



Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Juli 2023

„Das Gespräch ist die einzige
Brücke zwischen den Menschen.“

(Albert Camus)



Bildquelle: Pixabay



© Fotostudio Sascha Braun

Liebe Selbsthilfefreundinnen und Selbsthilfefreunde,

nach einem verregneten Frühjahr haben wir uns Sonne gewünscht und jetzt ist sie da. Laue Sommerabende locken ins Freie – in den eigenen Garten oder zu bevorstehenden Veranstaltungen. Man trifft sich mit anderen Menschen und ist im Austausch. Genau darauf freue ich mich bei der bevorstehenden Fahrt der Selbsthilfegruppen nach Heidelberg und Mannheim.

Einen Dank vorab an Frau Bautz, die federführend für die hervorragende Planung und Ausarbeitung dieser Reise zuständig ist. Seien Sie gespannt auf ein interessantes sowie abwechslungsreiches Programm!

Ebenfalls gespannt sein können Sie auf die neuen Räumlichkeiten, die für die Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg aktuell hergerichtet werden. Bis Ende des Jahres sollte dort die notwendige Infrastruktur geschaffen sein und wir hoffen, dass Sie sich in der denkmalgeschützten Villa wohlfühlen werden.

Ich freue mich auf die persönlichen Kontakte mit Ihnen und wünsche bis dahin eine angenehme, nicht zu heiße Sommerzeit.

Ihr
Jörg Sauer
Erster Kreisbeigeordneter

Allgemeine Informationen

Mediatheken-Tipp: Arte-Dokumentation „Psycho“

„Autismus, Depression oder Bindungsangst: In der Arte-Dokumentation „Psycho“ mit 13 Folgen wie „Ich: schlaflos“ oder „Ich: Angst“, sprechen Menschen über verschiedene psychologische Besonderheiten – zum Beispiel wie es ist, die Welt als Narzisst*in oder Autist*in zu erleben. Expert*innen kommen zu Wort, um die psychologischen Hintergründe zu erklären.“

Quelle und weitere Informationen: <https://www.arte.tv/de/videos/RC-020449/psycho/>

Neue Broschüre der NAKOS: Leitfaden für Gespräche in Selbsthilfegruppen

„In vielen Selbsthilfegruppen ist das Gespräch die zentrale Methode der Verständigung und der gegenseitigen Hilfe. Im Leitfaden „Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Leitfaden für Selbsthilfegruppen“ liegt der Fokus auf den Themen Kommunikation und Gesprächsführung. Es werden Rahmenbedingungen für die Arbeit einer Selbsthilfegruppe erläutert und mögliche Stolpersteine in der Gruppenarbeit aufgezeigt. Die Empfehlungen, die zuvor als Themenblätter gesammelt wurden, werden nun als Broschüre herausgegeben.“



Quelle und weitere Informationen unter:
<https://www.nakos.de/publikationen/key@19>

Neue NAKOS-Themenseite zu Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz

Allgemeine Gesundheitsthemen sind häufig kompliziert, komplex und eine Beurteilung für PatientInnen schwer möglich, insbesondere wenn es um Behandlungsoptionen und Entscheidungen geht. „Studien zeigen, dass gesundheitliche Entscheidungen rund 64 Prozent der Deutschen schwerfallen.“ Eine neue Themenseite der NAKOS zeigt Wege und Möglichkeiten auf verlässliche Gesundheitsinformationen zu finden und wie gemeinschaftliche Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz verbessern kann.

Quelle und weitere Informationen: <https://www.nakos.de/themen/gesundheitskompetenz/>

Digitale Gesundheitskompetenz verbessern - KundiG-Projekt

„Am 1. April 2023 startete das NAKOS-Projekt „Mach dich KundiG – Digitale Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe“. Im Projekt wird die NAKOS zeitnah Kurse für Selbsthilfekontaktstellen-Mitarbeitende und Selbsthilfe-Aktive anbieten. Die Teilnehmenden lernen, digitale Gesundheitsinformationen und -angebote zu finden, kritisch zu bewerten und ihr Wissen an Betroffene weiterzugeben.“

Quelle und weitere Informationen: <https://www.nakos.de/ueber-nakos/projekte/key@8243>

Allgemeine Informationen

Bundesweite Woche des bürgerschaftlichen Engagements



„Die Mitmach-Kampagne »Engagement macht stark!« – ausgerichtet vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement verfolgt auch in diesem Jahr das Ziel, die

Vielfalt und Bedeutung von Engagement sichtbar zu machen und zu würdigen. Die bundesweite »Woche des bürgerschaftlichen Engagements« – mit zuletzt über 15.000 Aktionen und Veranstaltungen – wird am 8. September eröffnet und endet am 17. September 2023.“

Quelle und weitere Informationen: <https://www.engagement-macht-stark.de/>

Digitaler Austausch zu Gesundheitsthemen – Die App Likewise



Likewise – die Selbsthilfe-App soll Menschen dabei unterstützen, Selbsthilfegruppen und -angebote in ihrer Region zu finden. In der App kann nach bestimmten Themenfeldern gesucht werden, um eine Liste von Gruppen und Organisationen, die Unterstützung anbieten zu erhalten. Entwickelt wurde die App von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Landkreis Görlitz.

Weitere Informationen unter: <https://soziales-netzwerk-lausitz.de/app-likewise/>

Neues Kinderbuch: „Wie kommt das Glück in den Kopf“



Gerald Hüther, bekannter Neurobiologe und Autor zahlreicher Fach- und Sachbücher hat gemeinsam mit Inge Michels, Bildungsjournalistin und Moderatorin ein tolles neues Kinderbuch herausgebracht:

„Alles, was Groß und Klein über das Glück wissen wollen

Felix und Feline begeben sich auf eine Entdeckungsreise: Wie ist es, in einer Tätigkeit voll und ganz aufzugehen? Selbstwirksamkeit, Gestaltungsfreude und Verbundenheit – so kann echtes Glück aussehen! Die beiden machen sich aber auch auf Spurensuche, warum so viele Erwachsene die Fähigkeit verlieren, glücklich zu sein und unbeschwert im Moment zu leben. Liegt es an unserer schnelllebigen Welt? Daran, dass uns Raum und Zeit fehlen? Wo in unserem Alltag ist Platz zum Spielen und Erkunden, zum Lernen und Denken, für Zugehörigkeit und Geborgenheit? Die Geschichte von Felix und Feline lädt uns ein, über das Glück nachzudenken und neu zu entdecken, wo wir es finden.“

Weitere Informationen: In Ihrer Buchhandlung und überall wo es Bücher zu kaufen gibt.

<https://www.penguinrandomhouse.de/Buch/Wie-kommt-das-Glueck-in-den-Kopf/Gerald-Huether/Koesel/e349188.rhd>



Selbsthilfeförderung

Selbsthilfe im Dialog 2023

Ein Angebot der
AOK Hessen

Im Zeitraum von Juni bis September 2023 findet an vier Standorten in Hessen die diesjährige AOK-Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ statt. „Der letzte Veranstaltungstermin im September wird ein

hybrides Format haben. Das bedeutet, dass Teilnehmende entweder persönlich vor Ort dabei sein können oder per Livestream teilnehmen können. In diesem Jahr wird das Thema „Gesundheitskompetenz“ in den Mittelpunkt gestellt. Es wird der Frage nachgegangen, was wir brauchen, um gute Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können – und wie wir dieses Wissen ausbauen können.“

Termine: 22. Juli 2023 in Darmstadt, 12. August 2023 in Kassel, 2. September 2023 in Hanau
Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2023/anmeldung>

Aus der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Aktuell veröffentlicht das Sachgebiet Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landkreises Limburg-Weilburg in regelmäßigen Abständen Presseartikel über Selbsthilfegruppen im Landkreis und führt dazu Interviews durch. Über den kreisinternen Presseverteiler finden die Artikel den Weg zur hiesigen Presse oder sind auf Facebook und Instagram zu finden. Wenn auch Sie daran interessiert sind in der Presse einen interessanten und persönlichen Bericht über Ihre Selbsthilfegruppe zu veröffentlichen, wenden Sie sich sehr gerne direkt an die Selbsthilfekontaktstelle, die gerne den Kontakt herstellt.

„Fit für's Ehrenamt“ – Fortbildungsangebot geht in eine neue Runde



Seit vielen Jahren bieten der Landkreis Limburg-Weilburg und die Kreisvolkshochschule das Fortbildungsangebot „Fit für's Ehrenamt“ an. Auch für den kommenden Herbst wird wieder ein spezielles Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich Tätige zusammenstellen. Es werden beispielsweise Themen wie „Rechtsformen für Vereine, „Instagram“ oder „Excel- Grundlagen“ angeboten. Weitere Informationen, das neue Programm sowie die Möglichkeit zur Anmeldung werden ab Ende Juli (KW 30) veröffentlicht unter:

[Ehrenamt: Landkreis Limburg-Weilburg \(landkreis-limburg-weilburg.de\)](http://landkreis-limburg-weilburg.de)

Zeit (t)räume – Sommerwerkstatt, Bildungswoche für Frauen



Das Frauenbüro Limburg-Weilburg bietet wieder die Bildungswoche „Zeit(t)räume“-Sommerwerkstatt an. In 27 unterschiedlichen Kursen können Teilnehmerinnen eine ganze Woche Kreativität, Tanz, Musik, Entspannung, Gespräche erleben.

Quelle und weitere Informationen unter: [Sommerwerkstatt-2023_Endfassung.jpg \(3529x2551\)](#)
(landkreis-limburg-weilburg.de)



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neuer Informationsflyer der Selbsthilfekontaktstelle



Selbsthilfekontaktstelle



Die Selbsthilfekontaktstelle hat neue Informationsflyer erstellt. Wenn Interesse besteht diese zu verteilen oder auszulegen, wenden sie sich gerne an die Selbsthilfekontaktstelle.

Als online-PDF ist dieser auch hier zu finden:

[Selbsthilfekontaktstelle_Flyer_2023.pdf \(landkreis-limburg-weilburg.de\)](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/Selbsthilfekontaktstelle_Flyer_2023.pdf)



Fortbildung für Selbsthilfegruppen



Im Mai trafen sich 15 TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen bei der Fortbildung „Gruppentreffen gestalten“ mit der Referentin Sabine Hornig im Hotel Lahnschleife in Weilburg.

Gelingende Gruppentreffen sind das A&O für Mitglieder in Selbsthilfegruppen. Sie sollen die Möglichkeit zum Austausch bieten, gleichzeitig den Informationsstand verbessern und gemeinsam im Alltag stützen.

Aus diesem Grund ist es wünschenswert, die Treffen zu mehr als einem Kaffee-Plausch zu machen. In dem Seminar ging es darum Methoden und Erfahrungen zu sammeln, Neuigkeiten zu präsentieren, gemeinsam neue Wege zu erkennen sowie Treffen zu strukturieren. Darüber hinaus gab es die Gelegenheit über Stolpersteine bei Gruppentreffen zu reden und gemeinsam Veränderungsansätze zu entwickeln.

Die Referentin der Veranstaltung war Sabine Hornig, Kommunikationstrainerin und Mediatorin mit Erfahrung aus der Arbeit mit Ehrenamtlichen und Selbsthilfegruppen.





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neuer Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle



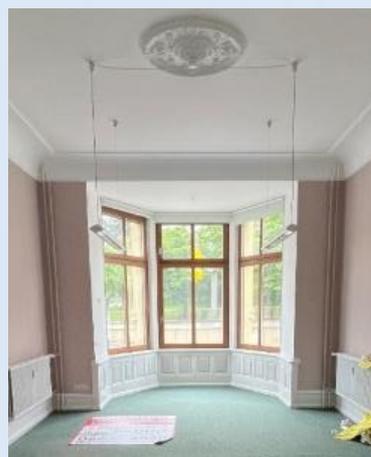
„Villa der Vielfalt“ mit „Selbsthilfe-Salon“ - Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg schafft neue Räumlichkeiten für die Selbsthilfe im Landkreis Limburg-Weilburg. Damit werden den Gruppen weiterhin kostenfreie Möglichkeiten für Gruppentreffen, Austausch und Begegnung geboten.

Die neuen Räume schaffen Platz für die vielfältigen Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen. Funktional und technisch gut ausgestattet sollen die Räume sein, aber auch Gemütlichkeit ausstrahlen.

Das denkmalgeschützte Haus in der Frankfurter Str. 32, in welchem zukünftig neben verschiedenen Kooperationen wie „Blickpunkt Auge“, Arbeitskreis Jugendzahnpflege u.a. auch der neue Gruppenraum der Selbsthilfegruppen Platz finden soll, bietet ausreichend Parkplätze, eine direkte Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und ist zentrumsnah. Die großen Räume schaffen ein angenehmes Raumgefühl, die stuckverzierten hohen Decken strahlen Atmosphäre aus.

Bis die neuen Räumlichkeiten eröffnet werden können, werden alle nötigen Maßnahmen ergriffen, diese barrierefrei zu gestalten. Daher finden aktuell noch verschiedene Renovierungs- und Bauarbeiten zur Herstellung der Barrierefreiheit statt.

Neben der Bereitstellung eines großen Gruppenraumes sind vor Ort feste Sprechstunden und die Fortbildungsreihe „Selbsthilfe-Werkstatt“ für Selbsthilfeaktive sowie das Selbsthilfe-Café „Eigute, wie?!“ einmal im Monat für alle Selbsthilfe-Interessierten geplant.





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Gruppen in Gründung

- SHG für Menschen mit Essstörungen
- SHG Frauen mit Missbrauchserfahrungen
- SHG Männer mit Missbrauchserfahrungen
- SHG Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS)/ Hypermobilität
- SHG Hashimoto/Schilddrüsenerkrankungen
- SHG Autismus

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Das erste Treffen der neugegründeten Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen konnte am 10. Mai 2023 stattfinden. Weitere Interessierte betroffene Frauen und Männer sind zu den nächsten Treffen am 12. Juli um 18:00 Uhr herzlich eingeladen. Die Gruppe trifft sich ab alle 3 Wochen Mittwoch von 18:00 – 19:30 in Limburg.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE DES EHLERS-DANLOS-SYNDROMS

Das erste Treffen der neugegründeten Selbsthilfegruppe für Betroffene des Ehlers-Danlos-Syndroms/Hypermobilität konnte am 21. Juni 2023 in Limburg stattfinden. Weitere Interessierte betroffene Frauen und Männer sind zu den nächsten Treffen am Mittwoch, den 12. Juli 2023 von 16:00 – 17:30 in Limburg herzlich eingeladen. Die Gruppe trifft sich ab dann monatlich jeden zweiten Mittwoch.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ELTERN AUTISTISCHER KINDER

In der Frühförderstelle der Lebenshilfe Limburg-Diez e.V. ist eine neue Autismus-Gesprächsgruppe entstanden von Eltern autistischer Kinder. Die Treffen finden jeden vierten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Limburg statt.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Über den Termin eines ersten Treffens wird zu einem späteren Zeitpunkt gesondert informiert. Aktuell werden interessierte Betroffene für die entstehende Gruppe gesucht!

Der Besuch aller Selbsthilfegruppen ist vertraulich und kostenfrei.

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe gerne bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder geben Sie es an Interessierte weiter.

Neue Erreichbarkeit

Die Selbsthilfekontaktstelle ist ab sofort täglich ab 8:00 Uhr erreichbar. Montag und Freitag bis 13:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag bis 14:30 Uhr.

Erreichbarkeit:

Mo. und Fr.: 8:00-13:00 Uhr

Di., Mi., Do.: 8:00-14:30 Uhr

Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Eigene Veröffentlichungen

Wenn Sie möchten, veröffentlichen wir im „Rückenwind“ auch sehr gerne Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Aktuelles aus Ihren Selbsthilfegruppen. Den Text hierzu senden Sie uns bitte bis zum 15.9.2023 als Word-Datei an selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Termine 2023 der Selbsthilfekontaktstelle

Jahresfahrt der Selbsthilfegruppen und dem Ersten Kreisbeigeordneten Jörg Sauer:



Von Donnerstag, 13. Juli bis Freitag, 14. Juli 2023 geht es für 50 Teilnehmer aus den Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg in die „Metropolregion Rhein-Neckar“ nach Heidelberg und Mannheim. Geplant sind eine Stippvisite nach Michelstadt, eine Schifffahrt von Neckarsteinach nach Heidelberg, eine Stadtführung in Heidelberg sowie Stadtrundfahrt und Besuch der BUGA in Mannheim. Die Fahrt ermöglicht es den

Teilnehmenden sich mit Mitgliedern anderer Selbsthilfegruppen auszutauschen und einander mit Erfahrungen und Informationen zu unterstützen.

Weitere geplante Termine

- **Eröffnungsfeier der neuen Räumlichkeiten/Tag der offenen Tür: N.N.**
- **Jahrestreffen 2023:** im November 2023, 17:30 Uhr

Kontakt

Michelle Bautz
Telefon: 06431 296-635
Mobil: **0160-90714155**
E-Mail: selbsthilfe@limburg-weilburg.de
Internet: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de



Impressum

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

Redaktion: Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Fachdienstleitung
(Anschrift wie oben)