



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



Bildquelle: Pixabay

„Was vergangen ist,  
ist vergangen,  
und du weißt nicht,  
was die Zukunft  
dir bringen mag.  
Aber das Hier und Jetzt,  
das gehört dir.“

Antoine de Saint-Exupéry  
Der kleine Prinz



© Fotostudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,  
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

im Hier und Jetzt zu leben klingt so schön und doch ist es für viele Menschen unglaublich schwierig. Eine sehr gut organisierte und engagierte Selbsthilfelandchaft, wie wir sie im Landkreis Limburg-Weilburg haben, bietet da unschätzbar wertvolle Hilfestellung und Unterstützung an. All jenen, die auf diesem Gebiet aktiv sind, gilt mein besonderer Dank.

In 2023 gab es viele schöne und gelungene Augenblicke. Ein herausragendes Beispiel war sicherlich die Fahrt der Selbsthilfe im Juli. Ich hoffe, Sie haben die Gelegenheit, sich an den Weihnachtstagen noch einmal ganz intensiv an positive Momente zu erinnern und sie mit lieben Menschen zu teilen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein fröhliches Weihnachtsfest und Festtage, an denen die schönen Seiten des Lebens im Mittelpunkt stehen.

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



## Allgemeine Informationen

### NAKOS-Broschüre mit Literatursammlung



„Forschung, Digitalisierung, Generationswechsel, Pandemie und mehr: Zu rund 30 Themen hat die NAKOS aktuelle Literaturhinweise rund um die Selbsthilfe veröffentlicht. Enthalten sind unter anderem Broschüren, Fachartikel, Podcasts und Präsentationen. Die neue Ausgabe „NAKOS Quellen – September 2023“ kann kostenfrei heruntergeladen werden.“

Quelle und weitere Informationen unter: <https://www.nakos.de/service/fachpublikationen/nakos-quellen/>

### Selbsthilfe und Klimawandel



„Wie viele andere Lebensbereiche ist auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe vom Klimawandel betroffen. Zum Beispiel, weil diverse chronische Erkrankungen negativ davon beeinflusst werden können.“ In der neuen Rubrik der NAKOS wird betrachtet, „welche Projekte und Empfehlungen es in der Selbsthilfelandchaft schon jetzt gibt, und wie soziale Einrichtungen sich anpassen und selbst zum Klimaschutz beitragen können.“

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

### Rechtliche Änderung im BGB zum 1.1.2024



Zum 01.01.2024 wird das Gesellschaftsrecht im BGB grundlegend reformiert. Dies betrifft Selbsthilfegruppen, die nicht als eingetragener Verein organisiert sind. Die Rechtsreform führt für die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts (GbR) die Begriffe „rechtsfähige Gesellschaft“ (§§705 ff. BGB n.F.) und „nicht rechtsfähige Gesellschaft (§§ 740 BGB n.F.)“ ein. Diese beiden Gesellschaftsformen unterscheiden sich in zwei wesentlichen Punkten: Die rechtsfähige Gesellschaft möchte am Rechtsverkehr teilnehmen und sie verfügt über ein Vermögen. Die Rechtsfähige Gesellschaft kann im Gesellschaftsregister (eGbR) eingetragen werden und kann damit als „Verein light“ betrachtet werden. Eine rechtsfähige Gesellschaft liegt vor, sobald Raumnutzungsverträge abgeschlossen, Förderanträge gestellt, Referenten gebucht oder andere Verpflichtungen eingegangen werden. Wenn Fördergelder bezogen werden ist Gesellschaftsvermögen vorhanden. Die meisten Gruppen werden sich als rechtsfähige Gesellschaft wiederfinden, wobei sich Haftungs- und Vertretungsfragen nicht ändern werden.

Quelle und weitere Informationen: Renate Mitleger-Lehner, <https://www.nakos.de/informationen/praxiswissen/rechtliches/>



## Allgemeine Informationen

### Bundesverband „wir pflegen“ gründet Landesverein Hessen



Zur Gründung des Landesvereins „wir pflegen“ in Hessen werden pflegende oder ehemals pflegende Angehörige und Menschen aus Hessen gesucht, die sich beruflich, ehrenamtlich, privat, wissenschaftlich oder politisch mit Pflege befassen oder befassen möchten.

*„Die Selbsthilfe zu stärken und Angehörigen über den Austausch mit anderen Pflegenden mehr Anerkennung, Kontakt und Informationen zu geben, ist ein Ziel des Bundesverbandes wir pflegen e.V. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Interessensvertretung gegenüber der Länder- und der Bundespolitik. Der Verband setzt sich seit 2008 für nachhaltige Verbesserungen in der häuslichen Pflege ein. [...] Ein starker Landesverein kann pflegenden Angehörigen und der häuslichen Pflegeunterstützung vor Ort, regional und bei landesweiten Themen eine wichtige Stimme geben. Über einen Landesverein können sich Angehörige in Pflegegremien, Presse und Medien, in Politik und Gesellschaft, und bei Veranstaltungen besser Gehör verschaffen für mehr Anerkennung, Wertschätzung und bessere Unterstützung.“*

Bei Interesse an der Mitwirkung bei der Gründung eines Landesvereins wir pflegen Hessen melden sich Interessierte bei Susanne Zellmer, Landesvertreterin in Hessen per E-Mail an: [hessen@wir-pflegen.net](mailto:hessen@wir-pflegen.net) oder telefonisch unter: 06051. 700 1871.

Quelle und weitere Informationen zur Vereinsgründung in Hessen unter: [www.wir-pflegen.net/hessen](http://www.wir-pflegen.net/hessen)

## Selbsthilfeförderung

### GKV-Selbsthilfeförderung

Die Pauschalförderanträge für 2024 zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe stehen bald bereit und können von Selbsthilfegruppen mit Gesundheitsbezug bis spätestens 31.3.2021 bei der GKV Hessen gestellt werden. Die entsprechenden Formulare finden bald auf der folgenden Seite: [Pauschalförderung – GKV Hessen \(gkv-selbsthilfefoerderung-he.de\)](http://pauschalforderung-gkv-hessen.de)

### AOK Hessen Selbsthilfe Online-Seminare 2024

Im Januar und Februar werden insgesamt vier Informationsveranstaltungen im Online-Format zur Selbsthilfeförderung 2024 angeboten. Geplant sind die Themen „Selbsthilfeförderung“, „Recht für Selbsthilfegruppen“, „Der Weg durch den Gesundheitsdschungel“ sowie „Selbsthilfe und Buchführung“. Anmeldungen erfolgen über den Kontakt: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) oder direkt über die Veranstaltungsseite: [Seminarübersicht \(aok.de\)](http://seminarübersicht.aok.de).

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie im Selbsthilfe-Newsletter der AOK Hessen: [inKONTAKT, Ausgabe 4/2023, Regionalteil Hessen \(aok.de\)](http://inkontakt.aok.de)



## Aus den Selbsthilfegruppen

### 50 Jahre Selbsthilfegruppe „Fraternität der Menschen mit Behinderung“



v.l.n.r.: Michelle Bautz, Karl-Heinz Vorndran, Marianne Ax-Vorndran, Erster Kreisbeigeordneter Jörg Sauer, Fachdienstleiter Dominik Verclas

Seit 50 Jahren dabei: Eine Gemeinschaft, ein Miteinander und Füreinander, Freundschaft – all das macht die Fraternität aus, die Solidarität von kranken, behinderten und gesunden Menschen. Damit ist die Fraternität eine der ältesten Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg.

Die Fraternität ist eine Selbsthilfegruppe, gegründet auf dem Brudergeist des Evangeliums. Die Förderung der Mobilität der behinderten Menschen, die Beschäftigung mit den individuellen

Problemen, der Einsatz dafür, dass behinderte Menschen Platz in der Mitte der Gesellschaft haben und deren Interessen gegenüber Politik und Gesellschaft zu artikulieren, die Teilhabe der Menschen mit Behinderung und deren Inklusion sowie andere Menschen für diese Themen zu sensibilisieren: all dies sind und waren die Aufgabe der Fraternität.

Doch: nach 50 Jahren löst sich die Selbsthilfegruppe Fraternität leider auf. Bleibt uns nur von Herzen für den Einsatz zu danken! Unser herzlichster Dank gilt der Gruppe, Frau Ax-Vorndran und ihrem Einsatz über all die Jahre. Unser Bedauern über die Auflösung dieser wichtigen und über all die Jahre gewachsenen Gemeinschaft ist groß. Für die Zukunft aller Beteiligten wünscht die Selbsthilfekontaktstelle und Erster Kreisbeigeordneter Jörg Sauer alles Gute!



## Aus den Selbsthilfegruppen

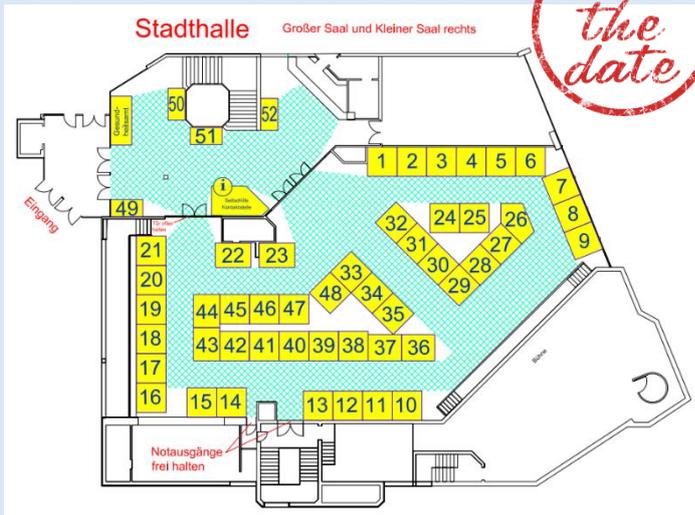
### Fahrt der Selbsthilfegruppen 2024



Fahrt der Selbsthilfe  
vom 20.-21. Juni 2024  
nach Nürnberg

Die Selbsthilfekontaktstelle, der Erste Kreisbeigeordnete Jörg Sauer und die Selbsthilfegruppen freuen sich bereits auf die nächste Fahrt der Selbsthilfe 2024 und warten gespannt auf das anstehende Programm. Eins ist bereits sicher: die nächste Fahrt geht nach Nürnberg und wird vom 20.-21. Juni 2024 stattfinden. Der Versand der Einladungen an die Selbsthilfegruppen sowie des geplanten Programms mit der Möglichkeit zur Anmeldung erfolgt Anfang 2024.

### Tag der Selbsthilfe 2024



Am Samstag den 21. September 2024 findet wieder der Tag der Selbsthilfe in der Stadthalle Limburg statt. An über 50 Ständen können Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen ihr Angebot präsentieren. Auf dem Europaplatz findet im kommenden Jahr die Kampagne „Sei dabei – Limburg BarriereFREI“ des Behindertenbeirats der Stadt Limburg mit Erfahrungs-Parcours und Mitmachaktionen statt. Die Einladung mit der Möglichkeit zur Standanmeldung erfolgt Anfang 2024.



## Aus der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

### 50 Jahre Landkreises Limburg-Weilburg



Nach dem Zusammenschluss der beiden Kreise Limburg und Oberlahn im Jahre 1974 feiert der Landkreis Limburg-Weilburg im kommenden Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Im Jubiläumsjahr erwartet die Bürgerinnen und Bürger eine Vielzahl an Veranstaltungen: es werden ein Tag der offenen Tür in der Kreisverwaltung, die Einweihung der goldenen Mitte als geografischer Mittelpunkt des Landkreises bei Arfurt, ein Kinder- und Familientag, eine Open-Air-Party in Limburg sowie das musikalische Highlight „Klang und Gesang“ in Frickhofen stattfinden. Im Oktober wird das Jubiläumsjahr dann mit einem feierlichen Festakt in Obertiefenbach seinen Höhepunkt finden. Anlässlich des Jubiläums erscheint das Jahrbuch 2024 als Jubiläumsband. Auf der Internetseite des Landkreises wird über alle Aktivitäten und Veranstaltungen informiert:

[Presse & Öffentlichkeitsarbeit: Landkreis Limburg-Weilburg \(landkreis-limburg-weilburg.de\)](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de)

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Das Sachgebiet Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landkreises Limburg-Weilburg veröffentlicht 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 vertreten. Wenn auch Sie daran interessiert sind in der Presse mit einem interessanten und persönlichen Bericht über Ihre Selbsthilfegruppe zu erscheinen, wenden Sie sich sehr gerne direkt an die Selbsthilfekontaktstelle, die den Kontakt herstellt.

### Neuer Fachdienstleiter stellt sich vor



Seit Februar 2023 ist Dominik Verclas der neue Fachdienstleiter im Gesundheitsamt für den Bereich „Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung“ und ist damit auch für die Selbsthilfekontaktstelle zuständig. Bereits seit 2006 arbeitet er bei der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg und war zuletzt sieben Jahre im Sonderdienst Revision tätig. Nun hat er seit Anfang des Jahres die Abteilung gewechselt und ist für das Gesundheitsamt tätig. *„Ich freue mich auf die neue Aufgabe und bin bereits herzlich aufgenommen worden. Dafür bedanke ich mich bei allen Beteiligten. Besonders schön war es für mich, dass ich bei der diesjährigen Fahrt der Selbsthilfe und den vergangenen Veranstaltungen bereits viele Selbsthilfevertreter kennenlernen durfte. Eine tolle Gemeinschaft und ich freue mich über die weitere Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und Frau Michelle Bautz!“* so resümiert Dominik Verclas seine ersten Monate im Einsatz.



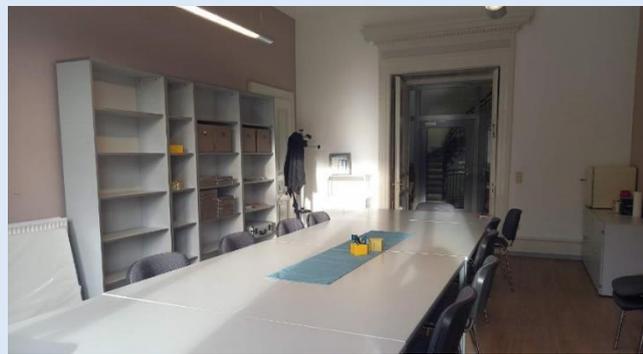
## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Neuer Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle



Endlich ist es soweit und die Selbsthilfegruppen können sich in den neuen Gruppenräumen der Selbsthilfekontaktstelle in der Frankfurter Str. 32 treffen! Zwei nebeneinanderliegende Räume bieten Platz für parallel stattfindende Gruppentreffen, in denen sich Platz für ca. 20 bzw. 12-15 Personen findet. Eine gemütliche Sitzecke mit Sesseln runden das Angebot ab und bieten Raum für Gespräche bei Kaffee oder Tee. Eine Kaffeemaschine und sowie Wasserkocher stehen zur Verwendung bereit, kalte Getränke können gegen eine kleine Spende erworben werden. Die Räume stehen den Gruppen kostenfrei zur Verfügung. Eine Transponderanlage ermöglicht den Gruppen den unkomplizierten Zugang zu den Räumen im gebuchten Zeitfenster. Ein barrierefreier Zugang, ein Behindertenparkplatz und eine behindertengerechte Toilette sind gewährleistet. Parkplätze befinden sich auf dem gegenüber liegenden öffentlichen Parkplatz „Tal Josaphat“, der ab 19:00 Uhr kostenfrei ist.

Neben der Bereitstellung der Gruppenräume sind vor Ort feste Sprechstunden für Selbsthilfeaktive sowie das Selbsthilfe-Café „Ei gude, wie?!“ einmal im Monat für alle Selbsthilfe-Interessierten geplant.





## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Termine 2023 der Selbsthilfekontaktstelle

#### Jahresplanung 2024

- **Planungstreffen „Tag der Selbsthilfe“:** **Do. 29. Februar und 29. August 2024**, 17 Uhr, Frankfurter Str. 32 oder virtuell
- **Gesamttreffen 2024:** **Mi. 12. Juni 2024**, 18 Uhr
- **Fahrt der Selbsthilfe:** **Do.-Fr. 20./21. Juni 2024** nach Nürnberg
- **Tag der Selbsthilfe:** **Sa. 21. September 2024**, 10-15 Uhr
- **Jahrestreffen 2024:** **14. November 2024**, 18 Uhr

### Neue Gruppen in Gründung

- SHG Autismus-Elterngruppe
- SHG für Frauen mit Missbrauchserfahrungen
- SHG für junge Menschen (bis 25 Jahre) mit körperlicher Beeinträchtigung
- SHG für Männer in/nach einer toxischen Partnerschaft/narzisstischem Partner

### Neue Gruppen in Gründung

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ELTERN AUTISTISCHER KINDER

Die Idee zur Gründung der Selbsthilfegruppe ist in der Frühförderstelle der Lebenshilfe sowie dem Fachdienst Autismus in Limburg entstanden, nun möchten sich betroffene Eltern vernetzen und eine neue Autismus-Gesprächsgruppe von Eltern autistischer Kinder ins Leben rufen. Die Treffen finden **ab dem 16. Januar 2024** jeden dritten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Limburg statt. Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle an.

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN MIT MISSBRAUCHSERFAHRUNGEN

Auf Initiative einer Betroffenen entsteht eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Missbrauchserfahrungen. Die Gruppentreffen sollen in einem vertraulichen und geschützten Rahmen stattfindet, in dem Verständnis unter Gleichgesinnten Platz findet und eine positive Herangehensweise mit „Blick nach vorne“ entwickelt werden kann. Der Besuch der Gruppe ist vertraulich und kostenfrei. Die Gruppe ist nicht angeleitet und ersetzt keine professionelle Therapie oder Beratung und kann im Anschluss an diese sehr sinnvoll und stärkend sein. Die Treffen der neugegründeten Gruppe finden **ab dem 23. Januar 2024** jeden vierten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in Limburg statt. Interessierte Frauen wenden sich bitte vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle.



## Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

### Neue Gruppen in Gründung (Fortsetzung)

#### JUNGE SELBSTHILFE FÜR MENSCHEN MIT KÖRPERLICHER BEEINTRÄCHTIGUNG

Der Wunsch der Initiatorin ist es eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen für junge Menschen von 16 bis etwa 25 Jahre, die eine körperliche Behinderung oder Erkrankung haben und in der Selbsthilfe aktiv werden möchten. Junge Menschen befinden sich in einer anderen Lebensphase als ältere Betroffene und sie beschäftigen häufig andere Themen: Ausbildung, erster Job, Auszug von zu Hause oder die große Liebe! In dieser Zeit wünschen sie sich Erfahrungsaustausch mit Menschen denen es ähnlich geht. Ziel kann es sein, neue Freundschaften zu knüpfen sowie Kontakte zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten zu finden. Angedacht sind Treffen einmal im Monat im Limburger Raum. Über den Termin eines ersten Treffens wird zu einem späteren Zeitpunkt gesondert informiert. Aktuell werden interessierte Betroffene junge Frauen und Männer für die entstehende Gruppe gesucht!

#### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MÄNNER NACH/MIT NARZISSTISCHEN PARTNERINNEN

Der Wunsch des Initiators ist es eine Gruppe für Männer in/nach einer Beziehung mit einem narzisstischen Menschen ins Leben zu rufen. In der geplanten Selbsthilfegruppe soll es um den Austausch gehen, der helfen kann mit dem Erlebten besser zurechtzukommen, bestehende Beziehungsmuster zu erkennen sowie sich rund um das Thema Narzissmus und den daraus entstandenen emotionalen Verletzungen auszutauschen. Die Gruppe kann dazu beitragen die Muster der Co-Abhängigkeit und Opferrolle zu erkennen und aus diesen herauszukommen. Zudem können neue soziale Kontakte mit Gleichgesinnten geknüpft werden. Das Gefühl nicht allein zu sein, stärkt das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Interessierte betroffene Männer sind herzlich willkommen!

**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).

### 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

### 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)