



Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Juli 2025



Bildquelle: Pixabay



© Fotostudio Sascha Braun

„Sei du die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.“

Dieser bekannt wie inspirierende Satz wird Mahatma Gandhi zugeschrieben,

liebe Selbsthilfefreundinnen und Selbsthilfefreunde.

Er fordert dazu auf nicht zu warten, dass andere die Welt verbessern, sondern unsere eigene Haltung und unser eigenes Verhalten anzupassen, indem wir selber aktiv an Veränderungen teilnehmen. Genau das ist es, was Selbsthilfe tut; Dinge selbst in die Hand nehmen, Situationen und Umstände für Menschen positiv beeinflussen und verbessern.

Wie schön, dass uns die diesjährige Selbsthilfefahrt dabei in die –laut SKL-Glücksatlas glücklichste Großstadt Deutschlands geführt hat. Zwei schöne und erlebnisreiche Tage liegen hinter uns und bis zum diesjährigen Tag der Selbsthilfe ist es auch nicht mehr weit. Bei einigen Selbsthilfegruppen stehen dieses Jahr Jubiläen an, was ein schöner Beweis für das beständige Engagement auf diesem Gebiet im Landkreis Limburg-Weilburg ist. Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön an alle Aktiven, die dazu beigetragen haben und weiter beitragen.

Herzliche Grüße

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Woche der Seelischen Gesundheit 2025 – Jetzt Veranstaltungen anmelden



Grafik: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2025 findet erneut die bundesweite *Woche der Seelischen Gesundheit* statt. In diesem Jahr steht sie unter dem Motto „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft**“. Die Aktionswoche will Mut machen, sich mit psychischen Belastungen offen auseinanderzusetzen und Wege aufzeigen, wie Resilienz, Zuversicht und seelische Stabilität gestärkt werden können – gerade in Zeiten anhaltender gesellschaftlicher und globaler Herausforderungen.

In mehr als 100 Städten und Regionen laden psychosoziale Einrichtungen, Selbsthilfeinitiativen und andere Akteure zu Veranstaltungen ein, die über Hilfsangebote, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankungen informieren. Koordiniert wird die Aktionswoche vom **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**, das auch zur Mitgestaltung aufruft: Interessierte Organisationen können ihre regionalen Veranstaltungen ab sofort über den Online-Kalender unter www.seelichegesundheit.net anmelden.

Den Auftakt bildet eine hybride Veranstaltung am Freitag, 10. Oktober 2025 von 17:30 bis 19:30 Uhr im Haus 13 auf dem Pfefferberg-Gelände in Berlin. Sie steht ebenfalls unter dem Motto „Psychisch stark in die Zukunft“ und wird live auf dem YouTube-Kanal des Aktionsbündnisses übertragen.

Quelle und weitere Informationen unter: [NAKOS - Nachrichten](#)

Hör Tipp: Gruppenleitung in der Selbsthilfe – neue Podcastfolge online



Grafik: Lebensmutig Podcast

In der elften Folge des LEBENSMUTIG-Podcasts geht es erneut um das Thema „Abenteuer und Herausforderung Gruppenleitung“. Die Blogger*innen Buchstabenspielerin, Bücherwurm und Bossi geben persönliche Einblicke in den Alltag einer Selbsthilfegruppe. Sie sprechen darüber, wie Gruppen strukturiert sind, welche Altersgruppen und Themen vertreten sind – und wie man als Leitung auch mit schwierigen Situationen während der Treffen gut umgehen kann.

Quelle und weitere Informationen unter: [LEBENSMUTIG Podcast](#)



Selbsthilfeförderung

Selbsthilfe im Dialog 2025



Logo: AOK

Auch in diesem Jahr findet „Selbsthilfe im Dialog“ wieder als Präsenzveranstaltung an sechs Standorten in Hessen statt. Merken Sie sich die Termine schon jetzt vor! Detaillierte Informationen folgen per Einladung oder sind auf der Website der AOK Hessen verfügbar unter: <https://www.aok.de/pp/hessen/>. Bei Fragen wenden Sie sich an das Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen: Tel.: 06172 272-254 oder -178

Termine & Orte:

22. August 2025 – Frankfurt

23. August 2025 – Bad Hersfeld

6. September 2025 – Darmstadt

26. September 2025 – Wiesbaden

27. September 2025 – Kassel

25. Oktober 2025 – Marburg

AOK Hessen Selbsthilfe Online-Seminare 2025

Am **Dienstag, den 15. Juli 2025 von 18:30 bis 20:00 Uhr** findet ein Online-Seminar speziell für neu gegründete Selbsthilfegruppen statt. Das Seminar bietet einen umfassenden Überblick über die Fördermöglichkeiten der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen – unter Berücksichtigung der aktuellen gesetzlichen Grundlagen. Teilnehmende erhalten praxisnahe Informationen zu:

- Voraussetzungen für eine Förderung
- Unterschiede zwischen Pauschal- und Projektförderung
- Ablauf von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung

Das Seminar richtet sich gezielt an Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase und bietet eine gute Gelegenheit, sich frühzeitig mit dem Förderverfahren vertraut zu machen.

Die Anmeldung erfolgt über die Veranstaltungsseite:

[Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen \(neu gegründet\)](#)



Aus den Selbsthilfegruppen

Ausflug der SHG Miteinander und Na und?

Endlich mal wieder ‚on tour‘ sein hieß es bei der Gruppe Miteinander und Na und?, in der sich in Elz seit mehr als 42 Jahren Menschen mit und ohne Handicap monatlich zum fröhlichen Beisammensein treffen!

Und auf geht's! Ja, wenn einer eine Reise tut, auch wenn's nur für ein paar Stunden ins benachbarte Bundesland Rheinland-Pfalz ist, dann ist man doch meist in ‚froher Erwartung‘!? So auch die Gruppe Miteinander und Na und? als sie sich mit dem Bürgerbus und Privat-PKW's auf den Weg nach Diez machten. ‚Kaffeeklatsch‘ im ‚Wohnhaus Diez‘ der Lebenshilfe Limburg Diez e. V. war angesagt! Da wollten alle Mitglieder schon lange mal hin, sind doch zwei von ihnen die Woche über hier zu Hause! Von den Gastgebern freudig erwartet und im wunderschönen Garten herzlich begrüßt, fühlten sich alle direkt sehr wohl. Ein bisschen Neugier war natürlich auch dabei..., denn die Heimbewohner und ihre Betreuer kennenzulernen, das war doch spannend! Freude und Neugier schienen aber auch die Gastgeber zu spüren...das waren Gefühle, die einen schönen gemeinsamen Nachmittag versprachen! Und so war es dann auch! Vielfältig und bunt zeigte sich die Gemeinschaft... lachen, singen und natürlich der leckere Kuchen trugen dazu bei, ließen alle ohne Berührungsängste näher zusammenrücken!

Ja, Menschen zu begegnen, das macht das Leben reicher und das war hier gut zu spüren. Gemeinsam macht einfach alles viel mehr Spaß und so war das verständliche Fazit auf beiden Seiten: Wir sollen/wir wollen wiederkommen!

Ein dickes DANKESCHÖN an dieser Stelle auch an das Team der Lebenshilfe für die gelungene Organisation, den Kuchenbäckerinnen und den Fahrdiensten für die perfekte Unterstützung! Miteinander ist eben alles leichter! Mit ‚doppelter Freude‘ im Gepäck ging es dann zurück nach Elz. Und zum Schluss noch ein großer Beifall für den ‚Elzer Bürgerbus‘!





Aus den Selbsthilfegruppen

Jubiläen der Selbsthilfegruppen 2025

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.

- 45-jähriges Bestehen – Mauerblumen e.V.
- 30-jähriges Bestehen – Selbsthilfegruppe Glutarazidurie e.V.
- 25-jähriges Bestehen – Selbsthilfegruppe ADHS bei Erwachsenen
- 20-jähriges Bestehen – Selbsthilfegruppe „Rheuma“ Weilburg
- 10-jähriges Bestehen – Selbsthilfegruppe „Adipositas Hünfelden“

Die Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfegruppen trauern



Mit großer Betroffenheit und tiefem Bedauern haben wir vom plötzlichen und viel zu frühen Tod von **Martina Frömel** erfahren.

Als Gründerin und langjährige ehrenamtliche Gruppenleitung der Selbsthilfegruppe Adipositas Hünfelden hat sie mit außergewöhnlichem Engagement, großem Herz und beeindruckender Tatkraft die Selbsthilfearbeit im Landkreis entscheidend mitgestaltet und bereichert.

Durch ihre Ideen, ihre Herzlichkeit und ihre unermüdliche Einsatzbereitschaft wurde sie zur tragenden Säule der Gruppe und zu einer geschätzten Persönlichkeit in der gesamten Selbsthilfe im Landkreis Limburg-Weilburg. Ihr Wirken hat viele Menschen inspiriert und unterstützt – sie hinterlässt eine spürbare Lücke.

Im Namen der **Kreisverwaltung** und der **Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg** danken wir ihr aufrichtig für ihr herausragendes Wirken. Unser tief empfundenes Mitgefühl gilt ihrer Familie, allen Angehörigen sowie den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Austausch und Begegnung – Gesamttreffen in Runkel

Am 15. Mai 2025 veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg ein Gesamttreffen für Selbsthilfeaktive und Interessierte in der Stadthalle Runkel. Rund 50 Teilnehmende nutzten die Gelegenheit zum Austausch, zur Vernetzung und zur gegenseitigen Inspiration.

Neben Gesprächen über die Arbeit in Selbsthilfegruppen und möglichen Kooperationen hielt Gaby Arens, Gesundheitskoordinatorin des Landkreises, einen Impulsvortrag zum Thema „Hitzeaktionsplan und Schutzmaßnahmen für den Landkreis Limburg-Weilburg“. Im feierlichen Rahmen wurden anschließend mehrere Gruppenjubiläen gewürdigt: Die Adipositas SHG Hünfelden feierte 10 Jahre, die SHG „Rheuma“ Weilburg 20 Jahre, die SHG ADHS bei Erwachsenen 25 Jahre, die SHG Glutarazidurie 30 Jahre – und der Verein „Mauerblumen?“ e.V. sogar 45 Jahre. Zudem verabschiedete sich die Kontaktstelle von drei langjährigen Gruppenleitungen: Dorothee Hilberg (SHG Migräne, 30 Jahre), Marion Kailer und Ralf Buff (SHG Sonnenblume, je 25 Jahre). Michelle Bautz (Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle) und Dominik Verclas (Verwaltungsleiter Gesundheitsamt) überreichten Präsente und bedankten sich für das langjährige Engagement.



Bildunterschrift (v.l.n.r.):

Hintere Reihe: Jürgen Schumann (SHG Glutarazidurie e.V.), Marion Rudolph (ADHS Erwachsene), Martina Frömel (☯) und Anne Kokemoor (Adipositas Hünfelden), Sibylle Rücker (SHG Rheuma Weilburg), Dominik Verclas (Verwaltungsleiter Gesundheitsamt)
Vorne: Jessica Schwarz (SHG Glutarazidurie e.V.), Michelle Bautz (Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle) und Marion Kailer (SHG Sonnenblume)



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Fahrt der Selbsthilfegruppen 2025 – seit 35 Jahren unterwegs



Die Selbsthilfekontaktstelle, der Erste Kreisbeigeordnete Jörg Sauer sowie 54 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus verschiedenen Selbsthilfegruppen erlebten erneut eine ereignisreiche Fahrt der Selbsthilfe. Von Dienstag, 24. Juni, bis Mittwoch, 25. Juni 2025 führte die Reise in „die Wiege Hessens“ – nach Marburg und Kassel.

Auf dem Programm standen die Besichtigung der Marburger Altstadt – wahlweise mit der Schlossbahn oder über barrierearme Wege für mobilitätseingeschränkte Personen –, eine abendliche Führung durch Kassel mit einem Fokus auf Kunst und Kultur, ein Besuch der Grimmwelt sowie das beeindruckende Schauspiel der Wasserspiele im Bergpark Wilhelmshöhe.

Mit Unterstützung des Reiseunternehmens Hochfellner reisten die Teilnehmenden bequem im Reisebus. Dank der Unterstützung durch den DRK-Kreisverband Limburg e.V. war die Teilnahme auch in diesem Jahr wieder für Rollstuhlfahrende möglich.

Der Landkreis Limburg-Weilburg bietet diese alljährliche Fahrt für Aktive in der Selbsthilfe bereits seit 35 Jahren an – stets in Begleitung des Ersten Kreisbeigeordneten. Die Fahrt bot den Teilnehmenden erneut eine wertvolle Gelegenheit zum Austausch mit Mitgliedern anderer Selbsthilfegruppen, um Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Tag der Selbsthilfe 2025



Am Samstag, den **20. September 2025**, findet wieder der Tag der Selbsthilfe in der Stadthalle Limburg statt. An über 50 Ständen können Selbsthilfegruppen und Beratungs-einrichtungen ihr Angebot präsentieren. Samira Peseschkian wird einen Impulsvortrag halten zum Thema „Was würde unser Körper sagen, wenn er sprechen könnte?“

„Chronische Erkrankungen sind wie ein Rudeltier. Sie erscheinen nicht allein, sondern bringen gleich einige Komplizen mit: die Begleiterscheinungen einer Erkrankung (die Angst, das Schmerzgedächtnis, die Ungewissheit und so weiter). [...] In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam den Signalen unseres Körpers auf die Spur gehen und die Begleiterscheinungen von chronischen Erkrankungen mit ihren hirnorganischen Verbindungen erkunden.“

Die Referentin, die als Ärztin und zugleich chronische Patientin beide Seiten der Medizin kennt, nimmt uns mit auf ihre persönliche Gesundheitsreise und zeigt, wie wir trotz einer Erkrankung unsere Resilienz stärken können.

Weitere Informationen zur Referentin unter: [Home - Samira Peseschkian](#)

Versand der Flyer und Plakate zum Tag der Selbsthilfe 2025

Auch in diesem Jahr wurde der Grundsatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ bei der Vorbereitung des Werbe- und Informationsmaterials zum Tag der Selbsthilfe 2025 tatkräftig umgesetzt. Sechs engagierte Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen packten gemeinsam rund 12.500 Flyer und 600 Plakate in insgesamt 750 Umschläge – mit dem Ziel, diese gezielt an Einrichtungen und wichtige Multiplikator*innen im Landkreis zu versenden.



„Es ist beeindruckend, mit welchem Einsatz und Gemeinschaftsgeist sich die Selbsthilfe-Aktiven einbringen. Ihr Engagement ist ein starkes Zeichen gelebter Solidarität“, betonte Jörg Sauer, Erster Kreisbeigeordneter und Gesundheitsdezernent, und sprach den Helferinnen und Helfern seinen herzlichen Dank aus.

Weitere Informationen zum Tag der Selbsthilfe unter: [Flyer TdS 1 2025.jpg \(1287×867\)](#)

Bildunterschrift (v.l.n.r.): Laura Sehr (SHG Long-Covid), Michael Hofmann und Udo Zander (SHG Adipositas), Michelle Bautz (Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle), Dominik Verclas (Verwaltungsleiter des Gesundheitsamts), Anette Bokler (SHG Sonnenblume) sowie Sophia Becher (Verwaltungsmitarbeiterin Gesundheitsamt)



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Selbsthilfegruppen in Gründung

- SHG Tinnitus: Treffen jeden 3. Montag im Monat, um 17:30 Uhr
- Digitale SHG für Menschen, die unbeabsichtigt ein Unglück verursacht haben
- Syringomyelie
- Männer in/nach toxischen Partnerschaften: Gründung am Mo., 4. August um 17:00 Uhr
- Trauergruppe: Gründung am Dienstag, 5. August 2025 um 16:30 Uhr

Neue Selbsthilfegruppe für Männer in /nach toxischer Partnerschaft

Ab September 2025: Jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr in Limburg

Interessierte wenden sich vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg: selbsthilfe@limburg-weilburg.de oder telefonisch unter 06431-296-635

Neue Selbsthilfegruppe für Trauernde

Erstes Treffen am 5. August 2025

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 16:30 Uhr in Limburg

Interessierte wenden sich vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg: selbsthilfe@limburg-weilburg.de oder telefonisch unter 06431-296-635

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus

Erstes Treffen:

Jeden dritten Montag im Monat um 17:00 Uhr in Limburg

Tinnitus

Interessierte wenden sich an die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg: selbsthilfe@limburg-weilburg.de oder telefonisch unter 06431-296-635

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



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Weitere Termine 2025 der Selbsthilfekontaktstelle

- **Tag der Selbsthilfe 2025:** Samstag, 20. September 2025, 10:00-15:00 Uhr
- **Online-Arbeitstreffen (TdS):** Dienstag, 12. August 2025, 17:00-18:00 Uhr
- **Jahrestreffen 2025:** Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 Uhr

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. September 2025** als Word-Datei an 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

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 Fachbereich Grundsatzangelegenheiten und Verwaltung, Sachgebiet Allgemeine Verwaltung, Schiede 43, 65549 Limburg a. d. Lahn. Redaktion: Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Verwaltungsleiter Gesundheitsamt (Anschrift wie oben)

Datenschutz

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, senden Sie uns gerne eine E-Mail mit dem Betreff „Abbestellung Newsletter“ an: selbsthilfe@limburg-weilburg.de