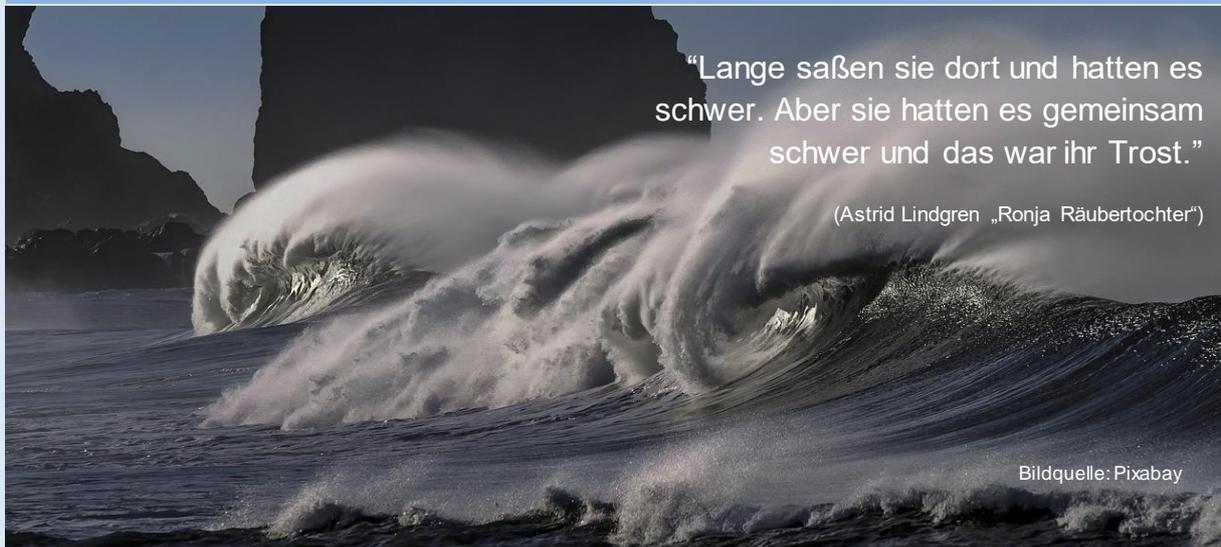




# RÜCKENWIND

## Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg Oktober 2023



“Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ihr Trost.”

(Astrid Lindgren „Ronja Räubertochter“)

Bildquelle: Pixabay



© Fotostudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,  
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

der Herbst hält Einzug auch wenn die Temperaturen sich teilweise noch nach Sommer anfühlen. Das rührige Team der Selbsthilfekontaktstelle lässt sich davon nicht beirren und hat getreu dem Motto „Was der Frühling nicht sät, kann der Sommer nicht reifen und der Herbst nicht ernten, bereits Einiges für Sie vorbereitet.

So wird es im November eine Halbtages-Fortbildung zum Thema „Nähe und Distanz“ geben und auch das Jahrestreffen 2023 findet in diesem Monat statt.

Wie bereits im letzten Infobrief angekündigt, laufen zurzeit die letzten Arbeiten am neuen Domizil der Selbsthilfekontaktstelle in der Frankfurter Straße. Die ersten Mieter sind bereits eingezogen und auch der barrierefreie Zugang soll in Kürze fertiggestellt sein.

Ich wünsche Ihnen schon heute viel Freude bei der Einweihung der neuen Räumlichkeiten. Genießen Sie einen hoffentlich goldenen Oktober.

Mit den besten Wünschen

Ihr

Jörg Sauer  
Erster Kreisbeigeordneter



## Allgemeine Informationen

### Neues Online-Angebot des BMG - Umfassende Unterstützung bei Long Covid



„Tipps zum Umgang mit Symptomen, Reha-Angebote, Forschungsstand und Antworten auf die wichtigsten Fragen: Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat eine neue Internetseite ([www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de)) zu den Langzeitfolgen nach einer Infektion mit dem Corona Virus veröffentlicht. Die Online-Informationen sind Teil eines Long Covid-Programms, mit dem das BMG das Bewusstsein für die Erkrankung stärken möchte.“ Quelle und weitere Informationen unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de) sowie <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9495>

### Qualitätskriterien für Erfahrungsberichte im Gesundheitswesen erschienen



„Berichten Betroffene über ihre Erfahrungen mit einer Erkrankung, kann das anderen Erkrankten sehr helfen. Damit Erfahrungsberichte auch verlässlich sind, sollten sie jedoch bestimmte Kriterien erfüllen. Solche Qualitätskriterien hat jetzt ein multidisziplinäres Expertengremium des Deutschen Netzwerks Gesundheitskompetenz mit Unterstützung der NAKOS erarbeitet. Das Positionspapier „Gute Praxis Erfahrungsberichte“ ist ab sofort kostenlos unter <https://dngk.de/erfahrungsberichte-im-gesundheitswesen/> abrufbar.“

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9538>

### NDR-Podcast Tipp: Hilfe für das Immunsystem bei Long Covid



Im ARD-Podcast „Die Ernährungs-Docs – Essen als Medizin“ spricht eine Betroffene von Long-Covid mit Dr. Matthias Riedl über eine Ernährung, die das geschwächte Immunsystem wieder stärken kann. „Mit der Strategie „fordern, aber nicht überfordern“ kommt ein Mix aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Obst und Gemüse zum Einsatz.“ Quelle und Links zum Podcast: <https://www.ardaudiothek.de/episode/die-ernaehrungs-docs-essen-als-medizin/12-hilfe-fuer-das-immunsystem-dr-matthias-riedl-ueber-long-covid/ndr/94582022/>

### Neues DHS-Grundsatzpapier: „Was Suchtselbsthilfe ausmacht“



„Im neuen Grundsatzpapier der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.) wird beschrieben, was eine Sucht-Selbsthilfegruppe kennzeichnet und was die Suchtselbsthilfe zum Beispiel mit Schulungen und Informationsmaterialien noch anbietet. Auch Chancen, die sich durch eine sich ständig verändernde Gesellschaft ergeben, werden im Grundsatzpapier aufgegriffen.“

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9493>

[DHS Grundsatzpapier: Was Sucht-Selbsthilfe ausmacht - DHS](#)

## Allgemeine Informationen

### Broschüre zur Landtagswahl in Hessen in Leichter Sprache



„In Hessen wird am 8. Oktober ein neuer Landtag gewählt. Zu der anstehenden Landtagswahl hat die Katholische Erwachsenenbildung Hessen e.V. (KEB Hessen) eine Broschüre in Leichter Sprache veröffentlicht: Die Broschüre „Wählen ist leicht – Moni und Tom wählen den Landtag“ informiert über die Aufgaben eines Landtags und den Ablauf einer Wahl. Auch erklärt die Broschüre leicht verständlich, wie Urnen- und Briefwahl jeweils funktionieren. Hintergrund ist, dass auch Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung wahlberechtigt sind, deren Zugang zu gesellschaftspolitischer Teilhabe allerdings deutlich erschwert ist, da die üblichen Informationsformate oft zu komplex sind.“

Die KEB Hessen hat sich zum Ziel gesetzt, auch Menschen in Bildungsprozesse einzubeziehen, die sich von üblichen Lernformaten und Informationsmaterialien überfordert fühlen. Interessierte Einrichtungen und Privatpersonen können die Broschüre „Wählen ist leicht – Moni und Tom wählen den Landtag“ kostenlos online bestellen oder herunterladen

Quelle und weitere Informationen unter: [www.leichte-sprache.online/wahlen](http://www.leichte-sprache.online/wahlen).

### Kinofilm zum Thema Autismus



Ende September 2023 startete der Film „Wochenendrebellen“ in den deutschen Kinos und auch im Cineplex Limburg. Der Film kann eine wertvolle Möglichkeit sein auf das Thema „Autismus“ aufmerksam zu machen und dadurch für mehr Akzeptanz zu sorgen.

*WOCHENENDREBELLEN* erzählt die Geschichte von Mirco (Florian David Fitz) und seinem zehnjährigen Sohn Jason (Cecilio Andresen). Jason ist Autist und sein Alltag besteht aus täglichen Routinen und festen Regeln. Als der Familie Jasons Wechsel auf eine Förderschule nahegelegt wird, schließt Mirco einen Pakt mit seinem Sohn: Jason verspricht, sich in der Schule nicht mehr provozieren zu lassen, wenn Mirco ihm hilft, einen Lieblingsfußballverein zu finden.

Auf ihren außergewöhnlichen Reisen durch Deutschland lassen Vater und Sohn die heimische Routine hinter sich und finden alles, was sie nie gesucht, aber definitiv gebraucht haben. Der Film basiert auf der wahren Geschichte von Mirco und Jason von Juterczenka, die sie in ihrem Buch „Wir Wochenendrebellen“ veröffentlicht haben. *WOCHENENDREBELLEN* ist großes deutsches Kino, aber vor allem die Geschichte einer Vater-Sohn-Beziehung, die an den Herausforderungen wächst und zeigt, was Akzeptanz und liebevolles Miteinander bewirken kann.

Quelle und weitere Informationen unter: [www.cineplex.de/limburg](http://www.cineplex.de/limburg)



## Allgemeine Informationen

### Leben und Sterben mit Hirntumor



*Im Gegensatz zu Lungen-, Brust- oder Darmkrebs sind Hirntumore mit etwa 7.000 Neuerkrankungen pro Jahr relativ selten und machen nur rund zwei Prozent aller Krebserkrankungen aus. Das Glioblastom ist die bösartigste Form eines Hirntumors. Nur etwa die Hälfte der Erkrankten überlebt das erste Jahr nach der Diagnose. Alia Schillings Mann Ingo erhielt die erste Tumordiagnose 2011 und starb fünf Jahre später mit nur 33 Jahren am Glioblastom. Nach dem Tod ihres Mannes gründete Alia die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen. Hier kann sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen an andere Betroffene und Angehörige weitergeben. Während ihrer Trauer hat sie all ihre Erlebnisse und Gefühle aufgeschrieben. Das*

*entstandene Buch „Leben und Sterben mit einem Hirntumor – der ungeschönte Bericht über die finale Phase eines Glioblastom-Patienten“ ist die Geschichte ihres Mannes und ihre eigene, mit welcher sie Mut, Hilfe und Hoffnung geben möchte. Das Buch kann bei Alia Schilling per E-Mail unter [praxis@alia-schilling.de](mailto:praxis@alia-schilling.de) oder im Buchhandel bestellt werden. Eine Leseprobe finden Sie hier.*

Quelle: AOK Selbsthilfe-Newsletter InKONTAKT September 2023,

<https://www.aok.de/pk/leistungen/therapien/selbsthilfegruppen/> sowie [Hirntumor- was nun? \(hirntumor-was-nun.de\)](https://www.hirntumor-was-nun.de/)

### DVSG-Web-Seminar „Wie hilft Selbsthilfe?“



*„Angebote der Selbsthilfe sind heute ein komplementärer Bestandteil der Gesundheitsversorgung. Selbsthilfegruppen unterstützen Patient\*innen darin, selbstbestimmt und gesundheitskompetent zu handeln. Sie stellen*

*hochwertige Gesundheitsinformationen zur Verfügung und bieten durch niedrigschwelligen Erfahrungsaustausch psychosoziale und alltagsorientierte Hilfen. Neben der Selbsthilfegruppe im Stuhlkreis gibt es mittlerweile eine Vielzahl an analogen und digitalen Formaten sowie professionelle Organisationsstrukturen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Wie aber finden interessierte Menschen die für sie passende Selbsthilfegruppen? Welche Angebote gibt es? Dieses Web-Seminar gibt einen ersten Überblick über die Vielfalt und Wirkungsformen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und bietet konkrete Ansatzpunkte für die Kooperation mit Selbsthilfegruppen und -organisationen in den eigenen Arbeitszusammenhängen.“*

**Titel:** Wie hilft Selbsthilfe? Eine Einführung in Strukturen, Angebote und Wirkungsformen

**Wann:** 17. Oktober 2023, 14:00 - 15:30 Uhr

**Kosten:** 19 € für DVSG-Mitglieder (49 € für Nicht-Mitglieder)

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

<https://dvsg.org/veranstaltungen/dvsg-veranstaltungskalender/details/wie-hilft-selbsthilfe/>

## Allgemeine Informationen

### Digitale Gesundheitskompetenz verbessern - KundiG-Projekt



Das KundiG-Projekt ist ein Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen. Das Angebot richtet sich an Selbsthilfe-Aktive, Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen, Menschen mit

chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und alle Interessierten. Viele Abläufe im Alltag finden mittlerweile digital statt. Dies gilt auch für Patient\*innen, wenn sie mit Ärzt\*innen in Kontakt treten wollen oder Angebote wie Gesundheits-Apps, digitale Medikamentenpläne, Videosprechstunde und Co. nutzen wollen. Allerdings ist dies nicht immer so einfach. Deshalb wurde das Kursprogramm „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ entwickelt. Die NAKOS bietet vier kostenfreie Online-Kursreihen an, die über 6 Wochen je 2,5 Stunden pro Woche dauern. In kleinen Schritten und mit Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen können auch Menschen, die noch wenig Erfahrung mit digitalen Medien haben, hier ihr Wissen erweitern und praktische Erfahrungen sammeln.

Quelle, Anmeldung und weitere Informationen unter:

<https://veranstaltungen.nakos.de/kundig-kurse/>

<https://www.nakos.de/themen/gesundheitskompetenz/nakos/>

## Aus den Selbsthilfegruppen

### Jubiläen der Selbsthilfegruppen

In diesem Jahr haben viele Selbsthilfegruppen ein Jubiläum. Die Selbsthilfekontaktstelle und der Landkreis Limburg-Weilburg gratulieren allen Selbsthilfegruppen ganz herzlich und danken für ihren langjährigen Einsatz und ihr Engagement im Bereich der Selbsthilfe.

- 10-jährige Bestehen der „Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg“
- 40-jähriges Bestehen der Selbsthilfegruppe „Miteinander“ und „Na und?“
- 40-jährige Bestehen der „Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Limburg“
- 40-jährige Bestehen der „Kontaktstelle für Krebsbetroffene und Angehörige“
- 50-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe „Fraternität der Menschen mit Behinderung“



## Aus den Selbsthilfegruppen

### Die Gruppe ‚Miteinander und Na und?‘ feiert gemeinsam: „40 Jahre Miteinander Hand in Hand“!



„Ja, bunt und vielfältig ist unser ‚**Miteinander**‘ und wird mit großem Engagement seit nun schon 4 Jahrzehnten in den Gruppen ‚**Miteinander**‘ (seit 1983) und ‚**Na und?**‘ (seit 1990) gelebt! Kaum zu glauben, dass es diese besondere Freundschaft immer noch gibt!!! Und was dieses ‚**Miteinander**‘ bedeutet, ist ganz einfach erklärt:

*Sich ohne Berührungsängste zu begegnen, Verständnis finden, Aufmerksamkeit erfahren, Unterstützung anbieten, Mut machen, Kraft geben und natürlich Spaß zusammen haben! Und dieses entspannte und soziale Miteinander - heute sagen wir ‚Inklusion‘ - kann Lebensfreude vermitteln, Selbstbewusstsein schenken und unser aller Umfeld für die Probleme der Menschen mit Handicap sensibilisieren!*

#### **Grund genug ein wenig zu feiern, oder?**

*Und dazu treffen wir uns am Samstag, 07. Oktober 2023 um 15.00 Uhr bei Taki im Elzer Bürgerhaus (kleiner Saal) zu Kaffee und Kuchen und einem kleinen Programm. Beenden wollen wir unsere Feier dann um 18.30 Uhr in die Elzer Pfarrkirche mit einem ‚Dankgottesdienst‘, in dem wir auch aller verstorbenen Gruppenmitglieder gedenken.*

*Wir **ALLE** freuen uns schon sehr auf ein buntes und fröhliches Fest!*

#### **Zum Schluss noch ein Aufruf, eine Bitte:**

*Da wir – die Altersstruktur zeigt es - bei vielen Aktivitäten inzwischen doch sehr eingeschränkt sind, wäre es ‚ein Segen‘ wenn sich eine neue Gruppe bilden könnte in der sich dann jüngere Jahrgänge treffen und gemeinsam aktiv sein können! **Der Bedarf ist auf alle Fälle da!***

***Wer** könnte sich vorstellen eine solche neue Gruppe zu gründen, zu leiten? Trau‘ dich/trauen Sie sich, es ist eine Bereicherung für Herz und Verstand! Und für eine evtl. benötigte ‚Starthilfe‘ stehen wir jederzeit gerne bereit!“*

*Bärbel Klinger für alle Gruppenmitglieder*

**Aus den Selbsthilfegruppen****25 + 1 Jahre Kontaktgruppe Westerwald/Rhein/Lahn  
Lebertransplantierte Deutschland e.V.****Organspende – eine Entscheidung, die Leben rettet!**

Unsere Kontaktgruppe Westerwald/Rhein/Lahn, des bundesweiten Verbandes „Lebertransplantierte Deutschland e.V.“, feiert am 7.10.23 ihr 25+1-jähriges Bestehen. Plus 1 deswegen, weil wir die eigentliche Feier im letzten Jahr wegen Corona verschieben mussten.

Ohne unsere Organspender würden wir diesen Tag nicht feiern können. Deshalb beginnen wir mit einem ganz besonderen Dankgottesdienst, mit Pfarrer Steffen Henrich und Betroffenen sowie einer Symbolhandlung. Musikalisch umrahmt wird der Gottesdienst mit Orgel und Saxofon. Beginn ist 11:00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche „St. Peter in Ketten“ Montabaur. Anschließend werden sich alle Transplantierte vor der Kirche, mit Schildern ihrer bis jetzt geschenkten Lebensjahre, zu einem gemeinsamen Foto, aufstellen. Viele „geschenkte Jahre“ werden zusammenkommen. Außerdem gibt es einen Infostand mit Betroffenen, die Passanten über das Thema Organspende informieren. Es folgt ein gemeinsames Mittagessen in der „Studentenmühle“ bei Girod und eine kleine Feierstunde mit einem Vortrag „Organspende - neue Daten und Fakten-Was kann jeder tun? Was sollte jeder wissen?“

Die Kontaktgruppe, bestehend aus Transplantierten, Wartepatienten und Angehörigen, hat ca. 30 Mitglieder und trifft sich in Montabaur. Die Mitglieder kommen aus dem Raum Westerwald, Kreis Koblenz und Neuwied sowie aus dem Kreis Limburg-Weilburg.

„Lebertransplantierte Deutschland e.V.“ hat ca. 1400 Mitglieder und ist der größte Selbsthilfeverband Organtransplantiierter. Noch immer warten über 8.500 schwerstkranke Menschen auf ein Spenderorgan, 3 Patienten versterben täglich auf der Warteliste. Die Zahl der Organspenden ist in Deutschland dramatisch. Unsere Nachbarländer haben uns schon lange eingeholt. Aktuelle Zahlen finden Sie auf der Homepage der „Deutschen Stiftung Organtransplantation“, [www.dso.de](http://www.dso.de)

Mit unserem Jubiläum möchten wir das Thema wieder in die Öffentlichkeit bringen, besonders im Hinblick auf die schlechte Situation in Deutschland.

Mit herzlichen Grüßen

Mariele Höhn



## Aus den Selbsthilfegruppen

### Fahrt der Selbsthilfegruppen



Eine wunderbare Selbsthilfefahrt durften die Selbsthilfekontaktstelle gemeinsam mit dem Ersten Kreisbeigeordneten Jörg Sauer und 35 Selbsthilfeaktiven im vergangenen Juli erleben. Bei strahlendem Sonnenschein gab es in der Rhein-Neckar-Metropole mit Heidelberg und Mannheim viel zu entdecken und noch mehr Zeit für Gespräche und Austausch! Alle Beteiligten freuen sich schon auf die kommenden Fahrten.





## Aus der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

### NEU: Das Sozialnetzwerk des Landkreises Limburg-Weilburg



Seit Anfang Juni 2023 gibt es das öffentliche Sozialnetzwerk des Landkreises Limburg-Weilburg. Mit diesem neuen Angebot ermöglicht die Kreisverwaltung auch im sozialen Bereich Transparenz, Aktualität und Vernetzung digital. So ist ein Ziel des Sozialnetzwerkes, allen Anbietern sowie Nutzerinnen und Nutzern die soziale Angebotslandschaft im Landkreis mit all ihren Facetten stets aktuell sichtbar und nutzbar zu machen. Dabei ist es als „lebendiges System“ zu verstehen, das von einer Vielzahl an

Einträgen zahlreicher Nutzerinnen und Nutzer profitiert und sich so den Bedürfnissen der Nachfragenden anpassen kann. Unter <https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/sozialnetzwerk> können sich Anbieter sozialer Angebote und Veranstaltungen zentral registrieren und ihre Angebote erfassen.

Das Kernstück des Sozialnetzwerks ist eine hinterlegte Datenbank, in der sich alle Anbieter von „sozialen Angeboten“ mit ihren Kontaktdaten und Profilen registrieren können und eigene Angebote aber auch Termine und Veranstaltungen einstellen können. Ausgegeben werden die einmal eingetragenen Informationen nicht nur im Sozialnetzwerk auf der Internetseite des Landkreises Limburg-Weilburg, sondern auch auf den Seiten aller Kooperationspartner, insbesondere der Städte und Gemeinden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger können über thematisch oder regional voreingestellte Filter diese Informationen mit nur wenigen Klicks niedrigschwellig abrufen und sich die Suchergebnisse in einer interaktiven Karte oder in Listenform aufzeigen lassen.

Dies ist eine tolle Möglichkeit auch für Selbsthilfegruppen im Landkreis auf Ihr Angebote und Termine hinzuweisen und transparent für Hilfesuchende zu machen.

Weitere Informationen und Link zur Registrierung: <https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/sozialnetzwerk/landkreis-limburg-weilburg/registrierung>

## 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.



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Selbsthilfeverzeichnis und Stofftasche der Selbsthilfekontaktstelle



Die Selbsthilfekontaktstelle hat neue Stoffbeutel entworfen und drucken lassen.

Zudem liegt das aktualisierte Verzeichnis (Stand: September 2023) der Selbsthilfegruppen auf der Homepage als PDF zum Herunterladen bereit. Weiter Informationen erhalten Interessierte mittels des QR-Codes oder unter:

[https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/fileadmin/landkreis/Amt\\_20/SHG\\_Verzeichnis\\_2023\\_Okt\\_MB.pdf](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/fileadmin/landkreis/Amt_20/SHG_Verzeichnis_2023_Okt_MB.pdf)

## Fortbildung für Selbsthilfegruppen



Die Selbsthilfekontaktstelle bietet wieder eine Halbtages-Fortbildung für die Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg an zum Thema „Nähe und Distanz“ am Freitag, 3. November 2023, 14:00-18:00 Uhr in Weilburg. Die Referentin der Veranstaltung ist Sabine Hornig, Kommunikationstrainerin und Mediatorin mit Erfahrung aus der Arbeit mit Ehrenamtlichen und

Selbsthilfegruppen.

Das Zusammenleben und die Zusammenarbeit von Menschen sind geprägt von Nähe und Distanz. Beides wird im Leben in der richtigen Ausgewogenheit benötigt und ist im Zusammenleben und der Arbeit in Selbsthilfegruppen eine Herausforderung.

Mit Übungen erkunden die Teilnehmenden in dem Seminar den Raum den sie für sich brauchen, die Nähe zu anderen Menschen, die sie zulassen wollen und Möglichkeiten notwendige Distanz zu erhalten. Sie reflektieren ihre Möglichkeiten in der Gruppenarbeit die für sie notwendige Nähe und Distanz aufzubauen und zu bewahren.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze (max. 15 TN) bitten wir um frühzeitige, verbindliche Anmeldung bis zum 15. Oktober 2023 bei der Selbsthilfekontaktstelle.

Gesundheitsamt – Fachdienst Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung –  
Selbsthilfekontaktstelle

Schiede 43, 65549 Limburg

Tel.: 06431 296-635, E-Mail: [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de)



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Umzug in neuen Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle



„Villa der Vielfalt“ mit Selbsthilfe-Gruppenraum - 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 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.

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

## Termine 2023 der Selbsthilfekontaktstelle

### Weitere geplante Termine

- **Jahrestreffen 2023:** Donnerstag, 16. November 2023, 18:00 Uhr im Bürgerhaus Eschhofen

## Neue Gruppen in Gründung

- SHG für jung-Verwitwete und Menschen, deren Lebenspartner/in früh verstorben ist
- SHG Hashimoto/Schilddrüsenerkrankungen
- SHG Autismus-Elterngruppe
- SHG Essstörungen (Angehörigengruppe)



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Neue Gruppen in Gründung

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR JUNG-VERWITWETE UND MENSCHEN, DEREN LEBENSPARTNER/IN FRÜH VERSTORBEN IST

Der Wunsch der Initiatorin ist es eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen für jung Verwitwete und Menschen, deren Lebenspartner/in früh verstorben ist (unter 65 Jahre) und sich über den Umgang mit der Trauer, neue Perspektiven für den Alltag oder über Möglichkeiten der Neuorientierung auszutauschen. Sich als Teil einer Gemeinschaft zu spüren und nicht allein zu sein mit der Trauer – das kann Kraft und Zuversicht geben! Interessierte betroffene Frauen und Männer sind herzlich eingeladen zu einem ersten Treffen am Montag, den 9. Oktober 2023 von 18.00 - 19.30 im MüZe in Limburg. Für die Teilnahme spielt es keine Rolle wie lange jemand verwitwet ist, auch Menschen deren Trauerfall bereits längere Zeit zurückliegt, sind herzlich willkommen!

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Das erste Treffen der neugegründeten Selbsthilfegruppe fand am 12. September in Elz statt. Die Treffen finden ab jetzt monatlich jeden zweiten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Elz statt. Interessierte Betroffene sind jederzeit herzlich willkommen sich der Gruppe anzuschließen! Der Besuch aller Selbsthilfegruppen ist vertraulich und kostenfrei.

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ELTERN AUTISTISCHER KINDER

In der Frühförderstelle der Lebenshilfe Limburg-Diez e.V. ist 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 ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Nach dem Aufruf und der erfolgreichen Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen haben auch mehrere Angehörige ihr Interesse an einer eigenen Gruppe bekundet. Dem geht sie Selbsthilfekontaktstelle gerne nach und unterstützt diese Initiative.

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

### 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 1.12.2023 als Word-Datei an [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de).



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### 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

### Kontakt

Michelle Bautz

Telefon: 06431 296-635

Mobil: **0160-90714155**

E-Mail: [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de)

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