



Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle

im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg

Weihnachten 2025



„Ein freundliches Wort kann drei Wintermonate wärmen.“

(Japanisches Sprichwort)

©Freepik pvproductions

Liebe Selbsthilfefreundinnen,
Liebe Selbsthilfefreunde,

was ein freundliches Wort, gegenseitige Unterstützung und der Austausch untereinander alles bewirken kann, erleben Sie im Bereich der Selbsthilfe immer wieder. Durch Ihr Engagement schaffen Sie den Raum und die Möglichkeit von der Erfahrung anderer zu lernen und helfen Menschen im Umgang mit Krankheiten und Problemen neue Strategien zu entwickeln.



© Foto Ehrlich

Es ist immer wieder schön, im Rahmen des Selbsthilfetages oder auf der Selbsthilfefahrt an Ihrem Wirken teilzuhaben und ich möchte an dieser Stelle allen Selbsthilfeaktiven DANKE sagen für die gute, intensive und verlässliche Zusammenarbeit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen frohe Weihnachten; genießen Sie die Festtage im Kreise Ihrer Lieben und kommen Sie gut in das neue Jahr!

Ihr

Jörg Sauer
Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Neue Selbsthilfegruppen-Datenbank der Deutschen DepressionsLiga e. V.



Seit Mitte Oktober gibt es eine neue, bundesweite Datenbank für Selbsthilfegruppen der Deutschen DepressionsLiga e. V. – mit dem Ziel, Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen leichter mit regionalen oder digitalen Selbsthilfeangeboten zu verbinden. Die Plattform ist übersichtlich gestaltet, leicht zugänglich und bietet ein hohes

Maß an Sicherheit. Das Besondere daran: Selbsthilfegruppen können ihre Daten selbst eintragen. So entsteht nach und nach ein stetig wachsendes, aktuelles Netzwerk. Alle Einträge werden vor der Veröffentlichung redaktionell durch die DDL geprüft, um Qualität und Verlässlichkeit zu gewährleisten.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://depressionsliga.de/selbsthilfegruppensuche/>

Webinare und Ressourcen-Workshops der Deutschen Angst-Hilfe



Die Deutsche Angst-Hilfe bietet regelmäßig Webinare und Ressourcen-Workshops an, um Menschen mit Angststörungen verlässliche Informationen und praktische Unterstützung zu vermitteln. In den Webinaren geht es um Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und die Rolle der Selbsthilfe –

geleitet von Fachpersonen und Betroffenen mit eigener Erfahrung. Die Ressourcen-Workshops vermitteln praxisnahe Techniken für den Umgang mit Angst und Anspannung, etwa Atem- und Achtsamkeitsübungen oder einfache Strategien für den Alltag. Eine Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Ziel ist es, individuelle Wege zu finden, die im Alltag entlasten und stärken.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://www.angstselbsthilfe.de/webinare/>

Digitale Selbsthilfe jetzt auch auf gesund.bund.de



Die NAKOS-Datenbank für Digitale Selbsthilfegruppen und -Communities ist ab sofort auf der Informationsplattform **gesund.bund.de** vertreten. Die vom Bundesministerium für Gesundheit initiierte Website bietet verlässliche und verständliche Informationen zu vielfältigen Gesundheitsthemen. Auf der neu eingerichteten Themenseite zur **Digitalen Selbsthilfe** finden Interessierte einen Überblick über bestehende Online-Selbsthilfeangebote sowie Hinweise zum Datenschutz und zur sicheren Nutzung digitaler Formate. Die Verlinkung zur

NAKOS-Datenbank erleichtert den direkten Zugang zu passenden Gruppen und Communities.

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10829>

Weitere Informationen unter: <https://gesund.bund.de/digitale-selbsthilfe>



Allgemeine Informationen

Neue App des Bundesverbands Burnout und Depression e. V.: BBuD_Connect



Bundesverband Burnout
und Depression e.V.

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) hat mit **BBuD_Connect** eine App entwickelt, die Menschen mit Depression oder Burnout digitale Unterstützung und Vernetzungsmöglichkeiten bietet. Die Anwendung vermittelt Informationen rund um psychische Gesundheit und ermöglicht über eine Chatfunktion den geschützten Austausch mit anderen Betroffenen. Zusätzlich enthält die App eine interaktive Karte mit regionalen Unterstützungsangeboten, Materialien, Notfallnummern sowie Kontaktmöglichkeiten zum Verband. Mit diesem Angebot erweitert der BBuD sein digitales Selbsthilfe- und Informationsangebot.

Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10807>

Weitere Informationen zur App: <https://bbud.info/die-bbud-app-ist-verfuegbar>

Seminare für Engagierte in Selbsthilfegruppen



Das Gustav-Stresemann Institut Niedersachsen e.V. bietet neben seinem umfangreichen Seminarangebot aus unterschiedlichen Bereichen auch explizit Seminare für Engagierte in Selbsthilfegruppen an. Seit Jahrzehnten ist das GSI bekannt für seine Fortbildungen, die Engagierte bzw. Moderator*innen von Selbsthilfegruppen unterstützen. Weitere Informationen unter:

<https://www.gsi-bevensen.de/seminare/>

Projekt zu Klimawandel und Gesundheit – BAG SELBSTHILFE



Die Auswirkungen des Klimawandels beeinträchtigen bereits heute die Gesundheit vieler Menschen. Das Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ unterstützt

Selbsthilfeorganisationen dabei, ihre Arbeit klimafreundlicher zu gestalten und Betroffene bei der Bewältigung klimabedingter Belastungen zu begleiten. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V. (BAG SELBSTHILFE) möchte mit Informationsmaterialien, Workshops und praxisorientierten Angeboten sowohl gesundheitsförderndes Verhalten als auch klimabewusstes Handeln stärken.

Quelle: BAG SELBSTHILFE – <https://www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel>



Allgemeine Informationen

InfoCure – Für vertrauenswürdige digitale Gesundheitsinformationen



Immer mehr Menschen informieren sich im Internet über Gesundheitsthemen. Gleichzeitig wächst die Unsicherheit, ob die gefundenen Inhalte – besonders in sozialen Medien oder bei KI-gestützten Diensten – wirklich zuverlässig sind. Um dem entgegenzuwirken, hat die Bertelsmann Stiftung zusammen mit internationalen Partnern die Initiative „InfoCure“ gestartet. Ziel dieser Initiative ist es, ein Zertifizierungssystem zu entwickeln, das die Qualität digitaler Gesundheitsinformationen sichtbar macht. Dadurch sollen Suchmaschinen, Plattformen und KI-Anwendungen seriöse Inhalte leichter erkennen und besser auffindbar machen können. So möchte InfoCure dazu beitragen, dass verlässliche Gesundheitsinformationen künftig schneller und einfacher für alle verfügbar sind.

Quelle und weitere Informationen unter:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2025/deutsche-wuenschen-sich-vertrauenswuerdige-gesundheitsinformationen-im-netz>

Information zur bundesweiten Umfrage zu Diskriminierung



Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes führt vom 12. November 2025 bis 28. Februar 2026 eine umfangreiche deutschlandweite Umfrage zu Diskriminierungserfahrungen durch. Ziel ist es, einen aktuellen Überblick über das Ausmaß und die Formen von Diskriminierung in Deutschland zu gewinnen. Teilnehmen können alle Personen ab 14 Jahren, die in Deutschland Diskriminierung erlebt haben. Die Befragung

erfolgt anonym, ist barrierearm gestaltet und in verschiedenen Formaten sowie Sprachen verfügbar. Um möglichst viele Betroffene zu erreichen, wird die Umfrage von einer bundesweiten Informationskampagne begleitet. Unterstützende Hinweise und Weiterverteilung der Materialien sind ausdrücklich erwünscht. Den Online-Fragebogen sowie alle wichtigen Hinweise finden Sie unter:

www.diskriminierung-umfrage.de sowie unter: www.antidiskriminierungsstelle.de

Start von NAKOS IMPULSE – dem digitalen Portal für Fach- und Praxiswissen



Das neue digitale Publikationsportal NAKOS IMPULSE ist ab sofort online. Auf der Website stehen Fach- und Praxisbeiträge sowie Literatur- und Medientipps zu aktuellen und grundlegenden Themen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zur

Verfügung. Das Portal richtet sich an Selbsthilfekontaktstellen, Fachkräfte, Mitarbeitende und Entscheidungsträgerinnen und -träger im Gesundheits- und Gemeinwesen, an Bildungseinrichtungen, politische Akteurinnen und Akteure sowie an Selbsthilfegruppen und -organisationen. Quelle und weitere Informationen unter: www.impulse.nakos.de



Selbsthilfeförderung

GKV-Selbsthilfeförderung



Die Formulare für die GKV-Pauschalförderanträge 2026 zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe stehen ab Mitte Dezember 2025 bereit und können bis spätestens **31.**

März 2026 bei der GKV Hessen mit Originalunterschrift gestellt werden. Alles zum Thema Selbsthilfeförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Seite der GKV Selbsthilfeförderung Hessen. Erstanträge von neugegründeten Selbsthilfegruppen, die min. 3 Monate existieren und Folgeanträge können bis zum 31. August 2026 gestellt werden. Die entsprechenden Formulare, ein hilfreiches Begleitheft sowie den aktuell geltenden Leitfadens finden Sie auf der folgenden Seite:

<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/selbsthilfegruppen-antraege/>

AOK Hessen Selbsthilfe - Online-Seminare 2026



Dieses Online-Seminar richtet sich an Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge auf Pauschal- oder Projektförderung gestellt haben. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt. In den Seminaren erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen über Fördermöglichkeiten, Antragsprozesse und praktische Tipps, um ihre Selbsthilfeprojekte erfolgreich zu unterstützen.

„Ziel dieses Seminars ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen unter Berücksichtigung der aktuellen Gesetzgebung. Es werden die Fördervoraussetzungen erläutert und alle Themen von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung behandelt. Auch auf den Unterschied zwischen der Pauschal- und der Projektförderung wird eingegangen.“

Termine für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge bei der GKV gestellt haben:

- Dienstag, 13. Januar 2026 | 19:00 – 20:00 Uhr
- Mittwoch, 4. Februar 2026 | 19:00 – 20:00 Uhr

Termine für Selbsthilfegruppen, die zum ersten Mal GKV-Anträge stellen wollen

- Dienstag, 21. Januar 2026 | 18:30 – 20:00 Uhr
- Dienstag, 14. Februar 2026 | 18:30 – 20:00 Uhr

Referentin: Susanne Strombach, Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit, AOK Hessen

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung unter:

<https://www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/default-96819974f677756f08f34e30e884a7db-1/>



Aus dem Landkreis Limburg-Weilburg

Tag der Inklusion der Peter-Paul-Cahensly-Schule in der WERKStadt Limburg

31. Januar 2026 10-16 Uhr in der WERKStadt Limburg

TAG DER INKLUSION

Gemeinsam. Offen. Für ALLE

Dich erwartet u.a.:

- Modenschau
- Podiumsdiskussion
- Tombola
- Spiele
- Basteln
- Kinderschminken

WERKStadt LIMBURG

Lebenshilfe

Peter Paul Cahensly

Adolf-Lindgren-Schule Limburg

EVL

@werkstadt_limburg @tagderinklusion.ppc

Tag der Inklusion

Wir, die Schülerinnen und Schüler der PPC Limburg, möchten gemeinsam mit euch und der WERKStadt Limburg einen besonderen Tag voller Spaß, Spiel und Freude erleben und zeigen, dass Inklusion verbindet!

WAS?
Ein gemeinsamer Tag mit unter anderem einer Modenschau, Tombola, Podiumsdiskussion und vielen weiteren Aktionen

WANN?
31. JANUAR 2026

WO
WERKStadt Limburg

WAS BRAUCHST DU ?
Gute Laune und ganz viel Lust auf Spaß und Gemeinschaft.

Die Peter-Paul-Cahensly-Schule lädt am Samstag, 31. Januar 2026, von 10:00-16:00 Uhr herzlich zum „Tag der Inklusion“ in die WERKStadt Limburg ein. Unter dem UNESCO-Motto „Grenzen überwinden“ gestalten die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 einen Aktionstag, der Begegnungen ermöglicht und Inklusion sichtbar macht. Ein besonderer Höhepunkt ist die inklusive Modenschau, die Vielfalt und individuelles Auftreten präsentiert. Ebenso wichtig ist die Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Inklusionsbeiräten und Menschen mit Beeinträchtigung.

Zudem erwarten die Besucherinnen und Besucher ein Armbänder-Stand, Kinderschminken, kleine Spiele und Parcours sowie eine Tombola. Eine Bastelstation lädt zum Mitmachen ein, und frisch gebackene Plätzchen werden verschenkt. Informationen bieten der Blinden- und Sehbehindertenbund Hessen, die Selbsthilfekontaktstelle und die Lebenshilfe. Ergänzt wird das Programm durch Rollstuhltischtennis und eine Rollstuhlerfahrungsstation, die Alltagssituationen im Rollstuhl erfahrbar macht.

Weitere Informationen auf Instagram unter:

@tagderinklusion.ppc oder

@werkstadt_limburg



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Rückblick: Fortbildung „Social Media für Selbsthilfegruppen“

14 Teilnehmende aus verschiedenen Selbsthilfegruppen nahmen am 14. November 2025 am Workshop „Social Media für Selbsthilfegruppen – Wege in die digitale Öffentlichkeit“ teil, geleitet von Ursel Wirz. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Selbsthilfearbeit und als Social-Media-Managerin gab sie wertvolle Impulse für den Einstieg in die digitale Kommunikation. Der Workshop zeigte, wie Social Media Sichtbarkeit für wichtige Themen schafft, Angebote bekannt macht und den Austausch mit Mitgliedern, Angehörigen und Fachleuten fördert. Die Teilnehmenden erarbeiteten konkrete Strategien, lernten Zielgruppen-Analysen, Redaktionsplanung und Content-Ideen kennen – und setzten diese direkt in praktischen Übungen um. Die Fortbildung machte deutlich, wie Selbsthilfegruppen Social Media nutzen können, um ihre Arbeit authentisch und professionell sichtbar zu machen.



Rückblick: Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen 2025 im Landkreis Limburg-Weilburg

Am 13. November 2025 trafen sich rund 40 Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus Eschhofen zum Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg. Nach der Begrüßung stand ein Rückblick auf das Jahr 2025 auf der Tagesordnung. Anschließend wurden die Pläne für 2026 vorgestellt, darunter Gesamttreffen, Jahrestreffen sowie die Fahrt der Selbsthilfegruppen 2026. Ein besonderer Programmpunkt war der Impuls und Austausch zur „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung“ (EUTB), vorgestellt von Manuel Plaum, Berater der EUTB Limburg-Weilburg, DMSG LV Hessen e.V. Das Treffen bot Gelegenheit zum persönlichen Austausch, zur Vernetzung der Gruppen und zur gemeinsamen Planung für das kommende Jahr.





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“ gegen Ängste und Depressionen

NEU

**Gemeinsam stark –
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen
in Limburg**

**Erstes Treffen am 22. Januar 2026
Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr**

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

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg unterstützt die Initiative zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Ängsten und Depressionen leiden. Interessierte betroffene Menschen sind herzlich eingeladen zu einem ersten Treffen am Donnerstag, den 22. Januar 2026 von 17.00 bis 18.30 Uhr in Limburg. Eine Teilnahme ist nach vorheriger, verbindlicher Anmeldung möglich. Die Initiative kommt von einer Betroffenen, die aus eigener Erfahrung weiß, wie wertvoll ein offener und verständnisvoller Austausch sein kann, um den Alltag mit diesen Belastungen besser zu bewältigen.

Die geplante Gruppe richtet sich an Frauen und Männer, die Wege suchen, mit Ängsten und Depressionen besser umzugehen. In einem geschützten Rahmen soll Raum entstehen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken.

Interessierte Betroffene wenden sich vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle per E-Mail selbsthilfe@limburg-weilburg.de oder telefonisch unter: 06431 296-635. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Weitere Termine 2026 der Selbsthilfekontaktstelle

- **Gesamttreffen 2026:** Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:00 Uhr
- **Fahrt der Selbsthilfe nach Bonn:** wird gesondert bekannt gegeben
- **Jahrestreffen 2026:** Donnerstag, 12. November 2026, 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 **1. März 2026** 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
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 „Infobrief“ an: selbsthilfe@limburg-weilburg.de

