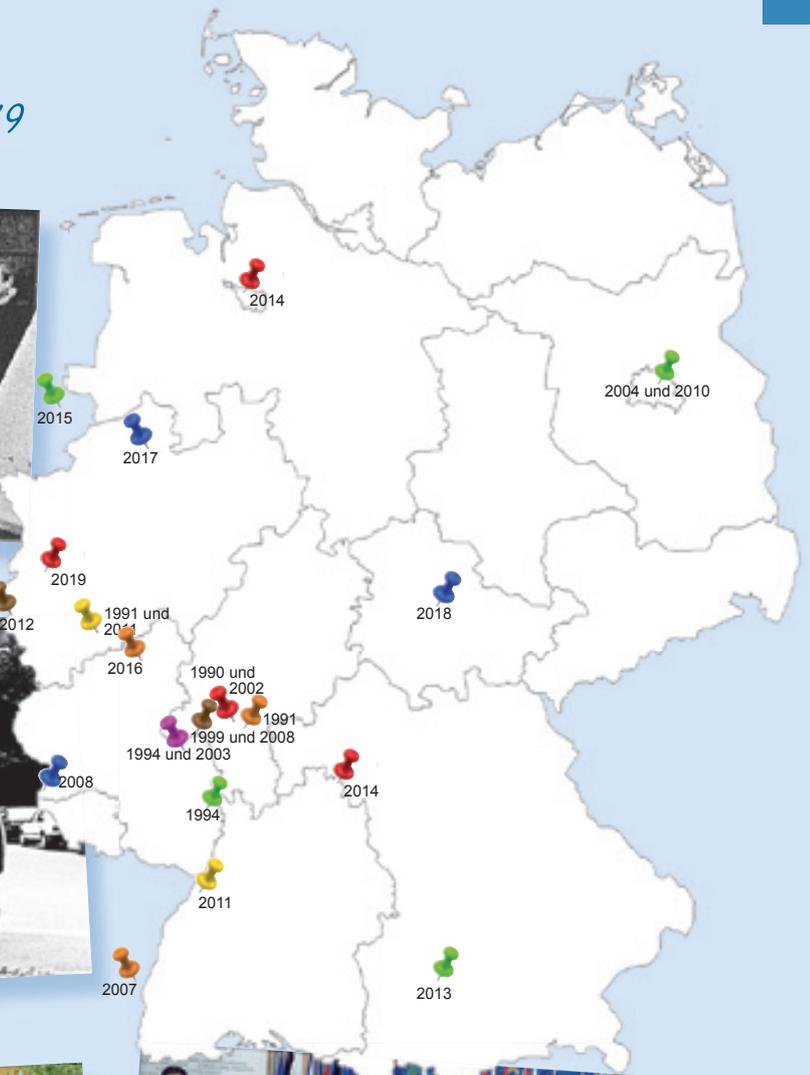
2005



2007



2008





2009



2010



2013



2012



2016



2015



2017

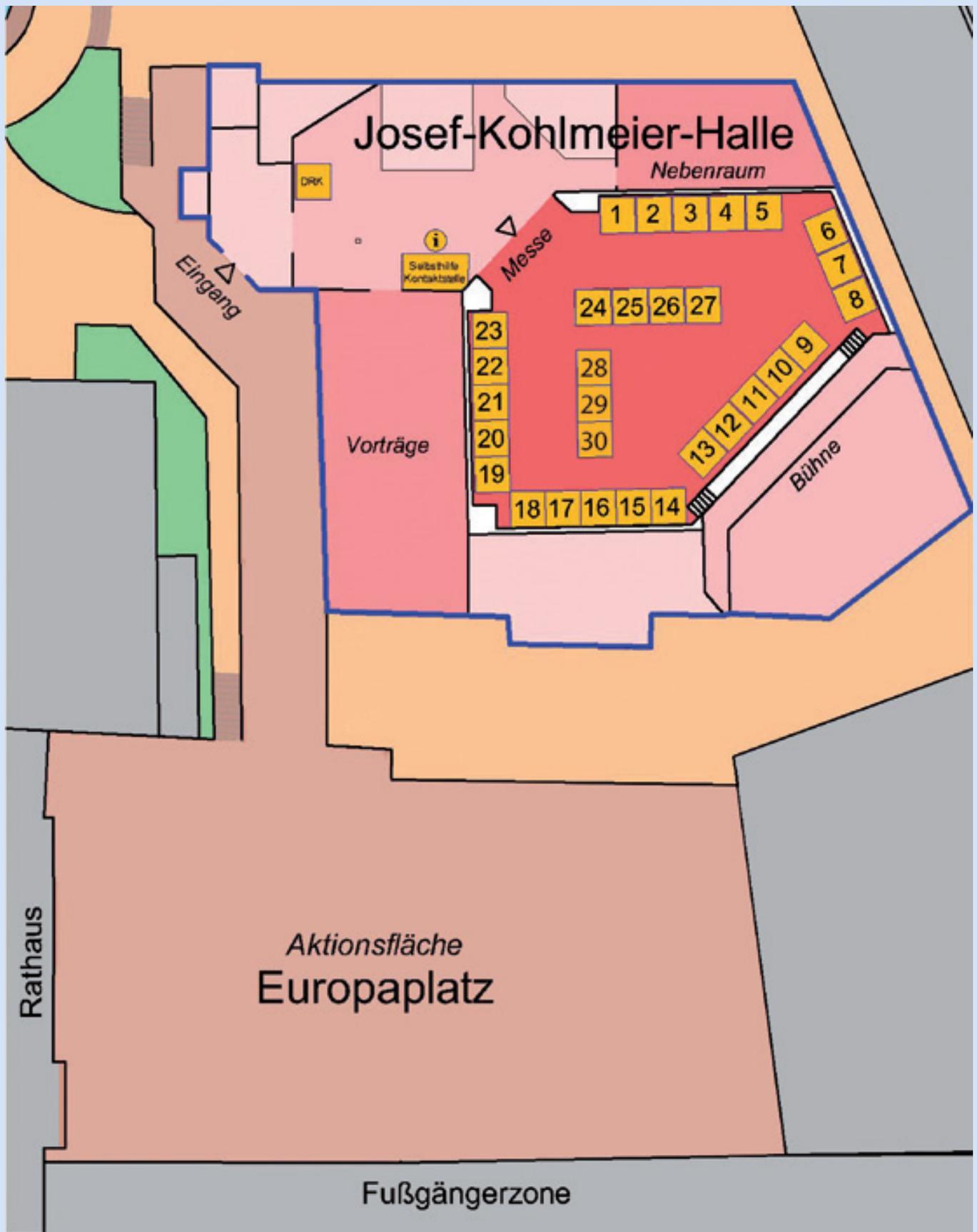


2018



2019

*Tag der Selbsthilfe 2021 – Schwarz auf Weiß und in Farbe  
nicht vor Ort und doch zum Anfassen! Blättern Sie uns durch...*



*Tag der Selbsthilfe 2021 – Schwarz auf Weiß und in Farbe  
nicht vor Ort und doch zum Anfassen! Blättern Sie uns durch...*

①	Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden .....	22
②	SHG für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen, Weilburg-Kubach .....	23
③	Asperger-Syndrom, Limburg .....	24
④	Leben im Autismus-Spektrum, SHG für Angehörige und Betroffene, Limburg .....	25
⑤	Vereinigung der Pflege- und Adoptiveltern im Landkreis Limburg-Weilburg e. V. ....	26
⑥	Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige & Initiative Alzheimer .....	27
⑦	Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. Hessen – Bezirksgruppe Lahn-Dill .....	28
⑧	Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg .....	29
⑨	Diabetes Selbsthilfegruppe Limburg und Weilburg .....	30
⑩	Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, Limburg .....	31
⑪	Gesprächskreis Fibromyalgie, Deutsche Rheuma-Liga e. V. ....	32
⑫	flow-Sprechgruppe, Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (BVSS) .....	33
⑬	Fraternität der Menschen mit Behinderung, Limburg .....	34
⑭	Freundeskreis Limburg e. V., Selbsthilfegruppen für Suchtkranke, Limburg .....	35
⑮	Guttempler Gesprächsgruppe für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige, Beselich .....	36
⑯	Deutsche Herzstiftung e. V. ....	37
⑰	Selbsthilfegruppe Herz Weilburg für Betroffene, Angehörige und Interessenten mit Herzproblemen ...	38
⑱	Hospizdienste Limburg e. V., Limburg .....	39
⑲	Hospizdienste Limburg e. V., Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern .....	40
⑳	Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch“ für psychische Erkrankungen, Limburg .....	41
㉑	Der Kreuzbund Diözesanverein Limburg e. V. ....	42
㉒	Selbsthilfegruppe für Betroffene an Muskeldystrophie und PROMM, Limburg .....	43
㉓	Lebertransplantierte Deutschland e. V. ....	44
㉔	Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Weilburg .....	45
㉕	Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten e. V. Weilburg .....	46
㉖	Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e. V. ....	47
㉗	Parkinson Regionalgruppe Limburg-Weilburg .....	48
㉘	Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e. V. ....	49
㉙	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Limburg-Weilburg .....	50
㉚	Seelenschnupfen, Limburg .....	51
㉛	Selbsthilfegruppe Zöliakie/Glutengetreideunverträglichkeit .....	52

PS.: Für die Inhalte und die verwendeten Medien der nachfolgenden Beiträge (S.22 bis S.52) sind ausschließlich die jeweiligen Gruppen verantwortlich – der Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg trägt hierfür keine Verantwortung.



Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG) Hünfelden



**Kontakt: Frau Martina Frömel**

**Wann: jeder 4. Montag im Monat**

**Wo: Hünfelden Burgstraße 38, 65597 Hünfelden – Kirberg (Medienraum der Gemeinde Hünfelden)**

**Mail: [martina@adipositas-huenfelden.de](mailto:martina@adipositas-huenfelden.de)**

**Ansprechpartner: Martina Frömel, Handy Nr.: 0157 / 34955264**

**Für wen ist die Selbsthilfegruppe?**

**Für alle mit Übergewicht/ Adipositas und Begleiter**

**Die Gruppe findet in familiärem Rahmen statt, Diskretion wird gross geschrieben.**

**Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe.**

- **Wir nehmen regelmäßig am SHG- Tag des Kreises Limburg – Weilburg teil**
- **Regelmäßige Informationsveranstaltungen**
- **Gemeinsame Aktivitäten zum Beispiel : Schwimmen gehen, Kegeln, Gymnastik, Zumba**
- **Unsere SHG-Leiterinnen bilden sich regelmäßig weiter**

**Die Teilnahme an der SHG-Gruppe ist freiwillig, jeder Betroffene ist willkommen, ob mit oder ohne OP-Wunsch. Wie behandeln jeden gleich. Wir versuchen jeden aufzufangen und sind für alles offen.**

**Wir würden uns sehr freuen Dich bei uns in der Gruppe begrüßen zu dürfen.**



**(SHG-Leitung Martina Frömel, Annegret und Klaus-W. Kokemoor)**



## Selbsthilfegruppe für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen

**Erleichterung**  
durch Begegnung und Austausch finden,  
mit Menschen, die eine ähnliche Situation haben -  
das möchte die Selbsthilfegruppe  
für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen.



... mir hilft der Austausch mit anderen ...

... in der Gruppe ist man mit seinem Problem nicht allein...

... ich habe gelernt über die Brücke zu meinem Mann zu gehen ...

... wir sprechen über das Thema mit anderen Betroffenen ...

... mir wird in gesundheitlichen und finanziellen Fragen sehr geholfen ...

### Wir treffen uns:

alle 2 Wochen montags um 18:00 Uhr  
in Weilburg-Kubach, Hauptstraße 60 -Volkshalle  
im Raum von KIZ  
(Kubacher Initiative Zusammenhalt)

Wenn Sie gerne teilnehmen möchten,  
rufen Sie am besten vorher an:  
Tel. 06471/508306 (Ortrud Bock) oder  
schreiben eine E-Mail: [ortrudbock@gmx.de](mailto:ortrudbock@gmx.de)

## Die Asperger-Selbsthilfegruppe stellt sich vor



**Wer wir sind:** Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die aus Asperger-Betroffenen und ihren Angehörigen besteht. 2019 wurde die Gruppe gegründet.

**Unser Motto:** *Spaß haben, Freunde treffen und in entspannter Atmosphäre mit ihnen reden, spielen und etwas unternehmen - das können wir auch!*

**Was wir tun:** Gemeinsam planen wir Projekte für unsere Treffen, z.B. ein Gartenpicknick, ein Kartoffelfeuer, einen Spieleabend oder ein Bastelevent. Wir besuchen miteinander Veranstaltungen in unserer Umgebung, wie z.B. den Weihnachtsmarkt, und unternehmen auch mal eine Wanderung mit anschließendem Waffelkaffee.

**Wie wir uns gestalten:** Bei den Asperger-Betroffenen steht das Bedürfnis im Vordergrund, Freunde zu treffen und das Miteinander mit anderen Asperger-Autisten zu genießen, während die Angehörigen in erster Linie Austausch und Information suchen. Deshalb teilen wir unsere Treffen meistens auf in die Betroffenen-Gruppe und in die Angehörigen-Gruppe.

**Wer willkommen ist:** Wir freuen uns über weitere Mitglieder, die selbst vom Asperger-Autismus betroffen sind sowie über deren Angehörige; ebenso sind uns Menschen willkommen, die vermuten, dass sie vom Asperger-Syndrom betroffen sein könnten, die aber noch keine entsprechende Diagnose besitzen.

**Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.**

**Wo und wann wir uns treffen:** Die Asperger-Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig an jedem zweiten Freitag im Monat, von 17.00 bis 18.30 Uhr, im Gruppenraum „Rückenwind“, in der Diezer Straße 13, in 65549 Limburg.<sup>1\*</sup>

**Kontakt:** Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Interessierte bei der Selbsthilfekontaktstelle telefonisch unter 06431/296 635, per Mail an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de) oder bei der Gruppenleitung unter der Emailadresse [Freia.Tiederle@gmx.de](mailto:Freia.Tiederle@gmx.de).

<sup>1\*</sup>**Anmerkung:** Aufgrund der derzeitigen Corona-Situation steht uns der oben genannte Gruppenraum leider nicht zur Verfügung. Seit Juli 2020 finden unsere Treffen deshalb an unterschiedlichen Orten statt, über die ihr euch bei Freia informieren könnt.

# Leben im Autismus-Spektrum

Selbsthilfegruppe im Kreis Limburg-Weilburg

www.autismus-limburg.de

autismus-limburg@gmx.net

0160 99457380



## Diagnose oder Verdacht auf Autismus... ...wie geht es weiter?

### Wer wir sind

Unsere Gruppe besteht aus Betroffenen und Angehörigen und richtet sich an alle, die sich im Autismus-Spektrum befinden oder den Verdacht haben, es zu sein, sowie an Angehörige und Interessierte.

### Fakten zu Autismus entgegen der gängigen Klischees



- Autistische Menschen...
  - ...können empathisch sein
  - ...fühlen eher zu viel als zu wenig
  - ...sind nicht alle hochbegabt
- Man sieht niemandem an, dass er/sie Autist/-in ist
- Manche Autisten/-innen können Blickkontakt aufbauen und halten
- Autismus ist eine Behinderung und somit nicht heilbar

### Unsere Ziele und Wünsche

Wir möchten Erfahrungen austauschen, informieren, uns gegenseitig unterstützen und voneinander lernen.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Gesellschaft für das Thema Autismus zu sensibilisieren, mehr Akzeptanz, Verständnis und Aufklärung zu erreichen und somit eine bessere Lebensqualität zu schaffen.

Wir bieten Vorträge an und teilen Informationen und Neuigkeiten rund um das Thema Autismus.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.

Die genauen Termine findest du

- ✓ im Kalender auf unserer Homepage unter [www.autismus-limburg.de](http://www.autismus-limburg.de)
- ✓ telefonisch unter 0160 99457380

Füreinander und miteinander

eine bessere Zukunft

gestalten! Sei dabei!

## Für ganz besondere Familien: ankunfftamilie

Der Name ist etwas sperrig, aber er sagt, worum es geht: um eine Familie, in der man ankommen darf. Fast 100 Familien im Kreis, die fremde Kinder aufgenommen haben oder aufnehmen wollen, haben sich zu einer Gruppe zusammenschlossen, um sich gegenseitig bei dieser Herausforderung zu unterstützen. Christin Lidke, die Vorsitzende der Vereinigung der Pflege- und Adoptiveltern, erklärt, warum es geht.

### **Warum eine Selbsthilfegruppe für Eltern?**

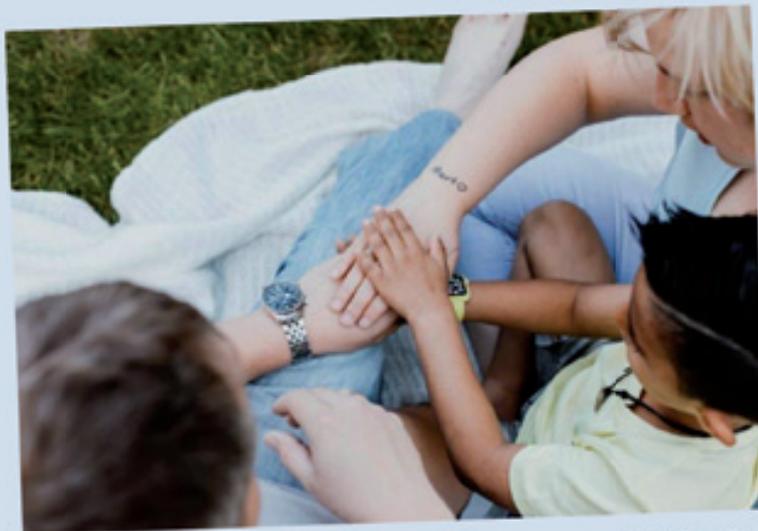
Kindererziehung ist immer eine große Aufgabe. Aber Pflege- und Adoptiveltern haben eine noch größere Verantwortung und oft auch andere Herausforderungen als andere Eltern.

### **Was ist anders?**

Die meisten angenommenen Kinder sind schon durch ihre Vorgeschichte schwer belastet. Sie in den Familienalltag zu integrieren ist manchmal auch ein Drahtseilakt. Da hilft es, mal in der Gruppe zu reden. Und gemeinsam zu lachen.

### **Welche Themen haben Pflege- und Adoptiveltern?**

Häufig haben Pflegeeltern Fragen zu den Besuchskontakten mit den Herkunftsfamilien ihrer Kinder. Ein anderes großes Thema sind die Verhaltensweisen der Kinder. Sie haben oft Entwicklungsverzögerungen



oder traumatische Erfahrungen gemacht, die ihr Leben beeinflussen. Damit umzugehen ist nicht immer einfach.

### **Für wen ist ankunfftamilie gedacht? Die Familien werden doch vom Jugendamt betreut.**

Das ist richtig. Das Jugendamt steht Pflege- und Adoptiveltern beratend zur Seite. Aber die Ergänzung durch eine Selbsthilfegruppe ist perfekt, weil unter Betroffenen der Austausch einfacher ist. Letztlich machen die meisten Eltern die gleichen oder zumindest sehr ähnliche Erfahrungen mit ihren Kindern. Da können alle viel voneinander lernen.

### **Betreibt der Verein auch Lobbyarbeit?**

Natürlich kooperieren wir mit dem Jugendamt. Wir sehen uns auch als Interessenvertretung der Familien. Eine gute Zusammenarbeit mit dem Jugendamt ist für unsere Arbeit bedeutsam.

### **Also mehr als Stuhlkreis?**

Der persönliche Austausch ist vielleicht unsere wichtigste Aufgabe, aber nicht die einzige: Wir bieten Fortbildungen zu allen Themen, die unsere Kinder betreffen an, dazu kommen Referate zu speziellen Themen. Wir verleihen Fachbücher für Erwachsene und Kinderliteratur zu unseren Themen, wir haben auch Hilfsmittel im Verleih. Spaßveranstaltungen gehören aber auch dazu. Wir grillen gemeinsam, machen Ausflüge. Alles, was Familien brauchen.

### **Und die Kinder?**

Wir wollen Veranstaltungen nur für Kinder anbieten. Weil es auch für sie wichtig ist, zu erfahren, dass sie nicht alleine sind, dass es da noch andere gibt. Da sind Pflege- und Adoptivkinder nicht anders als ihre neuen Eltern.

ankunfftamilie,  
die Vereinigung der Pflege-  
und Adoptiveltern.  
Telefon: 01573 2901925  
E-Mail:  
[Christin.Lidke@ankunfftamilie.de](mailto:Christin.Lidke@ankunfftamilie.de)



## SELBSTHILFEGRUPPE PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & INITIATIVE ALZHEIMER

### WER

Betroffene, die ihre Angehörigen Zuhause pflegen mit älteren, kranken Menschen zusammen leben, deren Angehörige in einem Pflegeheim untergebracht sind

### WANN

Jeden 3. Mittwoch im Monat  
15.00 Uhr

### WO

Generationenzentrum St. Georg  
Nähe WERKStadt / Ecke Diezerstraße, Limburg

### INFORMATIONEN

Heide Rau T 06431 8716  
Renate Doegen T 06432 8696

## LEBEN MIT ÄLTEREN MENSCHEN



### Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige & Initiative Alzheimer

Die Selbsthilfegruppe vermittelt Informationen über Demenzerkrankungen, zeigt Lösungen für die praktischen Probleme der Pflege auf, fördert den Austausch von persönlichen Erfahrungen und stärkt die Zuversicht der Betroffenen.

**Die Treffen der Selbsthilfegruppe sind ein Ort für persönliche Gespräche: über Ärger, Trauer, Enttäuschung und Hilflosigkeit. Zeitgleich finden Pflegende in einer Atmosphäre der Anteilnahme und des Verständnisses auch Freude, Heiterkeit und kompetente Unterstützung.**



### Treffen

- Begrüßung neuer pflegender Angehöriger
- Information Vertraulichkeit der Gesprächsinhalte
- Erläuterung der aktuellen Pflegesituation der neuen Teilnehmer
- Problemschilderungen
- Gemeinsame Lösungsfindung und Beratung
- Begleitung der pflegenden Angehörigen im weiteren Verlauf der Pflege

## SELBSTHILFE- GRUPPE PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & INITIATIVE ALZHEIMER



### Beratung

- Einstufung Pflegegrad
- Leistungen Kranken- und Pflegeversicherung
- Rechtliche Betreuung
- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Beratung zu Alten-/Pflegeheimen
- Einsatz ausländischer hauswirtschaftlicher Hilfen
- Weiterleitung an Pflegestützpunkt Limburg sowie an sonstige Beratungsstellen



### Fakten

- Jahrzehntelange Beratungserfahrung der Selbsthilfegruppe-Organisatorinnen
- Keine Zugehörigkeit zur Trägerschaft
- Vertraulichkeit von Gesprächsinhalten
- Keine Mitgliedschaft
- Regelmäßiger monatlicher Austausch
- Besichtigung von Alten-/Pflegeheimen



**Blinden- und Sehbehindertenbund  
in Hessen e.V. (BSBH)**

Bezirksgruppe Lahn-Dill  
LIMBURG - WEILBURG - WETZLAR -  
HAIGER - HERBORN - DILLENBURG



**WIR SIND ANSPRECHPARTNER ...**

- ... für Menschen, die von Sehverlust bedroht oder betroffen sind;**
- ... für Menschen, die den Austausch mit anderen Betroffenen suchen;**
- ... für Menschen, die ihr Leben trotz Sehschädigung aktiv gestalten möchten.**

**Kontakt: Hans Friedrich, 06431 - 932008**

**Beratungsstelle Blickpunkt Auge  
„Rat und Hilfe bei Sehverlust“**

**Beratung in Limburg a. d. Lahn,  
in Wetzlar und Herborn  
Telefon: 0 64 31 - 29 65 02**

*Wir wollen gesehen werden*

**BLINDEN SEHBEHINDERTEN BUND**



**Defi-Selbsthilfegruppe**  
Limburg – Weilburg  
im St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

## Selbsthilfegruppe für Patienten mit implantiertem Defibrillator und ihre Angehörigen

### ZIELE:

#### Nach Entlassung aus Krankenhaus oder Reha Antworten finden:

- Was geschieht, wenn der Defi aktiv wird?
- Wie wird das Gerät kontrolliert?
- Wie wird der Defi mein Leben verändern?
- Was darf ich nicht mehr?
- Darf ich noch Auto fahren?

#### Austausch von Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken:

- Unsicherheiten und Ängste abbauen
- Fröhliche Geselligkeit und Kennenlernen  
neuer Freunde **denn ...**

### TREFFEN:

#### Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19 Uhr

im Konferenzraum „Franz Gensler“  
im 1. UG des St. Vincenz-Krankenhauses  
in Limburg.

Angehörige und interessierte Freunde  
sind ebenfalls herzlich willkommen.

**Die Teilnahme ist unverbindlich  
und kostenfrei.**



### KONTAKT:

Defi-Selbsthilfegruppe Limburg – Weilburg im St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

**Edmond Heinrichs**

☎ Telefon: 0 64 38 – 4917 oder 0177 – 24 36 784

✉ Mail: heinrichs.e@t-online.de

## ... das Leben ist schön – auch mit Defi!



Wir sind Mitglied im Bundesverband Defibrillator ICD Deutschland e.V.,  
ein Netzwerk für Menschen mit implantiertem Defibrillator und ihren  
Selbsthilfegruppen. Die Dachorganisation informiert die Regionalgruppen  
regelmäßig über die Entwicklungen im Bereich der medizinischen Forschung  
und hält sie so auf dem neuesten Stand.



KRANKENHAUSEGELLSCHAFT  
ST. VINCENZ mbH

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg  
Auf dem Schalsberg 1 65549 Limburg/Lahn  
Tel.: 0 64 31, 292-0 | Fax: 0 64 31, 292-4163  
Mail: info@st-vincenz.de  
www.st-vincenz.de





**LIMBURGER  
DIABETIKER**

**BETROFFENE  
HELFE  
BETROFFENEN**

Unser Motto:  
**MITTEN IM LEBEN  
MIT DIABETES**

**HILFE IM ALLTAG  
MIT DIABETES**

**GEMEINSAM  
SIND WIR  
STARK**

**DEM DIABETES WEITER  
DIE STIRN BIETEN**



## Was tun wir?

- wir unterstützen uns gegenseitig
- Informationsaustausch
- Erfahrungsaustausch
- Gelegentliche Fachvorträge
- Und vor allem: Spaß und Freude beim „Tun“
- Hilfe bei Fragen rund ums
  - Blutzucker messen
  - Umgang mit den Werten
  - Neuerungen auf dem Markt
  - Ernährung umstellen
  - Ernährungsbestandteile ersetzen
  - Berechnen von BE und KE
  - Fragen zu Bewegung oder gar Sport

## Wir treffen uns jeden ...

**3. Donnerstag im Monat  
um 19.00 Uhr**  
in der Diezer Str. 13 in 65549 Limburg

**1. Mittwoch im Monat  
um 19.00 Uhr**  
im Kreiskrankenhaus Weilburg

**Ob Betroffene oder Angehörige, jeder ist willkommen!**

**Weitere Infos und Termine**  
**kontakt@diabetes-shg-limburg.de • www.diabetes-shg-limburg.de**

# Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Limburg

<http://fibro-gruppe-limburg.de.tl/>



## Was bedeutet Fibromyalgie?

Faser-Muskel-Schmerz: Schmerzen an vielen Stellen am Körper, den ganzen Tag und eventuell 365 Tage im Jahr!

Wir, die alten Hasen von der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe haben vor ca. 10 Jahren diese Gruppe gegründet, um die Betroffenen dieser Krankheit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wir wissen, was die Betroffenen täglich durchmachen und was es bedeutet, jeden Tag neu zu beginnen. Hier wird nicht nur gejamert, wir versuchen einen Weg zur Selbsthilfe zu finden. Oft können uns Freunde oder auch Ärzte nicht verstehen, weil wir ja gesund aussehen und auch Labor und Röntgen nichts sichtbar macht. Die Ursache für Fibromyalgie ist noch ziemlich unbekannt und somit gibt es auch keine Medikamente, mit denen wir die Krankheit bekämpfen können. Doch einige Verhaltensmaßnahmen mit denen wir das Leben mit dieser Krankheit etwas leichter machen können, und darüber tauschen wir uns unter Gleichgesinnten aus. Denn jeder Tag muss neu ausgerichtet werden damit wir ihn meistern können.

## Was machen wir also in der Selbsthilfegruppe?

Wir tauschen unsere Erfahrungen aus,  
wir motivieren uns, was Neues auszuprobieren,  
wir lernen mehr Achtsamkeit auf sich selbst  
wir hören einfach nur zu und geben emotionale Unterstützung,  
wir suchen einen begehren Weg,  
wir lernen die Krankheit zu akzeptieren und damit zu leben.

Regelmäßiges  
Gruppentreffen:

Jeden 2. Montag im  
Monat in der  
Jahnstraße 1,  
Limburg-Linter

### Kontakt:

Frau Kube  
06431-932379

Mail:  
[Ilse.Zermann@gmx.de](mailto:Ilse.Zermann@gmx.de)

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen, finden auch Vorträge, Workshops und Ausflüge statt.

Interessenten sind immer herzlich willkommen!

**Wir freuen uns auf Dich!**



**Gesprächskreis Fibromyalgie  
Deutsche Rheuma-Liga e.V.  
Selbsthilfegruppe Limburg**

**Fibromyalgie** = Faser-Muskel-Schmerz (Offiziell FMS (Fibromyalgie-Syndrom), da es sich um einen Symptomkomplex handelt.

Betroffene haben oft eine jahrelange Ärzte-Odyssee hinter sich, da es sich um eine Ausschlussdiagnostik handelt. Es gibt keine gesicherten Laborveränderungen.

Die Beschwerden der Fibromyalgie werden bereits seit dem Mittelalter beschrieben.

Symptome sind vorrangig ausgedehnte Schmerzen und Muskelverspannungen unterschiedlicher Intensität am gesamten Körper.

Charakteristisch sind Schmerzen im Rücken und den Armen wie Muskelkater sowie in gelenknahen Bereichen, nicht im Gelenk selbst.

Oft kann bei den Betroffenen ein niedriger Serotonin-Wert festgestellt werden.

Hinzu kommt eine erhöhte Druckschmerzhaftigkeit der Muskulatur und Muskel-Sehnenansätze.

Es werden bis zu 150 vegetative Beschwerden beschrieben: starke Erschöpfung, Müdigkeit, Magen-Darm-Probleme, Störungen in der Temperaturregulation, Ödeme, Schlafstörungen, Atemnot, Konzentrationsprobleme, Kloßgefühl im Hals u.v.m.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor sind zahlreiche psychische Beschwerden, die nachweislich nicht Ursache der Erkrankung sind, sondern eine Folgeerscheinung.

Seit 2008 gibt es eine Leitlinie für FMS als Zusammenfassung der Erkrankung für in Gesundheitsberufen tätige Personen; erstellt von 10 Fachgesellschaften, Physiotherapeuten und zwei Selbsthilfegruppen.

Unser Gesprächskreis trifft sich in Nicht-Corona-Zeiten regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, um Fragen zu stellen, Probleme anzusprechen, Hilfestellung zu finden und um auf andere Gedanken zu kommen. Der Besuch der Treffen steht jedem Betroffenen und den Angehörigen frei.

**Sie sind nicht allein! Das Zusammentreffen mit anderen Betroffenen hilft!  
Gemeinschaft macht stark!**

Haben Sie noch Fragen? Dann rufen Sie bitte an oder schreiben Sie eine Mail.

Ursula Jung

☎ 0 64 31 / 4 39 03

✉ [jung.ursula@gmx.de](mailto:jung.ursula@gmx.de)





**FLOW**  
Die junge Sprechgruppe der BVSS

*...fließend stottern*



Du bist Jugendliche(r) oder im jungen Erwachsenenalter und **stotterst?**



Du hast Interesse, Stotternde in **Deinem Alter und Deiner Nähe** kennenzulernen?



Dann komm zu **Flow!**

## Was ist Flow?

Flow-Sprechgruppen sind regelmäßige, selbst organisierte Treffen junger Stotternder ohne therapeutische Begleitung. Hier kannst Du ohne Zeitdruck reden, egal ob stotternd, mit Sprechtechnik oder einfach erst einmal nur zuhören. Ganz wie Du möchtest!

Geh auf unsere Website für mehr Infos und um eine Gruppe in Deiner Nähe zu finden:

[www.flow-sprechgruppe.de](http://www.flow-sprechgruppe.de)



### Bist Du interessiert oder hast Fragen?

Schreib uns einfach eine Nachricht:

**0160 78 20 948**



[info@flow-sprechgruppe.de](mailto:info@flow-sprechgruppe.de)

[flow-sprechgruppe.de](http://flow-sprechgruppe.de)



flowsprechgruppe

#### Die Gruppe in Deiner Nähe

Diezer Straße 13  
65549 Limburg

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Miri

**0162 210 68 79**

[limburg@flow-sprechgruppe.de](mailto:limburg@flow-sprechgruppe.de)

**FLOW**

Die junge Sprechgruppe der BVSS

BVSS ist die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. ([www.bvss.de](http://www.bvss.de))

*...fließend stottern*



Wo sind wir zu Hause?

## Fraternität der Menschen mit Behinderung

Was ist das?

So fragen viele Menschen. In welche Schublade sollen wir diese Bewegung einordnen? Im Jahr 1945 wurde die Fraternität von Monsignore Pater Henri Francois in Frankreich gegründet. Nach schwerer Erkrankung vor seiner Priesterweihe wurden die Worte Jesu „Steh' auf und geh'! (Mt 9,7) für ihn Ansporn, Apostel für Kranke und Behinderte zu sein. Da er selber nicht mehr die Kranken in seiner Gemeinde besuchen konnte, bat er einige Behinderte und Kranke, ihn bei den kranken Menschen zu vertreten. Diese trafen sich wieder mit ihm, er konnte die Aktivitäten mittragen und sie ermutigen. Er bemerkte sehr schnell die Tiefe und Wirkungskraft, die in diesen geschwisterlichen Kontakten von kranken und behinderten Menschen zu Behinderten und Kranken lag. Seine Idee nahm Gestalt an, die weitere Entwicklung erwies sich als sinnvoll, da eine dauerhafte wirksame Hilfe für alle Beteiligten sichtbar wurde. Das gegenseitige Geben und Nehmen vertiefte sich zu einer tragenden Gemeinsamkeit. Der Grundstein war gelegt, die Fraternität ist in 45 Ländern auf der Erde verbreitet, sie ist ein freier Zusammenschluss, eine Selbsthilfegruppe.

**Gemeinsam statt einsam!** Kontakte untereinander halten die Fraternität lebendig. Wir bemühen uns um die Mobilität der behinderten Menschen und nehmen uns den individuellen Problemen an. Wir tragen dafür Sorge, dass behinderte Menschen Platz in der Mitte haben und müssen zum Sprachrohr werden zum Gegenüber Politik und Gesellschaft. Wir setzen uns ein für die Teilhabe der Menschen mit Behinderung. Inklusion – dieses Thema beschäftigt uns aktuell. Neue inklusive Vorhaben und Projekte werden entwickelt und angestoßen, um Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren. Der „Begegnung“ kommt in der Fraternität eine ganz zentrale Bedeutung zu. Fraternität lebt aus Begegnungen, sie stellen die Grundlage dar für alle weiteren Aktivitäten.

**Was tun wir heute?** Wir treffen uns zu Veranstaltungen, Ausflügen, Einkehrtagen mit Gottesdiensten, zum Grillnachmittag, Treffen mit der Frankfurter Gruppe. Gegenseitige Besuche und telefonische Kontakte untereinander und Erfahrungen austauschen halten unsere Gruppe lebendig. Gestern wie heute machen Menschen die Erfahrung von Krankheit und Behinderung. Die Fraternität möchte dazu beitragen, Lebensfreude und Lebensqualität trotz Behinderung und Krankheit zu schenken. „Ich bin nicht allein, andere teilen das Schicksal mit mir“, das ist Auftrag und Ziel unserer Gruppe. **In Corona-Zeiten waren diese Begegnungen natürlich nicht möglich. Aber Mut-mach-Briefe, kleine Aufmerksamkeiten und Telefonate schafften Verbindung.**

Haben wir Ihr Interesse geweckt, können Sie gerne mit uns in Kontakt treten über die Selbsthilfekontaktstelle.

*Wo sind wir zu Hause?*

*Wo wir Wärme und Geborgenheit finden, wo Vertrauen zueinander herrscht und liebevolle Sorge füreinander,  
wo jeder für jeden ein Herz hat.*

# Freundeskreis Limburg e. V.

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen



**"Wir sind alle abhängig!  
Voneinander!"**

George Bernard Shaw

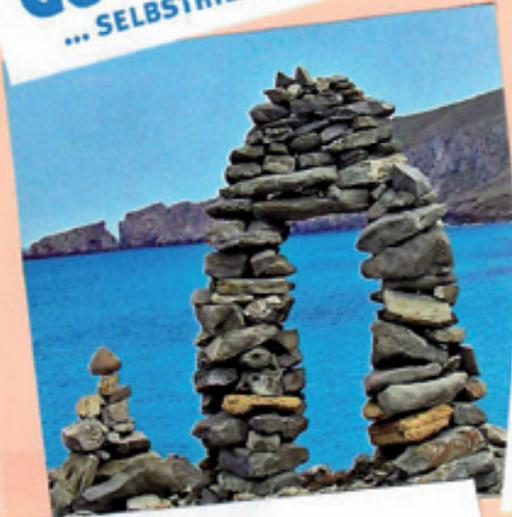


Ob Betroffene oder Angehörige,  
hier seid Ihr willkommen:

Freundeskreis Limburg e.V.  
Schiede 15 (Hofgebäude)  
65549 Limburg  
eMail: freundeskreis-limburg@web.de  
015150104891 (Dirk)  
015233671229 (Christine)

# Wer wir sind

**GUTTEMPLER**   
... SELBSTHILFE UND MEHR



## Um was es geht

Hilfe für Suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen steht im Mittelpunkt unserer Guttempler Aktivitäten.  
Abhängigkeit betrifft nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch das persönliche Umfeld, insbesondere die Familie.

Hilfe finden bei uns darum nicht nur Abhängige, sondern auch Angehörige. Dies geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen.

Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Wir wollen frei sein von Suchtmitteln aller Art in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben.

## Hilfe durch Selbsthilfe

Menschen mit Suchtproblemen können unsere Selbsthilfegruppen besuchen, aber auch Angehörige, die oft eigene Probleme mit der Sucht ihrer Partner haben.  
Hier wird offen und vertrauensvoll miteinander geredet.

In der Gruppe sind alle gleich geachtet. Wer es möchte, findet hier Menschen, die Zuhören, die ihn oder sie annehmen, die Antworten, wenn es gewünscht wird, egal, wohin einen die Abhängigkeit bisher getrieben hat.  
Es zählt nur der Mensch!

Darüber hinaus bieten wir auch Gelegenheit zu Einzelgesprächen und vermitteln, wenn gewünscht, professionelle Unterstützung und Hilfe.

## Guttempler-Gesprächsgruppe Schupbach

Treffpunkt: jeden 1. und 3. Dienstag um 19:30 im Gemeindehaus Schupbach  
In der Bitz, 65614 Beselich-Schupbach

### Kontakt:

Rolf Weinbrenner, Tel.: 06471-508306  
rolfweinbrenner@gmx.de  
www.guttempler.de

## Nottelefon Sucht

**0180 365 24 07\***

\*Festnetzpreis 9 ct/min.;  
Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min.



Deutsche  
Herzstiftung



Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten. Der Verein mit Sitz in Frankfurt am Main wurde im Jahr 1979 von Kardiologen gegründet; er hat 107.800 Mitglieder (Stand Juni 2020). Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung ist seit 1987 Barbara Genscher. Langfristiges Ziel der Organisation ist es, das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland deutlich zu reduzieren und die Lebensqualität von Herzpatienten zu verbessern.

**Zweck:** Entwicklung, Verwirklichung und Förderung von Maßnahmen zur Aufklärung über die Gefahren von Herz- und Kreislaufkrankheiten sowie zu deren Vorbeugung und Behandlung



### Wie werden sie Mitglied der Herzstiftung?

Ehrenamt der Herzstiftung – werden Sie Herzheld! Willkommen bei der Herzstiftung! Melden Sie sich hier mit Ihrer E-Mail-Adresse an, um den Mitglieder-Service zu nutzen. Sie sind noch nicht registriert? Hier können Sie Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden.

[Suche | Deutsche Herzstiftung e.V.](#)

[www.herzstiftung.de/suche](http://www.herzstiftung.de/suche)

### Wie profitieren sie von der Deutschen Herzstiftung?

Als eines von 109.000 Mitgliedern der Deutschen Herzstiftung profitieren Sie von vielen Vorteilen – und das für nur 36 Euro pro Jahr! Bleiben Sie informiert. Erhalten Sie regelmäßig wichtige Neuigkeiten aus der Herzmedizin. Der Newsletter ist kostenfrei und kann jederzeit wieder abbestellt werden.

[Deutsche Herzstiftung e.V.](#)

[www.herzstiftung.de/](http://www.herzstiftung.de/)

**Das Herz verstehen + Gesund bleiben  
Anzeichen für Herzprobleme erkennen  
Die passende Behandlung finden  
Leben mit der Krankheit**

**Informationen: Dieter Kühmichel m.a. 01749504939**

## Die Selbsthilfegruppe (SHG) HERZ Weilburg stellt sich vor.

### Selbsthilfegruppe Herz Weilburg



### für Herzkranke & Ihre Angehörigen

Unterstützt durch:  Deutsche Herzstiftung

Der Deutsche Herzbericht beinhaltet gute und schlechte Nachrichten. Die gute: Die Zahl der Sterbefälle durch Herzkrankheiten ist rückläufig. Die schlechte: Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland Todesursache Nummer eins.

Auf Initiative von Dieter Kühmichel, Beauftragter der Deutschen Herzstiftung, gründete sich am 16.03. 2017 im Konferenzraum des Weilburger Krankenhauses die Selbsthilfegruppe HERZ.

13 interessierte herzbetroffene Patienten wollten sich monatlich einmal treffen, sich austauschen, ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in den Mittelpunkt stellen, aktiv mit ihren Erkrankungen umgehen, Erfahrungen und Wissen an andere weitergeben, sich gegenseitig Mut machen, Rat geben, Trost spenden und Hoffnungen stiften.

Jeden 3. Donnerstag im Monat trifft sich die Gruppe im Konferenzraum des Krankenhauses in Weilburg.

### Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen.

Als „Experten in eigener Sache“ geben die Aktiven der Selbsthilfegruppe ihre Erfahrungen und ihr Wissen an andere Interessierte weiter, die in ähnlicher Weise betroffen sind.

Die Selbsthilfegruppe Herz Weilburg bildet eine starke Gemeinschaft. Sie trägt auf der Basis von Selbstbetroffenheit und Ehrenamtlichkeit dazu bei, die gesundheitliche Versorgung patientenorientiert zu gestalten. Hier zählen ausführliche Informationsmaterialien der Deutschen Herzstiftung, Vorträge, Referate, Informationsveranstaltungen, die Tage der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, Unternehmungen in der Freizeit zum Inhalt.

Die Mitglieder der SHG Herz freuen sich über neue Interessierte. Die Neuen tragen dazu bei, die Kompetenzen zu erweitern und damit die Zahl der unwissenden Betroffenen zu verringern.

### Sprecher der Selbsthilfegruppe Herz Weilburg ist:

Klaus Unkelbach

Telefon 0647152431;

Mail: [shg.herz.weilburg@web.de](mailto:shg.herz.weilburg@web.de) oder [unkelbach.k@onlinehome.de](mailto:unkelbach.k@onlinehome.de)

### Gerne hilft auch:

Margot Wicke, Telefon 06474 479

Dieter Kühmichel m.a.: 01749504939

Deutsche Herzstiftung: [Ein krankes Herz kann niemals warten! - YouTube](#) oder Informationsservice von Mo – Fr 9-16 Uhr 069 955128-400



### **Ambulante Betreuung von Schwerstkranken, Sterbenden und deren Angehörigen**

#### **Wir unterstützen Sie**

mit unserem Betreuungsdienst zu Hause, in der Klinik oder im Pflegeheim. Die Dienste werden von uns ehrenamtlich geleistet.

#### **Unser Ziel ist,**

daß Menschen die letzte Zeit ihres Lebens im vertrauten Umfeld ihrer Angehörigen und Freunde verbringen können.

#### **Wir bieten**

- die Begleitung Schwerstkranker und Sterbender
- Gespräche für Trauernde
- Vorträge zu den Themen Sterben, Tod und Trauer
- Seminare für ehrenamtliche Hospizhelferinnen und Hospizhelfer

die Teilnahme an der Trauergruppe „verwaiste Eltern“

Hilfestellung bei Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten

„Glücklich der Mensch, der seinen Nächsten trägt in seiner ganzen Gebrechlichkeit,  
wie er sich wünscht, von jenem getragen zu werden in seiner eigenen Schwäche.“  
– Franz von Assisi -

**Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage**

[www.Hospiz-Limburg.de](http://www.Hospiz-Limburg.de)

**Hospizdienste Limburg e. V.**

Diezer Straße 38 a, 65549 Limburg a. d. Lahn

Telefon: 06431/3369

E-Mail: [info@Hospiz-Limburg.de](mailto:info@Hospiz-Limburg.de)

## verwaiste Eltern

Limburg und Umgebung  
– eine Selbsthilfegruppe

Im Miteinander und im Zusammensein mit anderen trauernden Müttern und Vätern, Geschwistern und Großeltern verschwinden Schmerz, Sehnsucht, Trauer und Tränen nicht. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich auszusprechen, zugehört und verstanden zu werden und festzustellen, nicht alleine zu sein.



## Die Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern

Limburg und Umgebung

Wir sind offen für alle Menschen, die ein Kind verloren haben: durch Tod im Säuglingsalter, durch Krankheit, Unfall, Drogen, Suizid oder Gewaltverbrechen.

Ein Gegenüber zu erleben, das mitfühlen und nachvollziehen kann – ist Balsam für die schmerzende Seele.

Wir treffen uns jeden **1. Montag im Monat um 19:30 Uhr** in den Räumen der „Hospizdienste Limburg e.V.“ Das kann bedeuten: sprechen oder schweigen, weinen, wüten oder auch lachen, zur Ruhe kommen oder aktiv werden. Wochenendseminare, Besuche von Vorträgen oder auch Wanderungen durch die Natur runden unsere gemeinsamen Unternehmungen ab. Unsere wöchentlichen Treffen sind kostenfrei und richten sich an Trauernde aus allen Kulturkreisen.



Hospizdienste Limburg e.V.  
Diezer Straße 38 A, 65549 Limburg  
Telefon: 06431 3369  
Mail: [info@hospiz-limburg.de](mailto:info@hospiz-limburg.de)  
Stichwort: Verwaiste Eltern

Bitte hinterlassen Sie bei Nichtbesetzung des Büros einfach eine Nachricht mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer. Wir melden uns dann umgehend zurück.



## Gemeinsam stark in der Selbsthilfegruppe

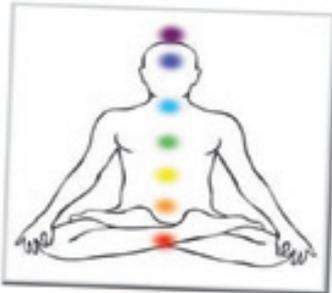
SHG KRAFT DURCH AUSTAUSCH

Für Menschen mit den unterschiedlichsten Psychischen Einschränkungen.

Wir treffen uns, jeden 1. Donnerstag im Monat um 18 Uhr:

Diezer Straße 13

65549 Limburg



**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Limburg/Weilburg

[Selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:Selbsthilfe@limburg-weilburg.de)

[Shg.kraft.durch.austausch@gmail.com](mailto:Shg.kraft.durch.austausch@gmail.com)

### Gesundes Ich durch ein Starkes wir

Gemeinsam mit anderen Betroffenen über Soziale und Psychischen Probleme reden. Betroffene geben sich durch das Reden in der Selbsthilfegruppe gegenseitig Halt und unterstützen sich gegenseitig.

Unter Betroffenen mit fast den gleichen Problemen fühlt man sich verstanden und bekommt spontanen Trost. Es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, dass Sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht alleine sind.

Der Austausch in der Selbsthilfegruppe findet auf Augenhöhe statt. Menschen mit gleichen Problemen können sich gegenseitig Unterstützung anbieten und Ratschläge geben. Durch dem Austausch wird jedem einzelnen Mut und Motivation gespendet und vermittelt.

**Wer sich alleingelassen und hilflos fühlt, dem geben Selbsthilfegruppe besonders Halt.**

#### Psychische Probleme:

- Depression
- Burnout
- Ängste, Panik, Phobien
- Manisch
- ADHS
- Adipositas (Fettsucht)
- Bipolare Störungen
- Bulimie
- Bing Eating
- Schlafstörungen
- Narkolepsie
- Schizophrenie
- Zwänge



**Seid mutig und sucht Euch Hilfe**

# Der Kreuzbund

... mehr als eine Sucht-Selbsthilfegruppe



Ich finde die Offenheit und das ehrliche Miteinander sehr gut. Auch dass viele Ratschläge gegeben werden, ist sehr positiv zu bewerten. Dass Partner teilnehmen können, ist sehr gut.

**Rolf M.**  
(Betroffener)

wie die Offenheit in der Gruppe. Um sehr persönliche Dinge ansprechen zu können, benötigen die Gruppenbesuchenden großes Vertrauen in ihre Gruppen.

Seit ca. 5 Jahren besuche ich die Kreuzbund Selbsthilfegruppe. Mir gefällt besonders der unkomplizierte, offene, respektvolle Umgang miteinander. Eine große Hilfe und sehr sinnvoll finde ich die Kombination aus Angehörigen und Erkrankten, da ja immer Alle im sozialen Umfeld auch stark involviert sind. Jeder kann von der Erfahrung des Anderen profitieren und Niemand ist ausgegrenzt.

**Andrea R.**  
(Angehörige)

Da ein wöchentlicher Gesprächsabend aber oft nicht zur Pflege dieser Freundschaften ausreicht, bieten wir noch verschiedene weitere Freizeitangebote an. Bei diesen Veranstaltungen ist die Teilnahme von Familienangehörigen ausdrücklich erwünscht. So können sich alle Personen, die direkt oder auch indirekt von der Suchterkrankung betroffen sind, weiterentwickeln und auch das Vertrauen wieder oder neu aufbauen.

Mit gemeinsamen Wanderungen, Kegelabenden und sonstigen Veranstaltungen runden dieses Freizeitprogramm ab. Hier bietet sich die Gelegenheit, die Gruppenteilnehmenden außerhalb des Gruppenraumes und von einer anderen Seite kennen zu lernen.



Seminare sind ein wichtiger Bestandteil der Suchtselbsthilfe

Das zentrale Element in der Selbsthilfearbeit des **Kreuzbund Diözesanverband Limburg e.V.** ist das Gruppengespräch. An den Gruppenabenden tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Erfolge und Probleme aus. Gemeinsam können dort auch Strategien entwickelt werden, wie mit den einzelnen Aufgabenstellungen, die das Leben so mit sich bringt, umgegangen werden kann. Ziel ist immer die Stabilisierung der Abstinenz, also ein Leben ohne den Gebrauch von Suchtmitteln. Die Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden ist genauso eine Grundvoraussetzung.

Schließlich sprechen wir auch nur bei einem ausgewählten Personenkreis unsere intimen Belange an. Je Vertrauter die Gruppe miteinander ist, umso leichter fällt es uns, ohne Scham diese persönlichen Themen anzusprechen. Durch diese Vertrautheit können auch neue Freundschaften entstehen, die sich auch im Alltag fortsetzen.

Mit Gruppenmitgliedern über meine Säuferkarriere zu reden, ohne mich schämen zu müssen, hilft mir meine Vergangenheit zu bewältigen.

**Karin M.**  
(Betroffene)



Vom Kopf bis zum Ball farblich durchgestylt

In den von uns angebotenen Seminaren bieten wir den Teilnehmenden die Möglichkeit, zusammen mit einem Therapeuten verschiedene Themen aus dem Alltagsleben aufzuarbeiten. Hier können neue Erfahrungen gesammelt werden und auch bereits erlernte Verhaltensweisen vertieft und gefestigt werden.

Weitergehende Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.kreuzbund-dv-limburg.de](http://www.kreuzbund-dv-limburg.de)



# Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie Limburg-Weilburg

Wenn du so wie wir, unter einer von 400 verschiedenen Muskelerkrankungen leidest und Gleichgesinnte zum Reden brauchst, dann bist du bei uns genau richtig.

Unsere Selbsthilfegruppe gliedert sich in zwei Bereiche:

Die Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie mit dem Gesprächskreis Muskeldystrophie Limburg – Weilburg unter dem Landesverband der DGM

Die Diagnosegruppe Myotone Dystrophie DM1/DM2 Hessen, wir gehören zur Diagnosegruppe Myotone Dystrophie bei der DGM

## Anmeldung und Terminabfrage:

Unter der e-Mail :

[muskeldystrophie@googlemail.com](mailto:muskeldystrophie@googlemail.com)

oder telefonisch :



**Sindy Özmen**

**01633937328**

Kontaktperson der Diagnosegruppe Myotone Dystrophie Hessen und  
Gründerin der Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie Limburg-Weilburg

**Tanja Gruschke**

**015905347318**

Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie Limburg-Weilburg



## Lebertransplantierte Deutschland e.V.

### Die Kontaktgruppe Westerwald/Rhein/Lahn stellt sich vor:

Die Kontaktgruppe Westerwald/Rhein/Lahn wurde am 19.4.1997 in Limburg gegründet. Wir gehören zum größten Verband Organtransplantierter „Lebertransplantierte Deutschland e.V.“ Unser Einzugsbereich erstreckt sich über den ganzen Westerwaldkreis, den Kreis Limburg-Weilburg, den Rhein-Lahnkreis und Koblenz mit Umgebung.

Zum Krankheitsbild gehören verschiedene Lebererkrankungen wie z.B. Hepatitiden, Viren, angeborene Stoffwechselerkrankungen, autoimmune Erkrankungen und einiges mehr. Auch Tumoren in der Leber, akutes Leberversagen können eine Lebertransplantation notwendig machen. Diese ist oft noch die einzige Therapiemöglichkeit. Der Schock der Diagnose, eine schwierige Wartezeit auf ein Spenderorgan und die Aussicht auf eine große Operation sind plötzlich Themen für den Patienten und die Angehörigen. Die erfolgreiche Transplantation eröffnet eine gute Chance auf ein nahezu normales Leben, zu arbeiten, Sport zu treiben, zu reisen und die Aufgaben im Alltag wahr zu nehmen.

Lebenslange Einnahme von Medikamenten und Nachsorge, Umgang mit möglichen Nebenwirkungen oder weiteren gesundheitlichen Problemen müssen wir uns als Betroffene stellen. Hier können Gespräche und der Austausch mit Betroffenen hilfreich sein, Ängste zu nehmen und andere Sichtweisen aufzuzeigen. Auch Angehörige werden mit eingebunden. Unsere Kontaktgruppentreffen, in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, finden z.Zt. in Montabaur statt. Eingeladen werden auch kompetente Referenten, die über interessante Themen informieren. Bei uns geht es auch gesellig zu. Ausflüge, Wanderungen, Grillen u.v.m. stehen auf dem Programm.

Um unsere Arbeit nach außen darzustellen, nehmen wir auch an vielen Veranstaltungen wie z.B. „Tag der Organspende“, Messen, Selbsthilfetage, teil. Wir engagieren uns auch für Organspende und klären auf, z.B. in Schulen, Firmen und in Innenstädten.

Weitere Termine und viele Infos finden Sie auf unserer Homepage: [www.lebertransplantation.eu](http://www.lebertransplantation.eu)

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns Sie kennen zu lernen.  
Ihre Ansprechpartner



**Mariele Höhn**  
Tel.: 02602 81255  
[mariele.hoehn@lebertransplantation.de](mailto:mariele.hoehn@lebertransplantation.de)



**Georg Minde**  
Tel.: 06434 1656  
[georg.minde@lebertransplantation.de](mailto:georg.minde@lebertransplantation.de)



## **MS Selbsthilfe-Gruppe Weilburg und MS Selbsthilfe-Gruppe „Die Netten mit MS“**

Multiple Sklerose kann jeden treffen, vor allem im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. MS ist eine Fehlfunktion des Immunsystems (Autoimmunkrankheit). Dabei greifen Teile der körpereigenen Abwehr die Schutzhüllen der Nervenfasern im Gehirn und Rückenmark durch viele (multiple) Entzündungen an, wodurch Narben (Sklerosen) entstehen. Dadurch können Impulse oder Reize von den Nerven nicht mehr richtig im Körper weitergeleitet werden, woraus Beeinträchtigungen entstehen können. Weil die Krankheit bei jedem anders verlaufen kann, je nach betroffenen Nerven, wird MS auch die „Krankheit der 1000 Gesichter“ genannt. Die Symptome können daher sehr unterschiedlich sein: Kribbeln oder Taubheitsgefühle, Seh-, Gedächtnis- oder Gleichgewichtsstörungen, Lähmungserscheinungen oder auch extreme Erschöpfung (Fatigue).

Wichtig ist vielen Menschen mit MS der Austausch mit anderen Betroffenen über ihre Erkrankung, ihre Therapie, das Leben mit der MS, der persönliche Umgang mit der Krankheit im privaten Umfeld wie auch im Berufsleben. Um MS-Betroffenen eine solche vertrauensvolle Anlaufstelle mit anderen Gleichgesinnten zu bieten, bestehen im Kreis Limburg-Weilburg zwei MS-Selbsthilfegruppen.

Die **SHG Weilburg**, gegründet 1989, trifft sich normalerweise jeden 1. Dienstag im Monat in Villmar ab 14:30 Uhr. Im Sommer genießen wir, bei hoffentlich schönem Wetter und einem Eis, vor der Gaststätte „Klickermil“ den Blick auf die Lahn. Im Rest des Jahres treffen wir uns beim Mühlenbäcker am REWE-Markt zu Kaffee und Kuchen.



Die 2019 neu gegründete SHG **„Die Netten mit MS“** trifft sich in Löhnberg in der Gaststätte „Zur Krone“, jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr, wo wir das gute Sterne-Essen und den separaten Raum schätzen. Diese barrierefreie Gaststätte ermöglicht es uns, dass alle Betroffenen im Weilburger Raum teilnehmen können.



Beide Selbsthilfe-Gruppen bieten Raum für Erfahrungsaustausch und sind eine sinnvolle Unterstützung zur medizinischen und therapeutischen Behandlung. Wir sind offen für Betroffene und deren Partnern, um durch gemeinsame Aktivitäten sowie Fachvorträge das eigene Leben und die freie Zeit zu bereichern. Ein großes Anliegen der Betroffenen ist die *Barrierefreiheit* im Landkreis, damit eingeschränkte Personen jederzeit und überall am öffentlichen Leben teilhaben können.

Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen und können sich für die

**SHG Weilburg** bei Astrid Eppstein unter Tel.: 06472/7002 oder

per Mail: [ms-shg-weilburg@t-online.de](mailto:ms-shg-weilburg@t-online.de) informieren.

**„Die Netten mit MS“** erreichen Sie bei Thorsten Buff- Krüger unter

Tel. 0177-244 6773 oder per Mail: [die-netten-mit-ms@t-online.de](mailto:die-netten-mit-ms@t-online.de)

Darüber hinaus können Sie sich gerne die gemeinsame Homepage unter folgender Adresse ansehen: <https://weilburg.dmsg-hessen.de>

(Fotos: privat)



# Selbsthilfegruppe Knochengesundheit für Osteoporose Patienten e.V. Weilburg



## Gemeinsam sind wir stark!

Im gemeinsamen Austausch werden die neuen Herausforderungen diskutiert und durch Eigeninitiative wird der körperliche Zustand verbessert. Es gilt Bewegungen zu erleichtern, Kräfte zu gewinnen und sich gegenseitig zum Sport zu motivieren.

## Wir bieten an!



### Wassergymnastik

In der Gertrudis-Klinik in Biskirchen



### Gedankenaustausch

Die Gruppe trifft sich zum Gedankenaustausch.



### Trockengymnastik

In der Sporthalle Windhof in Weilburg



### Aktivitäten & Fachvorträge

## Die Vermeidung von Knochenbrüchen ist unser vorrangigstes Ziel!

Aktiv sein heißt  
Aktiv sein heißt  
Aktiv sein heißt  
Aktiv sein heißt

Auseinandersetzung mit der Krankheit und akzeptieren der Realität. Kenntnisse von den Behandlungsmöglichkeiten zu erwerben. gezielte Gymnastik und richtige Bewegung im Alter. sich Osteoporose gerecht zu ernähren.

## Jeder sollte und jeder kann etwas dagegen tun!

Die Selbsthilfegruppe Weilburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patienten über das Krankheitsbild Osteoporose zu informieren, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, Patienten aufzufangen und Betroffene zu mehr Eigenverantwortung zu motivieren.

### Wir sind Mitglied im:



Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.

### 1. Vorsitzende

Silvia Lehn  
Tannenstraße 4  
35781 Weilburg – Waldhausen  
Telefon 06471 / 39745

Bei Fragen rund um das Thema „Osteoporose“ oder wenn Sie mehr über die Arbeit der „Selbsthilfegruppe Knochengesundheit für Osteoporose Patienten e. V. Weilburg“ erfahren wollen wenden sie sich gerne an unsere Vereinsvorsitzende. Diese informiert Sie gerne.



## Selbsthilfegruppe Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten e.V. - Limburg

Mitglied im:  **OSD** Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.

# OSTEOPOROSE

- eine Volkskrankheit -  
Wir sind der Partner an Ihrer Seite

### Training für Knochen, Muskeln und Gelenke Gewinn an Mobilität und Stabilität

Bewegung gehört neben der medikamentösen Versorgung zur Basistherapie der Osteoporose. Der Knochen wird durch die Muskulatur ernährt, deshalb ist es wichtig die Muskeln zu trainieren. So bleibt die Knochenstruktur gesund. Wenig Bewegung führt zum Abbau des Knochens. Durch regelmäßig durchgeführtes **Funktions-training** kann dem Knochenabbau effektiv begegnet werden.

Das **Funktionstraining** unserer Selbsthilfegruppe richtet sich nach der persönlichen Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmers. Dabei wird niemand überfordert - die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Wir veranstalten das **Funktionstraining** als sogenannte Trockengymnastik und Wassergymnastik (in geeigneten Übungsräumen und Schwimmbädern mit Warmwassertag).

Die Übungsstunden finden wöchentlich einmal statt und werden von speziell geschulten Osteoporose-Trainern geleitet. Dadurch ist garantiert, dass die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmer bestmöglich berücksichtigt werden.

In unseren Trainingsgruppen finden Sie Gleichgesinnte und Menschen, die von ähnlichen Beschwerden oder Erkrankungen betroffen sind.

**Gemeinsam sind wir stark !**

### Leistungen unseres Vereins

Neben den von uns angebotenen Wasser- und Trockengymnastik - Kursen mit denen Sie Ihre Stabilität und Mobilität erhalten, sowie dem Knochenabbau entgegenwirken, legt unsere Selbsthilfegruppe großen Wert auf gemeinschaftliche Aktivitäten.

Zum informativen Erfahrungsaustausch treffen wir uns am zweiten Dienstag eines Monats um 14 Uhr im Café „Am Stadtpark“ in Limburg.

Bei diesem Treffen werden Vorträge angeboten. Die Gastredner informieren über: Medikamente, Ernährung, Interessantes aus d. Alltag, etc. Ein aktuelles Programm wird jeweils am Anfang des Jahres verteilt.

Größere Veranstaltungen wie Faschings- und Weihnachtsfeier sowie Jahreshauptversammlung finden im Hotel „Wilhelm von Nassau“ in Diez statt.

Unsere Kurse:



#### Trockengymnastik

Montag - T 1	8:45 - 9:45 Uhr
Dehrn - Bürgerhaus	
Montag - T 5	10:00 - 11:00 Uhr
Lindenholzhausen - Cura Sana	
Montag - T 6	11:00 - 12:00 Uhr
Lindenholzhausen - Cura Sana	
Montag - T 2	16.30 - 17:30 Uhr
Dehrn - Bürgerhaus	
Mittwoch - T 4	15.30 - 16:30 Uhr
Diez - Haus der Vereine	



#### Wassergymnastik

Donnerstag - W 1	14:30 - 15:30 Uhr
Offheim - Schwimmbad	
Montag - W 2	18:00 - 18:45 Uhr
Limburg - Lebenshilfe	
Donnerstag - W 3	16:30 - 17:15 Uhr
Limburg - Lebenshilfe	

### Vereinsadresse

Selbsthilfegruppe Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e.V.

**Holger Gaul**

Am Halbstein 1a • 65594 Runkel

email: holger\_gaul@gmx.de Tel.: 06482 / 4724

### weitere Ansprechpartner :

Karla Schneider	06431 / 44506
Helene Helm	06436 / 4550



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

## Parkinson Regionalgruppe Limburg-Weilburg



**Wir fangen Sie auf !**

Internet: [www.parkinson-limburg-weilburg.de](http://www.parkinson-limburg-weilburg.de)

Treffen jeden ersten Mittwoch im Monat 14:00 Uhr  
in Villmar, Gaststätte Klickermill

Ansprechpartner: Gruppenleiter Gerhard Kroh

Tel. 06442/4411

E-Mail: [gerhard.kroh@gmx.de](mailto:gerhard.kroh@gmx.de)

Stellvertreterin Ingrid Schäfer

Tel. 06472/7222

E-Mail: [Schferingrid@gmail.com](mailto:Schferingrid@gmail.com)



## Psoriasis? – Wir helfen Ihnen!

Psoriasis kann in ganz unterschiedlichen Formen und an allen Körperstellen auftreten – als rote, scharf begrenzte Hautstellen mit silbriger Schuppung, als Pusteln oder als feuchte Rötungen in Hautfalten, aber auch als Verfärbungen und Verformungen an den Fuß- und Fingernägeln.

Bei Psoriasis ist aber nicht nur die Haut erkrankt. Es finden Entzündungsprozesse im Inneren des Körpers statt, die auf andere Organe und Bereiche übergehen können. Sie können beispielsweise in den Gelenken aktiv werden. Dann spricht man von einer Psoriasis-Arthritis. Sie können auch auf das Herz-Kreislauf-System, den Darm, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Augen oder die Psyche Einfluss nehmen.

Weil die Psoriasis so eine komplexe Erkrankung ist, benötigen Menschen mit Psoriasis gute und leicht verständliche Informationen. Die bekommen sie beim Deutschen Psoriasis Bund e.V. (DPB). Der Verein wendet sich an alle Erkrankten, die ihr Schicksal nicht allein tragen wollen und es aktiv in die Hand nehmen. Mitglieder erhalten alle zwei Monate die Mitgliederzeitschrift „PSO Magazin“, bekommen Zugang zum digitalen Info-Archiv, werden zu Fortbildungen und Workshops eingeladen und können die kostenfreie Medizin- und Rechtsberatung in Anspruch nehmen.

Und sie können sich vor Ort mit anderen Erkrankten austauschen.

Ratlos bei Schuppenflechte?

Creme, Salbe  
Lotion, PUVA, Tropfen  
Pillen, Sole, Öl...



Fragen Sie den Deutschen Psoriasis Bund

Die Gruppe Limburg/Weilburg/Diez trifft sich alle zwei Monate.

Ansprechpartnerin ist Roswitha Jagomast, Telefon 06431 22322



Deutscher  
Psoriasis Bund e.V. | DPB  
Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Geschäftsstelle:  
Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg

Telefon: 040 223399-0  
E-Mail: info@psoriasis-bund.de



## SELBSTHILFEGRUPPE SCHLAFAPNOE LIMBURG-WEILBURG

Schläfrig

Erschöpft

Schlaff

Energieelos

Träge



Schnarchen

Sekundenschlaf

Atemaussetzer

Hundemüde

### Woran können Betroffene erkennen, dass sie eventuell unter dieser Erkrankung leiden?

Die wichtigsten Symptome von Patienten mit Schlafapnoe sind eine auffällige Tagesmüdigkeit (mit Einschlafneigung in Alltagssituationen, z. B. Lesen, Fernsehen, etc.), häufige Konzentrationsschwierigkeiten und das Gefühl, morgens unausgeschlafen oder sogar „gerädert“ zu sein. Oft wird vom Ehepartner ein starkes Schnarchen beobachtet. Besonders hinweisend auf die Erkrankung sind nächtliche, vom Lebenspartner beobachtete Atemaussetzer. Manchmal schrecken die Betroffenen nachts hoch, aufgrund eines plötzlichen Gefühls von Luftnot oder des Gefühls, gewürgt zu werden. Diese Beschwerden dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden: Eine Schlafapnoe kann lebensbedrohlich sein. Viele Kraftfahrer sterben jährlich auf deutschen Straßen, da sie wegen einer Schlafapnoe am Steuer einschlafen. Oft berichten Patienten im Schlaflabor, dass sie seit Monaten beim Autofahren zur Arbeit gegen eine starke Müdigkeit ankämpfen müssen.

### Warum sind immer mehr Menschen von Schlafapnoe betroffen?

Man geht davon aus, dass bis zu 5% der deutschen Bevölkerung (also bis zu 4 Millionen Menschen) an verschiedenen Formen von Schlafapnoe leiden. Die häufigste Form der Schlafapnoe ist das sogenannte obstruktive Schlafapnoe-Syndrom, welches dadurch gekennzeichnet ist, dass beim Schlafen durch eine Erschlaffung der Muskulatur im Bereich des Rachens die Atemwege blockiert werden. Diese Blockade führt zu Atemaussetzern, da bei normaler Atemanstrengung im Schlaf diese Blockade nicht überwunden werden kann. Erst durch den Sauerstoffabfall im Blut kommt es zu einer Scheckreaktion, die dann zu einer deutlich verstärkten AtemAn-

stregung und zu einer Aufhebung der Atemwegs-Blockade führt. Dies ist allerdings mit einer kurzen Weckreaktion verbunden, an die sich die Patienten aber in der Regel nicht erinnern. Problematisch dabei ist aber, dass die wichtigen Schlafphasen, die für die Erholung unersetzbar sind, wie etwa der Tiefschlaf, nicht erreicht werden. Dies erklärt auch, warum selbst lange, aber gestörte Schlafphasen, nicht mit dem Gefühl des Erholt-Seins einhergehen. Wichtigste Risikofaktoren für dieses obstruktive Schlafapnoe-Syndrom sind Übergewicht, Rauchen, Alkoholgenuss und die Einnahme von Schlafmitteln. Auch ein fortgeschrittenes Alter, männliches Geschlecht und ein kurzer, gedrungener Hals gehen häufiger mit einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom einher.

### Was ist der Zweck der Selbsthilfegruppe?

Die Therapie der Schlafapnoe wirft oft Fragen oder Probleme auf. Dies soll in der Gruppe gemeinschaftlich besprochen werden, um die Therapie so angenehm und Erfolg versprechend wie möglich zu machen. Weiterhin können wir in der Gruppe Experten für Fachvorträge und Neuerungen einladen. Die Selbsthilfegruppe veranstaltet alle 2-3 Monate ein Treffen im Weilburger Krankenhaus. Wenn Sie ein Betroffener, Angehöriger oder Interessent sind, kontaktieren Sie bitte die unten angegebene Adresse, damit wir Ihnen das nächste Treffen mitteilen können.

E-Mail: [SHG.Schlafapnoe.LM@gmail.com](mailto:SHG.Schlafapnoe.LM@gmail.com)

Mobil: 0171/478 32 80



# Depressionen chron. Schmerzsyndrom Ängste

## Selbsthilfegruppe im Raum Limburg/Weilburg

Unsere Selbsthilfegruppe bietet in einem sicheren und vertrauensvollen Rahmen Menschen mit Depressionen, chronischem Schmerzsyndrom und Ängsten die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen, etwas über rund um die Erkrankungen zu lernen (Psychoedukation) oder einfach neue Selbstbetroffene kennenzulernen.

Die **Gruppen-Treffen** finden 14-tägig statt - je nach örtlichen Bestimmungen entweder online oder in Präsenz. Zusätzlich veranstalten wir jährlich ein **Seminar-Wochenende** zu einem passendem Thema und organisieren für unsere Mitglieder die Fahrt sowie Teilnahme zum **Patientenkongress der Deutschen Depressionsliga** in Leipzig.

Die Treffengestaltung (nach Absprache) wie z.B:

**Offene Gesprächsrunde:** Jeder hat die Möglichkeit seine Themen oder aktuelle Problematik mit einzubringen um gemeinsam einen Umgang damit zu finden oder von Erfahrungswerten der Gruppe zu profitieren.

**Psychoedukation:** Ein Mitglied des Orga-Teams (oder auch ein Gruppenmitglied) bereitet ein spezielles Thema vor. Dieses wird vorgestellt und anschließend in der Gruppe erarbeitet/besprochen.

**Themenbasiertes Treffen:** Manchmal laden wir auch Dozenten zu speziellen Fachgebieten ein. Z.B. KunsttherapeutenIn, PsychiaterIn, SozialberaterIn, ...

Kontaktinformationen finden Sie unter:

[www.mut-gruppen.de/seelenschnupfen](http://www.mut-gruppen.de/seelenschnupfen)

# SHG-Zöliakie

## Leben mit glutenfreier Ernährung

### Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Systemerkrankung, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste** und handelsüblichem **Hafer** vor.

#### Enthält Gluten



#### Enthält kein Gluten



### Welche Symptome treten auf?

Durchfall – Erbrechen – Wachstumsstörungen - Mangelnde Konzentration – Appetitlosigkeit – Mangelerscheinungen – u.v.m.

### Die Behandlung:

Nur durch eine **lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück. Bereits bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein.

**Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, gemeinsame Restaurantbesuche, Grillsonntage und Backabende.**

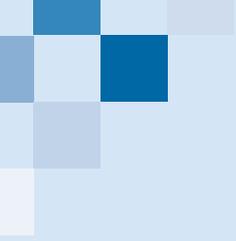
**Selbsthilfegruppe-Zöliakie:** Raum Limburg / Weilburg  
Gruppenleiterin: Cornelia Paul  
Telefon: 06479 / 1871  
E-mail: Zeichenbuero-Paul@t-online.de

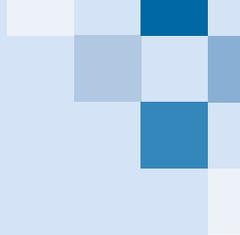


# *Notizen*

Lined area for taking notes, consisting of 28 horizontal blue lines.







**IMPRESSUM:**

Herausgeber: Landkreis Limburg-Weilburg,  
Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt  
Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung,  
Kreishaus, 2. OG, Zimmer 208 und 210,  
Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn.



Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Daniel Stenger (Anschrift wie oben)

Gestaltung und Konzeption: Arndt Richter – Mediengestaltung, 35619 Braunfels

Bildnachweise: Porträtfoto Jörg Sauer ..... Landkreis Limburg-Weilburg

Porträtfoto Michelle Bautz ..... © SteffiPaasche

Fahrten für die Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen  
von 1990 bis 2019 ..... Bildarchiv Selbsthilfekontaktstelle

30 Jahre Tag der Selbsthilfe – 1991 bis 2019 ..... Bildarchiv Selbsthilfekontaktstelle

Titelbild, Foto Seite 8 ..... Pixabay

Förderung: Der Selbsthilfekontaktstelle wird finanziell gefördert von der GKV-Selbsthilfe-  
förderung in Hessen.

Dies Selbsthilfezeitung wurde gefördert durch die GKV.

