



# Selbsthilfewegweiser 2023



## Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg



06431 296-635



0160-90714155



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



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

**Stand: Dezember 2022**

# Vorwort



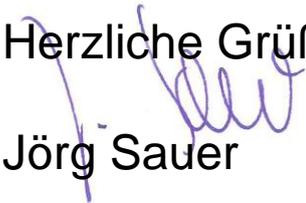
© S. Braun

Die Selbsthilfebewegung hat sich in den vergangenen Jahren zu einer eigenständigen Größe entwickelt. Immer mehr Menschen ergreifen die Initiative, um gesundheitliche, psychische und soziale Probleme eigenverantwortlich und doch in der Gemeinschaft mit Anderen - in Selbsthilfegruppen - zu bewältigen.

Dies stellt eine wichtige, unverzichtbare Ergänzung zu den professionellen Angeboten des Sozial- bzw. Gesundheitswesens dar. Denn erst in der Gemeinschaft mit anderen Betroffenen spürt jeder Einzelne, dass er mit seiner Situation nicht alleine ist – dies gibt Kraft und Zuversicht.

Mit diesem Verzeichnis informieren wir Sie über die Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis. So erhalten Sie die Möglichkeit, Kontakt zu anderen Betroffenen aufzunehmen, um Rat, Hilfe und Beistand zu erhalten.

Herzliche Grüße



Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter und  
Gesundheitsdezernent

Liebe Selbsthilfe-Interessierte und -Aktive,



© SteffiPaasche

als Pädagogische Fachkraft bin ich Ihre Ansprechpartnerin rund um das Thema Selbsthilfe. Der Selbsthilfe den „Rücken stärken“, dies ist mir eine besondere Herzensangelegenheit.

Immer mehr Menschen werden aktiv und schließen sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe an oder gründen eine Neue. Die Themen dabei sind vielfältig – ob gesundheitliche, psychische, sucht-betreffende oder soziale Belastung. Selbsthilfe ist Vielfalt die (be-) lebt.

Egal welches Thema – es tut gut sich mit Menschen in ähnlicher Situation zusammenzuschließen. Betroffene fühlen sich verstanden und spüren, „ich bin nicht allein“.

Ich freue mich, dass Sie unser Verzeichnis in den Händen halten. Für Fragen, Anregungen und Ideen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in purple ink that reads "Michelle Bautz". The signature is fluid and cursive.

Michelle Bautz

Pädagogische Fachkraft (M.A.)



(Foto: Fotolia)

**Die Selbsthilfegruppen in diesem Verzeichnis sind in folgende Bereiche eingeteilt:**

- **Behinderung**
- **Gesundheit**
- **Psyche**
- **Sucht**
- **Soziale Themen  
(Trauer/Pflege/Verschiedenes)**

**Die Symbole bedeuten:**

- 🏠 Ort der Gruppentreffen
- 👉 Ansprechpartner/in
- ☎️ Telefonnummer
- 📱 Handy-Nummer
- 📠 Fax-Nummer
- ✉️ E-Mail-Adresse
- 🖱️ Homepage der Gruppe
- 📘 Facebook-Seite der Gruppe

## **Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

Unter einer Selbsthilfegruppe verstehen wir einen Zusammenschluss von Menschen zur Vorbeugung, Besserung und Bewältigung organischer, psychosomatischer, psychischer und/oder sozialer Probleme im Alltagsleben durch wechselseitiges Lernen und wechselseitige Hilfeleistungen.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe treffen sich regelmäßig, nehmen ihre Belange selbst in die Hand und helfen sich gegenseitig.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

## **Was zeichnet Selbsthilfegruppen aus?**

- Die Mitglieder sind durch ein gemeinsames Problem betroffen.
- Professionelle Helfer helfen gar nicht oder nur in einem ganz geringen Ausmaß mit.
- Die Gruppenmitglieder haben ein gemeinsames Ziel: Selbstveränderung und/oder soziale Veränderung.
- Alle Gruppenmitglieder helfen sich in partnerschaftlicher und gleichberechtigter Weise gegenseitig.

## **Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg**

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg arbeitet mit anderen Kontaktstellen im Rahmen der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen“ und der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ eng zusammen.

Die Selbsthilfekontaktstelle will den Gedanken der Selbsthilfe in der Bevölkerung verbreiten. Sie regt Zusammenschlüsse von Interessierten zu Selbsthilfegruppen an und fördert diese in jeder Weise. Ebenso unterstützt sie Menschen, die sich bemühen, Anschluss an eine Selbsthilfegruppe zu finden oder eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Sie vermittelt Ratsuchende an eine Selbsthilfegruppe, gibt benötigte Anregungen, Informationen und organisatorische Hilfen.

Wenn noch keine entsprechende Gruppe existiert, versucht sie, Gleichgesinnte miteinander in Kontakt zu bringen und bei der Gruppengründung behilflich zu sein.

Die Selbsthilfekontaktstelle versteht sich als Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte und bietet neben konkreter Information auch die Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches unter Selbsthilfegruppen im Rahmen regelmäßiger Treffen aller Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfekontaktstelle bietet beratende, unterstützende und unbürokratische Hilfestellung bei Schwierigkeiten und Problemen an, die mit der Neugründung und Fortführung von Selbsthilfegruppen entstehen können.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist auf intensive Zusammenarbeit mit allen Personen und Institutionen der Gesundheits- und Sozialversorgung angewiesen.

Sie können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden, wenn

- Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder Informationen über Selbsthilfegruppen haben möchten,
- Sie eine Selbsthilfegruppe sind, die eine Unterstützung in bestimmten Problemen haben möchte,
- Sie beruflich mit Selbsthilfegruppen arbeiten oder an der Selbsthilfe-Idee Interesse haben und Selbsthilfegruppen selbst anregen wollen.

# Bereich Behinderung

## Leben im Autismus-Spektrum SHG für Angehörige und Betroffene

 Limburg  
 Susanne Schilling, Carmen Friedrich  
 0160 99457380  
 autismus-limburg@gmx.net  
 www.autismus-limburg.de

Treffen finden alle 8 Wochen statt

## Asperger-Syndrom

 Limburg  
 Maeve Heddinga, Freia Tiederle-Klann  
 06432 934774  
 freia.tiederle@gmx.de

Treffen finden monatlich statt

## SHG Eltern besonderer Kinder

 Limburg  
 Nele Junghanns  
 06438 9269444  
 texe@nele-lue.de

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Behinderung

## Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. Hessen - Bezirksgruppe Lahn-Dill

- 🏠 Limburg und Löhnberg
- 📞 Hans Friedrich
- ☎ 06431 932008
- 📱 0151 67529924
- ✉ friedrichhans@t-online.de
- 🖱 [www.bsbh.org](http://www.bsbh.org)

## Fraternität der Menschen mit Behinderung -Gruppe Limburg-

- 🏠 Limburg-Linter
- 📞 Marianne Ax-Vorndran
- ☎ 06431 42265

## Flow-Sprechgruppe – SHG für Stotterer

- 🏠 Limburg
- 📞 Miriam Engelhardt und Maike Geck
- ☎ 02664 9919055
- 📱 0162 2106879
- ✉ [limburg@flow-sprechgruppe.de](mailto:limburg@flow-sprechgruppe.de)
- 🖱 [www.flow-sprechgruppe.de](http://www.flow-sprechgruppe.de)

Treffen finden alle 2 Wochen statt

## Gehörlosengemeinschaft "St. Georg"

- 🏠 Limburg
- 📞 Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden mehrmals im Monat statt

# Bereich Behinderung

## "Mauerblumen?" e.V.

- 🏠 Diez
- 👉 Katharina Hölzer-Max
- ☎️ 06433 3989
- 📧 katemax@web.de
- 👉 Harald Thater
- ☎️ 06431 51966

Treffen finden monatlich statt

## SHG "Miteinander" und "Na und?" (für Menschen mit und ohne Handicap)

- 🏠 Elz
- 👉 Barbara Klinger
- ☎️ 06431 53498

Treffen finden monatlich statt

## ADHS bei Erwachsenen

- 🏠 Brechen-Niederbrechen
- 👉 Richarda Seidel
- ☎️ 06126 7004758
- 📞 01514-1475169
- 📧 richarda@adhs-limburg.de
- 🖱️ [www.adhs-limburg.de](http://www.adhs-limburg.de)

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden

- 🏠 Hünfelden-Mensfelden
- 📞 Martina Frömel und Annegret Kokemoor
- ☎️ 06431 47074
- 📱 0157 34955264
- ✉️ [martina@adipositashilfe-huenfelden.de](mailto:martina@adipositashilfe-huenfelden.de)
- 📘 Hünfelden Adipositas-Selbsthilfegruppe

Treffen finden monatlich statt

## Adipositas SHG Limburg

- 🏠 Limburg
- 📞 Jutta Hirschhäuser
- ☎️ 06482 4658
- ✉️ [adipositas-shg-limburg@freenet.de](mailto:adipositas-shg-limburg@freenet.de)

Treffen finden monatlich statt

## Adipositas-Bewegungsgruppe

- 🏠 Waldbrunn-Ellar
- 📞 Udo Zander
- ☎️ 06436 6079999
- 📱 0163 4515795
- ✉️ [udozander64@aol.com](mailto:udozander64@aol.com)

Treffen finden wöchentlich statt

# Bereich Gesundheit

## Augen - UVEITIS – Betroffene von entzündlichen Erkrankungen des Augeninnern

 Volker Becker  
 06471 61369  
 v.becker@gmx.net

## AdP e.V. – Regionalgruppe Wiesbaden-Rheingau – Bauchspeicheldrüsen-Pankreas

 Ansgar Geilich, Michael Husmann,  
Heike Morell  
 06722 1315  
 info@geilich-marketing.de  
 www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

## Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg

 Limburg  
 Monika Weimer  
 06431 76814  
 0173 5198775  
 monika.weimer6@gmail.com

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Camberg

🏠 Bad Camberg

📞 Marion Plag

☎️ 06434 7492

Treffen finden monatlich statt

## Limburger Diabetiker Selbsthilfegruppe

🏠 Limburg

📞 Frank Scherer

☎️ 0160-6258537

📧 kontakt@diabetes-shg-limburg.de

🖱️ www.diabetes-shg-limburg.de

Treffen finden monatlich statt

## Diabetiker-Treff Weilburg

🏠 Weilburg

📞 Frank Scherer

☎️ 0160-6258537

📧 kontakt@diabetes-shg-limburg.de

🖱️ www.diabetes-shg-limburg.de

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Myalgischer Enzephalomyelitis/ Chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS)

 Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

## Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe (Arbeitskreis der Rheuma-LIGA)

 Limburg

 Ursula Jung

 06431 43903

 0176 22695419

 Jung.Ursula@gmx.de

Treffen finden monatlich und bei Bedarf statt

## Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

 Limburg

 Doina Kube

 06431 932379

 0177 1620432

 doikube@yahoo.de

## Selbsthilfegruppe Herz Weilburg für Betroffene, Angehörige und Interessenten mit Herzproblemen

 Weilburg

 Klaus Unkelbach und Cornelia Liebe

 06471 52431

 Shg.herz.weilburg@web.de

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Gruppe Limburg

- 🏠 Limburg
- 👤 Monika Enenkel
- ☎️ 06431 53121
- ✉️ m.h.enenkel@t-online.de

Treffen finden monatlich statt

## Kontaktstelle für Krebsbetroffene und Angehörige Limburg

- 🏠 Limburg
- 👤 Margret Hähner
- ☎️ 06431 211032
- ✉️ info@kshglm.de
- 🌐 www.kshglm.de

Treffen finden monatlich statt

## Lebertransplantierte Deutschland e.V.

- 🏠 Montabaur
- 👤 Mariele Höhn
- ☎️ 02602 81255
- ✉️ mariele.hoehn@lebertransplantation.de
- 🌐 www.lebertransplantation.eu
- 👤 Georg Minde
- ☎️ 06434 1656
- 📞 0172 9352536
- ✉️ georg.minde@lebertransplantation.de

Treffen finden ca. 5-6x jährlich statt

# Bereich Gesundheit

## Selbsthilfegruppe Long-Covid (Corona-Langzeiterkrankte)

 Limburg

 0160 99896560

 info.long-covid@gmx.net

Treffen finden monatlich statt

## SHG Migräne-Patienten

 Dorothee Hilberg

 06431 27845

 dorothee.hilberg@gmail.com

## Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg

 Diez

 Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden monatlich statt

## Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Limburg

 Limburg

 Bernadette Schneider

 06431 71651

# Bereich Gesundheit

## Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe

- 🏠 Weilburg
- 📞 Astrid Eppstein
- ☎️ 06472 7002

Treffen finden monatlich statt

## Multiple Sklerose Stammtisch „Die Netten mit MS“

- 🏠 Löhnberg
- 📞 Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden monatlich statt

## Selbsthilfegruppe für Muskelerkrankte

- 🏠 Limburg
- 📞 Sindy Özmen und Tanja Gruschke
- ☎️ 0163-3937328/ 01590-5347318
- ✉️ muskeldystrophie@gmail.com

Die Treffen finden alle 8 Wochen statt

## Osteoporose-Selbsthilfegruppe Bad Camberg

- 🏠 Bad Camberg
- 📞 Gerti Reminger
- ☎️ 06434 4397

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

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

🏠 Limburg  
📞 Holger Gaul  
☎ 06482 4724  
✉ holger\_gaul@gmx.de

Treffen finden monatlich statt

## Parkinson-Regionalgruppe Limburg-Weilburg

🏠 Villmar  
📞 Gerhard Kroh  
☎ 06442-4411  
📞 0175-1090915  
✉ gerhard.kroh@gmx.de  
📞 Ingrid Schäfer  
☎ 06472-7222  
📞 0151-65458816  
✉ ingrid.schaefer@hessen-parkinson.de  
🖱 [www.parkinson-limburg-weilburg.de](http://www.parkinson-limburg-weilburg.de)

Treffen finden monatlich statt

## JuP Lahn Jung & Parkinson Die Selbsthilfe e.V.

🏠 Wetzlar  
📞 Jürgen Bücher  
📞 0157 71431104  
✉ lahn@jungundparkinson.de  
🖱 [www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de)  
📘 Facebook: jup-lahn

# Bereich Gesundheit

## PCOS Selbsthilfegruppe Bad Camberg (Polycystisches Ovarialsyndrom)

- 🏠 Bad Camberg
- 👤 Nadine Schunke
- ✉️ [pcos-badcamberg@web.de](mailto:pcos-badcamberg@web.de)
- 🖱️ [www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)

## Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg

- 🏠 Limburg-Eschhofen
- 👤 Edmund Muth und Paul Heimerl
- ☎️ 06431 72138 oder 06433 3777
- 📞 0178 6396951 oder 01590 8623923
- ✉️ [edmundmuth@gmx.de](mailto:edmundmuth@gmx.de) oder [ferstl65@web.de](mailto:ferstl65@web.de)

Treffen finden monatlich statt

## Prostataerkrankungen Weinbach

- 🏠 Weinbach
- 👤 Bernd Krause und Werner Hardt
- ☎️ 06471 4417 und 06471 41030
- 📞 0171 6380732
- ✉️ [shgprostataweinbach@t-online.de](mailto:shgprostataweinbach@t-online.de)

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e.V., Limburg-Weilburg/Diez

🏠 Limburg  
📞 Roswitha Jagomast  
☎ 06431 22322  
✉ klaus.jagomast@t-online.de

## SHG Restless-Legs-Syndrom (RLS)

🏠 Limburg  
📞 Maria Weidenfeller  
☎ 06435 96059  
✉ shg-rls-lm@gmx.de

Treffen finden monatlich statt

## Rheuma-Liga Hessen e.V. Selbsthilfegruppe Limburg

🏠 Limburg  
📞 Gerhard Krenzer  
☎ 06431 42935  
✉ gerhard.krenzer@web.de  
📞 Rosemarie Noll  
☎ 06431 41338

Treffen finden monatlich statt

## SHG "Rheuma" Weilburg

🏠 Weilburg  
📞 Jutta Stahl  
☎ 06474 8354  
✉ juttastahl@gmx.de

# Bereich Gesundheit

## Deutsche SauerstoffLiga LOT e.V.

- 🏠 Limburg
- 👤 Hermann Kiefer
- ☎ 06431 477737
- 📞 0162-9285191
- ✉ frankfurt@sauerstoffliga.de

Treffen finden monatlich statt

## Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Limburg-Weilburg

- 🏠 Weilburg
- 👤 Sebastian Laux
- ✉ SHG.Schlafapnoe.LM@googlemail.com
- 🌐 www.schlafapnoe-limburg-weilburg.de

Treffen finden alle 3 Monate statt

## „Die Schlafkomplizen“ - Selbsthilfegruppe Schlafstörungen (Insomnie)

- 🏠 Limburg
- 👤 Gabriele Malik
- ☎ 06431 9716974
- 📞 01575-1062648
- ✉ Insomnie-off@web.de
- 🌐 www.insomnie-off.de

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Gesundheit

## Selbsthilfegruppe Schlaganfall

- 🏠 Limburg
- 👤 Ursula Schmidt und Irmgard Hanesch
- ☎ 06431 22820; 06435 961564
- ✉ kh-usch@t-online.de; rolf-irmi@gmx.de

## Selbsthilfegruppe TOS (Thoracic-Outlet-Syndrom)

- 🏠 Limburg und Kassel
- 👤 Bernd-Rainer Volz
- 📞 0160 4371536
- ✉ tos-brv@t-online.de

## Selbsthilfegruppe Zöliakie / Glutengetreideunverträglichkeit

- 🏠 Runkel-Dehrn
- 👤 Cornelia Paul
- ☎ 06479 1871
- ✉ Zeichenbuero-Paul@t-online.de

Treffen finden alle zwei Monate statt

# Bereich Psyche

## Sonnenblume - SHG gegen Ängste und Depressionen

🏠 Weilburg

📞 Ralf Buff

☎️ 06471 1650

📞 Marion Kailer

☎️ 06471 30985

Treffen finden 14-tägig statt

## SHG für Hochsensible Persönlichkeiten (HSP)

🏠 Limburg

📞 Ingrid Glaßner

☎️ 06438 835 052

Treffen finden monatlich statt

## Seelenschnupfen

🏠 Limburg-Lindenholzhausen

📞 Jasmin, Stefanie, Andreas

☎️ 0176 687 839 10

✉️ [seelenschnupfen@mut-gruppen.de](mailto:seelenschnupfen@mut-gruppen.de)

🖱️ <https://mut-gruppen.de/seelenschnupfen>

Treffen finden monatlich statt

# Bereich Psyche

## **Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch“ für psychische Erkrankungen**

🏠 Limburg

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

Treffen finden monatlich statt

## **Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch 2.0“ für psychische Erkrankungen**

🏠 Limburg

✉️ [KraftdurchAustausch2@gmx.de](mailto:KraftdurchAustausch2@gmx.de)

Treffen finden 2x im Monat statt

## **Selbsthilfegruppe – Wir geben uns Kraft (Ängste, Panik, somatoforme Schmerzen)**

🏠 Hünfelden-Heringen



0170-7776303



[SHG-wirgebenunskraft@gmx.de](mailto:SHG-wirgebenunskraft@gmx.de)



[www.shg-wirgebenunskraft.de](http://www.shg-wirgebenunskraft.de)

Treffen finden 2x im Monat statt

# Bereich Psyche

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten**

△ Bad Camberg

☞ Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden monatlich statt

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten**

△ Limburg

☞ Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden 2x im Monat statt

# Bereich Sucht

## AA - Anonyme Alkoholiker

-  Limburg
-  Kerstin
-  0171-5279520
-  Weilburg
-  Bernd
-  06484 1252

## AL - Anon, Angehörige von Alkoholikern

-  Susanne und Manfred
-  06438-3580
-  Ulrike
-  0152 02352755

Treffen finden wöchentlich statt

## Anonyme Esssüchtige in Genesung

-  Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

## Freundeskreis Limburg e.V. Selbsthilfegruppen für Suchtkranke

-  Limburg
-  Christine und Dirk
-  0152 33671229 oder 0151 50104891
-  freundeskreis-limburg@web.de
-  www.freundeskreis-limburg.info

Treffen finden wöchentlich statt

# Bereich Sucht

## Glücksspielgruppe der Diakonie

- 🏠 Limburg
- 📞 Christine Heymer
- ☎️ 06431 2174123
- ✉️ heymer@dw-limburg-weilburg.de

Treffen finden monatlich statt

## Guttempler Gesprächsgruppe für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenproblemen und deren Angehörige

- 🏠 Beselich-Schupbach
- 📞 Rolf Weinbrenner
- ☎️ 06471 508306
- 📞 0151 194 24 984
- ✉️ rolfweinbrenner@gmx.de
- 🖱️ www.guttemplerhessen.de

## Guttempler Gemeinschaft Wilnowe

- 🏠 Weilrod (Hochtaunuskreis)
- 📞 Hans-Joachim Mühle
- ☎️ 06083 1777
- 📞 0170 2225546
- ✉️ hj.muehle@guttemplerhessen.de
- 📞 Jochen Maurer
- ☎️ 06083 28339
- 📞 0176 81602588
- ✉️ j.maurer@guttemplerhessen.de

Treffen finden wöchentlich statt

# Bereich Sucht

## SHG für Eltern von jungen Erwachsenen mit illegalem Suchtmittelkonsum

- 🏠 Limburg
- 🗉 Alex Schönsiegel
- ☎ 06431 221630
- ✉ alexander.schoensiegel@vis-hilft.de
- 📱 www.vis-hilft.de

Treffen finden monatlich statt

## Kreuzbund DV Limburg e.V.

- 📱 www.kreuzbund-dv-limburg.de

## Kreuzbund: Gruppe Limburg 1 (Frauengruppe)

- 🏠 Limburg
- 🗉 Hildegard Berscheid
- ☎ 06431 53855
- ✉ limburg-1@kreuzbund-dv-limburg.de

## Kreuzbund: Gruppe Limburg 2

- 🗉 Steffen Fachinger
- ☎ 06433 9419804
- 📱 0152 28797934
- ✉ limburg-2@kreuzbund-dv-limburg.de

## Kreuzbund: Gruppe 3

- 🗉 Manfred Hurt
- ☎ 06431 72476
- ✉ limburg-3@kreuzbund-dv-limburg.de

# Bereich Sucht

## Kreuzbund: Info-Gruppe Limburg

- ☎ Manfred Hurt
- ☎ 06431 72476
- ✉ info-limburg@kreuzbund-dv-limburg.de

## Kreuzbund: "Smily Kids" Kindergruppe (Hilfe für Kinder aus suchtbelasteten Familien)

- ☎ Sigrid Hoffmann
- ☎ 06432 6468233
- ✉ smily-kids@kreuzbund-dv-limburg.de

## NA-Selbsthilfegruppe (Narcotics Anonymous)

- 📍 Limburg
- ☎ 0800 4453362 (Hilfetelefon NA)
- 🖱 [www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)

Treffen finden wöchentlich, Freitag um 19:00 Uhr in den Räumlichkeiten der VIS e.V., Konrad-Kurzbold-Str. 3 in Limburg statt.

## Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete (Alkohol/Medikamente), Beratung zur MPU Vorbereitung

- 📍 Limburg
- ☎ Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden wöchentlich statt

# Bereich Sucht

## **Selbsthilfegruppe gegen Suchtgefahren, Alkohol und Medikamente Weilburg, Gruppe A**

- 🏠 Weilburg
- 👉 Heinz-Werner Koch
- ☎️ 06471 39532
- 👉 Reiner Horn
- ☎️ 06471 7378

Treffen finden 14-tägig statt

## **WAS Weilburger Alkohol & Medikamente Suchthilfe & SHG**

- 🏠 Weilburg
- 👉 Klaus Müller (Betroffenen-Gruppe)
- 👉 Helga Müller (Angehörigen-Gruppe)
- ☎️ 06471 2282
- 📞 0172 6638121
- ✉️ klausmueller1255@gmail.com

Treffen finden wöchentlich statt

# Soziale Themen

## Adoption unser Weg e.V. Limburg-Weilburg

- 🏠 Limburg und Brechen
- ✉️ info@adoption-unser-weg.de
- 🖱️ www.adoption-unser-weg.de

## Vereinigung der Pflege- und Adoptiveltern im Landkreis Limburg-Weilburg e.V.

- 🏠 Niederselters
- ✉️ Christin Lidke und Daniela Hecker
- ✉️ kontakt@ankunfftamilie.de
- 🖱️ www.ankunfftamilie.de

## Initiative Alzheimer -Selbsthilfegruppe-

- 🏠 Limburg
- ✉️ Heide Rau
- ☎️ 06431 8716
- ✉️ hejorau13@web.de

## SHG für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen

- 🏠 Weilburg-Kubach
- ✉️ Ortrud Bock
- ☎️ 06471 508306
- 📞 0170 3823985
- ✉️ ortrudbock@gmx.de

Treffen finden 14-tägig statt

# Soziale Themen

## Club der Geschiedenen, Getrenntlebenden und Verwitweten e.V.

-  Elz
-  Annerose Bellessem
-  06431 73629
-  0176 34261325
-  [cdg-limburg@gmx.de](mailto:cdg-limburg@gmx.de)
-  [www.cdg-limburg.de](http://www.cdg-limburg.de)

Treffen finden 14-tägig statt

## Hospizdienste Limburg e.V.

-  Limburg
-  Gaby Sauer und Isabell Gerhardt
-  06431 3369
-  [info@hospiz-limburg.de](mailto:info@hospiz-limburg.de)
-  [www.hospiz-limburg.de](http://www.hospiz-limburg.de)

Treffen finden monatlich statt

## Initiative 3. Lebensalter -Spätlese-

-  Limburg
-  Eleonore Völker
-  06474 511

Treffen finden monatlich statt

# Soziale Themen

## **Pflegende Angehörige Gesprächskreis Leben mit älteren Menschen**

- 🏠 Limburg
- 📞 Heide Rau, Renate Doegen
- ☎️ 06431 8716, 06432 8696
- ✉️ hejorau13@web.de

## **Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern**

- 🏠 Limburg
- 📞 Agnes Knott und Isabell Gerhardt
- ☎️ 06431 3369
- ✉️ info@hospiz-limburg.de

Treffen finden monatlich statt

## **AGUS SHG Limburg – Angehörige um Suizid**

- 🏠 Limburg
- 📞 0176 80685570

Treffen finden monatlich statt

## **Selbsthilfegruppe für Verlassene Eltern**

- 🏠 Limburg
- 📞 Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen finden monatlich statt

# Soziale Themen

## Mutterherz in Warteschleife- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Kinderwunsch

🏠 Limburg

✉️ mutterherz-in-warteschleife@gmx.de

Treffen finden 2x im Monat statt

## „Die Kinder sind aus dem Haus – Wie geht's weiter?“ – für Mütter

🏠 Limburg

👤 Annika Vieweg

☎️ 06431 7798791

✉️ vieweg.herrmann@t-online.de

Treffen finden monatlich statt

## Gruppen in Gründung

# Bundesweite SHG zu seltenen Erkrankungen

## SHG Glutarazidurie e.V.

- 🏠 wechselnde Orte
- 📧 Jessica Schwarz
- ✉️ info@glutarazidurie.de
- 🖱️ www.glutarazidurie.de

## Selbsthilfegruppe EPP e.V. erythropoetische Protoporphyrurie

- 🖱️ www.epp-deutschland.de

## Lymphselbsthilfe e.V.

- 🏠 Landessprecherin Hessen
- 📧 Manuela Hurt
- ✉️ manuela.hurt@lymphselbsthilfe.de
- 🖱️ www.lymphselbsthilfe.de

# Beratungsstellen

## Blickpunkt Auge

-  Dorothee Roth
-  Telefon: 06431 296-502
-  d.roth@blickpunkt-auge.de

## Betreuungsbehörde des Landkreises Limburg-Weilburg

-  06431 296-671
-  60.10@limburg-weilburg.de

## Dehrner Krebsnothilfe e.V.

-  Verein zur Hilfe bei Krebserkrankungen
-  06431 973914
-  kontakt@dknh.de
-  www.dehrner-krebsnothilfe.de

## GAB-Gesellschaft für Ausbildung und Beschäftigung

-  06431 9476-0
-  office@gab-limburg.de
-  www.gab-limburg.de

## Hingeschaut – zusehen und verstehen

-  Beratung f. Menschen mit Hörschädigung
-  06431 2005-20
-  hingeschaut@caritas-limburg.de

# Beratungsstellen

## Seelsorge für Menschen mit Hörschädigung - Bistum Limburg

 Eva Tappeiner  
 06431 2005 51  
 0177 752290  
 e.tappeiner@bistumlimburg.de

## Frauen helfen Frauen e.V.

 Frauenhaus und Beratungsstelle  
 06431 23200  
 info@frauenhaus-limburg.de  
 www.frauenhaus-limburg.de

## Gegen unseren Willen e.V.

 Beratungs- und Präventionsstelle zu sexueller Gewalt Limburg-Weilburg  
 06431 92343  
 kontakt@gegen-unseren-willen.de  
 www.gegen-unseren-willen.de

## Integrationsfachdienst Limburg

 Fachberatungsstelle zum Thema Behinderung und Arbeit  
 06431 288984  
 ifdlimburg@online.de  
 www.ifd-limburg.de

# Beratungsstellen

## Opferhilfe Limburg-Weilburg e.V.

 06431 45045  
 kontakt@opferhilfe-limburg-weilburg.de  
 www.opferhilfe-limburg-weilburg.de

## Pro familia

 Beratungsstelle Limburg  
 06431 26920  
 limburg@profamilia.de  
 www.profamilia.de

## Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Limburg-Weilburg

 Dienststelle Limburg und Weilburg  
 06431 296-660 oder -5562

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

 Außensprechstunde Limburg:  
letzter Donnerstag im Monat, 9-13 Uhr  
 0611 69 66 769  
 wiesbaden@krebsberatung-hessen.de  
 www.krebsberatung-hessen.de

## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Diakonisches Werk

 Carsten Höhler und Gerti Roos  
 06431 2174-151/181  
 hoehler@dw-limburg-weilburg.de

# Beratungsstellen

## Sucht- und Glücksspielberatung, Diakonisches Werk

 Uwe Schaar  
 06431 2174-150  
 [schaar@dw-limburg-weilburg.de](mailto:schaar@dw-limburg-weilburg.de)  
 [www.dw-limburg-weilburg.de](http://www.dw-limburg-weilburg.de)

## VIS - Verein für Integration u. Suchthilfe e.V.

 [info@vis-hilft.de](mailto:info@vis-hilft.de)  
 [www.vis-hilft.com](http://www.vis-hilft.com)

## Jugend- und Drogenberatung Limburg

 06431 22163-0  
 [jdb.limburg@vis-hilft.de](mailto:jdb.limburg@vis-hilft.de)

## Jugend- und Drogenberatung Weilburg

 06471 2283  
 [jdb.weilburg@vis-hilft.de](mailto:jdb.weilburg@vis-hilft.de)

## Verein für Integration e.V. für Menschen mit seelischer Behinderung

 06471 1751

## Anonymes Sorgentelefon

 06431 26400 (Mo.-Fr. 17:00-22:00 Uhr)  
 [anonymes.sorgentelefon@vis-hilft.de](mailto:anonymes.sorgentelefon@vis-hilft.de)

# Beratungsstellen

## BDH – KV Lahn-Dill-Eder –

### Sozialrechtliche Beratung

 Luitgard Lemmer  
 0152-57 08 98 65  
 luitgard.lemmer@bdh-bonn.de  
 www.bdh-reha.de

## Sozialverband VdK

 **Kreisverband Oberlahn**  
 06471 7132  
 kv-oberlahn@vdk.de

 **Kreisverband Limburg/Lahn**  
 06431 22359  
 kv-limburg@vdk.de  
 www.vdk.de

## Pflegestützpunkt Limburg- Weilburg

 Frau Pérez und Frau Tritschler  
 06431 296 -376 oder -375  
 pflegestuetspunkt@limburg-weilburg.de

## Querschnitte e.V.

 01577-7700551  
 admin@querschnitte-ev.com  
 www.querschnitte-ev.de

# Beratungsstellen

## Hospizdienste Limburg e.V.

- 🏠 Limburg
- ☎ 06431 3369
- ✉ info@hospiz-limburg.de
- 🌐 www.hospiz-limburg.de

## Hospizhilfe Goldener Grund e.V.

- 🏠 Bad Camberg
- ☎ 06434-9075167
- ✉ koordination@hospizhilfe-goldener-grund.de
- 🌐 www.hospizhilfe-goldener-grund.de

## Kinderhospiz Bärenherz e.V.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

- ☎ 0611 360 11 10-30
- ✉ kontakt@baerenherz.de

## Palliativnetzwerk Limburg-Weilburg e.V

- ☎ 06431 52180
- ✉ info@palliativ-netzwerk-limburg-weilburg.de
- 🌐 www.palliativ-netzwerk-limburg-weilburg.de

# Überregionale Anschriften

## NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Bundesweite Informationsseite mit nationalem  
Selbsthilfe-Register und Materialseite

🏠 Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin-Charlottenburg

☎ 030 31018960

📧 030 31018970

📧 [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

🖱 [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## LAG Selbsthilfekontaktstellen Hessen

🖱 [www.selbsthilfe-in-hessen.de](http://www.selbsthilfe-in-hessen.de)



## DAG SHG e.V. - Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V.

📍 c/o Friedrichstraße 28  
35392 Gießen

☎ 0641 9945612

🖱 [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

# Überregionale Anschriften

## Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

 Hoang-Dang Vo  
 06476 8541  
 [www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)

## Deutsche UVEITIS Arbeitsgemeinschaft DUAG e.V Selbsthilfeorganisation für an Uveitis erkrankte Menschen

 Löhnberg  
 Volker Becker  
Geschäftsstelle DUAG e.V.  
 06471 98057  
 0228 60424-22  
 [duag-ev@web.de](mailto:duag-ev@web.de)  
 [www.deutsche-uveitis-  
arbeitsgemeinschaft.de](http://www.deutsche-uveitis-arbeitsgemeinschaft.de)

## Stiftung Mitarbeit Bundesgeschäftsstelle

 Bornheimer Straße 37  
53111 Bonn  
 0228 60424-0  
 0228 60424-22  
 [info@mitarbeit.de](mailto:info@mitarbeit.de)  
 [www.mitarbeit.de](http://www.mitarbeit.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bereich Behinderung .....</b>	<b>9-11</b>
Leben im Autismus-Spektrum .....	9
Asperger-Syndrom.....	9
SHG Eltern besonderer Kinder .....	9
Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.....	10
Fraternität der Menschen mit Behinderung	10
Flow-Sprechgruppe – SHG für Stotterer.....	10
Gehörlosengemeinschaft "St. Georg" .....	10
"Mauerblumen?" e.V.....	11
SHG "Miteinander" und "Na und?" .....	11
Selbsthilfegruppe ADHS Limburg-Brechen.	11
<b>Bereich Gesundheit .....</b>	<b>12-23</b>
Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden.....	12
Adipositas SHG Limburg.....	12
Adipositas-Bewegungsgruppe .....	12
Augen - UVEITIS .....	13
AdP e.V. –Bauchspeicheldrüsen-Pankreas.	13
Defi-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg ...	13
Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Camberg	14
Limburger Diabetiker Selbsthilfegruppe.....	14
Diabetiker-Treff Weilburg .....	14
Chronisches Fatigue-Syndrom.....	15
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe .....	15
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe .....	15

<b>Bereich Gesundheit .....</b>	<b>12-23</b>
Selbsthilfegruppe Herz Weilburg .....	15
Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs ....	16
Kontaktstelle für Krebsbetroffene und Angehörige Limburg .....	16
Lebertransplantierte Deutschland e.V. ....	16
Selbsthilfegruppe Long-Covid .....	17
SHG Migräne-Patienten .....	17
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg .....	17
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe LM .....	17
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe WL .....	18
Multiple Sklerose Stammtisch „Die Netten“ .	18
Selbsthilfegruppe Muskelerkrankte .....	18
Osteoporose-Selbsthilfegruppe .....	
Bad Camberg .....	18
Knochengesundheit für Osteoporose- Patienten Limburg e.V. ....	19
Parkinson-Regionalgruppe .....	19
JuP Lahn Jung & Parkinson .....	19
PCOS Selbsthilfegruppe Bad Camberg (Polycystisches Ovarialsyndrom) .....	20
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Limburg- Weilburg .....	20
Prostataerkrankungen Weinbach.....	20

<b>Bereich Gesundheit .....</b>	<b>12-23</b>
Kontaktkreis Psoriasis e.V. ....	21
SHG Restless-Legs-Syndrom (RLS) .....	21
Rheuma-Liga Hessen e.V. Limburg.....	21
SHG "Rheuma" Weilburg.....	21
Deutsche SauerstoffLiga LOT e.V. ....	22
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe .....	22
Selbsthilfegruppe Schlafstörungen .....	22
Selbsthilfegruppe Schlaganfall.....	23
Selbsthilfegruppe TOS .....	23
Selbsthilfegruppe Zöliakie.....	23
<b>Bereich Psyche.....</b>	<b>24-26</b>
Sonnenblume - Ängste und Depressionen .	24
SHG für Hochsensible Persönlichkeiten .....	24
Seelenschnupfen .....	24
Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch“ für psychische Erkrankungen.....	25
Selbsthilfegruppe „Kraft durch Austausch 2.0“ für psychische Erkrankungen .....	25
Selbsthilfegruppe „Wir geben uns Kraft“ (Ängste, Panik, somatoforme Schmerzen)	25
Selbsthilfegruppen für Angehörige von psychisch Erkrankten.....	26

<b>Bereich Sucht</b> .....	<b>27-31</b>
AA - Anonyme Alkoholiker .....	27
AL - Anon, Angehörige von Alkoholikern.....	27
Anonyme Esssüchtige in Genesung.....	27
Freundeskreis Limburg e.V. Selbsthilfegruppen für Suchtkranke.....	27
Glücksspielgruppe der Diakonie .....	27
Guttempler Gesprächsgruppe .....	28
Guttempler Gemeinschaft Wilnowe.....	28
SHG für Eltern von jungen Erwachsenen mit illegalem Suchtmittelkonsum .....	29
Kreuzbund DV Limburg e.V.....	29
<u>    </u> Gruppe Limburg 1 (Frauengruppe).....	29
<u>    </u> Gruppe Limburg 2.....	29
<u>    </u> Gruppe 3.....	29
<u>    </u> Info-Gruppe Limburg .....	30
<u>    </u> "Smily Kids" Kindergruppe .....	30
NA-Selbsthilfe (Narcotics Anonymous) .....	30
Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Beratung zur MPU Vorbereitung .....	30
Selbsthilfegruppe gegen Suchtgefahren, Alkohol und Medikamente Weilburg .....	31
WAS Weilburger Alkohol & Medikamente ...	31

<b>Soziale Themen .....</b>	<b>32-35</b>
Adoption unser Weg e.V.....	32
Vereinigung der Pflege- und Adoptiveltern .	32
Initiative Alzheimer -Selbsthilfegruppe-.....	32
SHG für Angehörige an Demenz erkrankter Menschen .....	32

<b>Soziale Themen .....</b>	<b>32-35</b>
Club der Geschiedenen, Getrenntlebenden und Verwitweten e.V.....	33
Hospizdienste Limburg e.V. ....	33
Initiative 3. Lebensalter -Spätlese-.....	33
Pflegende Angehörige Gesprächskreis .....	34
Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern.....	34
Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid .....	34
Selbsthilfegruppe für Verlassene Eltern.....	34
Selbsthilfegruppe unerfüllter Kinderwunsch	34
Mütter-Gesprächskreis: "Die Kinder sind aus dem Haus" .....	35

## **Bundesweite SHG Seltene Erkrankungen 36**

<b>Beratungsstellen .....</b>	<b>37-43</b>
Blickpunkt Auge .....	37
Betreuungsbehörde .....	37
Dehrner Krebsnothilfe e.V.....	37
GAB-Gesellschaft Ausbildung/Beschäft. ....	37
Seelsorge für Menschen mit Hörschädigung Bistum Limburg .....	38

<b>Beratungsstellen .....</b>	<b>37-43</b>
Frauen helfen Frauen e.V.....	38
Gegen unseren Willen e.V.....	38
Integrationsfachdienst Limburg .....	38
Opferhilfe Limburg-Weilburg e.V. ....	38
Pro familia.....	38
Sozial-psychiatrischer Dienst .....	39
Psychosoziale Krebsberatungsstelle.....	39
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsst. ...	39
Sucht- und Glücksspielberatung.....	40
VIS - Verein für Integration u. Suchthilfe .....	40
BDH – KV Lahn-Dill-Eder – .....	41
Sozialverband VdK .....	41
Pflegestützpunkt Limburg- Weilburg.....	41
Querschnitte e.V.....	41
Hospizdienste Limburg e.V.....	42
Hospizhilfe Goldener Grund e.V.....	42
Kinderhospiz Bärenherz e.V.....	42
Palliativnetzwerk Limburg-Weilburg e.V .....	42
<b>Überregionale Anschriften .....</b>	<b>43</b>
NAKOS .....	43
LAG Selbsthilfekontaktstellen Hessen.....	43
DAG SHG e.V.....	43
BV Selbsthilfe Körperbehinderter .....	44
Deutsche UVEITIS Arbeitsgemeinschaft.....	44
Stiftung Mitarbeit Bundesgeschäftsstelle.....	44

# In eigener Sache

Kennen Sie eine Selbsthilfegruppe, die nicht in unserem Verzeichnis auftaucht? Oder fehlt Ihnen eine Selbsthilfegruppe zu dem Thema, das Sie betrifft? Dann melden sie sich gerne bei uns!

## Impressum

Landkreis Limburg-Weilburg  
Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt  
Kreishaus, 2. OG, Zimmer 210  
Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn

Ansprechpartner:

Michelle Bautz

Telefon: 06431 296-635

Mobil: 0160-90714155

Telefax: 06431 296-334

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

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

Sprechzeiten:

Di. bis Do. von 8.00 - 14.00 Uhr

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





## Für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe erreichen Sie uns:

- 🏠 Selbsthilfekontaktstelle  
im Gesundheitsamt  
Schiede 43, 65549 Limburg
- ☎ 06431 296-635
- 📞 0160 90714155
- 📠 06431 296-334
- 🖱 [selbsthilfe@limburg-weilburg.de](mailto:selbsthilfe@limburg-weilburg.de)
- 💻 [www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de](http://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de)



Mit freundlicher Unterstützung der GKV-  
Selbsthilfeförderung

