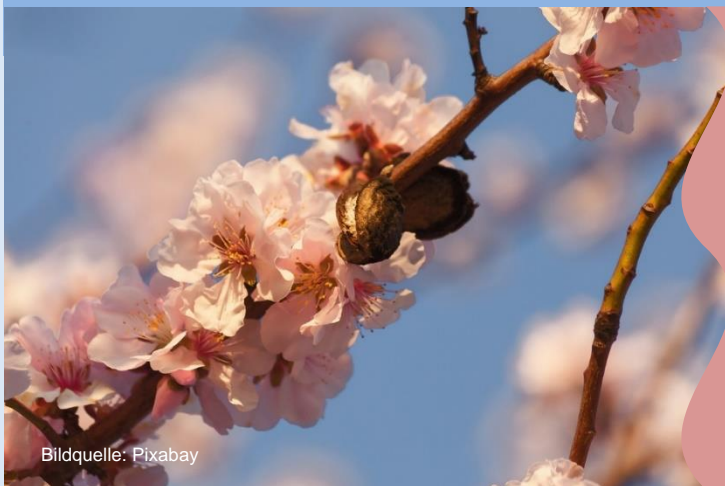




Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg März/April 2024



Bildquelle: Pixabay

Mut steht am
Anfang des Handelns,
Glück am Ende.

(Demokrit)



© Fotostudio Sascha Braun

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

das Osterfest steht vor der Tür; ein Fest das nicht nur den Frühling, sondern auch die Gemeinschaft feiert. Die Selbsthilfegruppen im Kreis Limburg-Weilburg sind eine starke und zuverlässige Gemeinschaft, die das Leben vieler Menschen positiv beeinflussen.

Für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung bedanke ich mich ganz herzlich und freue mich, dass wir auch dieses Jahr im Juni wieder eine „Selbsthilfefahrt“ anbieten können – eine wunderbare Gelegenheit um in einem anderen Umfeld neue Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

Die nächste Möglichkeit dazu bietet sich am 21. September, beim Tag der Selbsthilfe. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Osterzeit und freue mich auf die gemeinsamen Aktivitäten im Zeichen der Selbsthilfe.

Herzliche Grüße

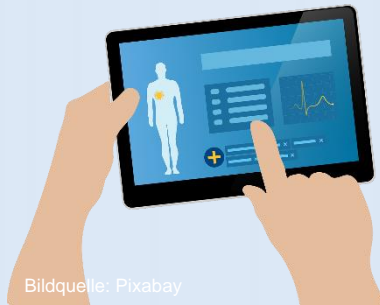
Ihr

Jörg Sauer
Erster Kreisbeigeordneter



Allgemeine Informationen

Persönliche Gesundheitsdaten digital – die elektronische Patientenakte (ePA)



Bildquelle: Pixabay

„In der elektronischen Patientenakte (ePA) werden persönliche Daten zur eigenen Krankengeschichte digital gesammelt. Die Informationen können wichtig sein, wenn ein Arztbesuch oder eine Behandlung im Krankenhaus ansteht. Welche Daten sind genau enthalten, wer hat Zugriff darauf und wie bekomme ich meine eigene elektronische Patientenakte? Unter gesund.bund.de stellt das Bundesministerium für Gesundheit die wichtigsten Informationen zusammen.“

Quelle: [NAKOS NEWSLETTER - Februar 2024](#)

Weitere Informationen unter: <https://gesund.bund.de/die-elektronische-patientenakte>

Bundesregierung beschließt Strategie gegen Einsamkeit – mit 11 Maßnahmen

Im Dezember wurde erstmals eine bundesweite Strategie gegen Einsamkeit durch die Bundesregierung beschlossen. *„Verschiedene Maßnahmen sollen die soziale Verbundenheit und das gesellschaftliche Miteinander stärken und so Einsamkeit lindern. Das Motto der Strategie: „Richtig gut geht’s uns nur gemeinsam.“*

Quelle und weitere Informationen: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9791>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/lisa-paus-engagiert-gegen-einsamkeit-234608>

Neue Datenbank für digitale Selbsthilfegruppen



„Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive können ab sofort eigenständig digitale Selbsthilfegruppen über das Online-Anmeldeformular registrieren. Nach Prüfung der Angaben werden digitale Selbsthilfegruppen in der neuen

Datenbank der NAKOS auf www.digitale-selbsthilfe.de veröffentlicht. Somit können örtliche und landesweite Selbsthilfekontaktstellen als auch Interessierte nach bundesweiten digitalen Selbsthilfegruppen suchen, wenn es vor Ort kein Angebot gibt.

Quelle und weitere Informationen unter: [Digitale Selbsthilfe – NAKOS \(digitale-selbsthilfe.de\)](http://DigitaleSelbsthilfe-NAKOS(digitale-selbsthilfe.de))

Registrierung möglich unter: Freinet-Online.de :: Einrichtung/Angebot eintragen

Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe

Mit dem Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe werden seit über 30 Jahren Menschen ausgezeichnet, die sich auf herausragende Weise engagieren und tolle Projekte zum Leben erwecken, in deren Mittelpunkt Multiple Sklerose oder eine andere neurologische Erkrankung steht. Einsendeschluss ist der 31.5.2024.

Quelle und weitere Informationen unter: www.ghst.de/hertie-preis.



Allgemeine Informationen

Neues Webangebot unterstützt Patient*innen – erklärt medizinische Befunde



Bildquelle: Pixabay

„Was hab ich?“ ist ein unabhängiges, gemeinnütziges Unternehmen. Hier können Patient*innen kostenlos und anonym ihre medizinischen Befunde einstellen, die durch Mediziner*innen in leicht verständliche Erläuterungen übersetzt werden.

Quelle: NAKOS NEWSLETTER - März 2024

Weitere Informationen unter: <https://washabich.de/einsenden>

TV-Doku über Depressionen bei jungen Menschen



„Der hessische Rundfunk hat eine sehr schöne Dokumentation über eine junge Frau gedreht, die, wie viele andere junge Frauen, über Jahre an Depressionen und Essstörungen litt. Über ihren Social Media Account trug sie ihre psychische Erkrankung erstmals nach außen und startete so ihren andauernden Heilungsprozess und gab anderen

Betroffenen halt.“

Quelle: NAKOS NEWSLETTER - März 2024

ARD-Mediathek: Close Up: Me choosing life – ich wähle das Leben | ARD Mediathek

in.kontakt – die App für pflegende Angehörige



Pflegende Angehörige fühlen sich in der Pflege oft allein gelassen und isoliert. Aus diesem Grund hat der Bundesverband „wir pflegen e.V.“ die App in.kontakt entwickelt. Die App ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage - datengeschützt!

In der App können pflegende Angehörige sich in Chat-Kanälen mit anderen Angehörigen und Betroffenen austauschen. Dazu stehen offene Chat-Kanäle zur Verfügung wie „Pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen“, „Pflegende Eltern“ oder „Pflegen auf Distanz - Distance Caregivers“ und viele andere Themen. [...] Darüber hinaus informiert die App über die Arbeit des Vereins „wir pflegen e.V.“, digitale Selbsthilfeveranstaltungen und aktuelle Entwicklungen in der Pflegepolitik. Ebenso stehen viele Materialien des Vereins, die sich mit Forderungen an politische Akteurinnen und Akteure richten, zur Verfügung.

Die App in.kontakt kann kostenlos im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

Quelle und weitere Informationen unter: <https://wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige>



Selbsthilfeförderung

GKV-Selbsthilfeförderung

Pauschalförderung noch bis zum 31.3.2024:

Die Pauschalförderanträge für 2024 zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe können von Selbsthilfegruppen noch bis spätestens **31.3.2024** bei der GKV Hessen gestellt werden. Die entsprechenden Formulare finden Sie auf der folgenden Seite: [Pauschalförderung – GKV Hessen \(gkv-selbsthilfefoerderung-he.de\)](#)



Projektförderanträge 2024



Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2024 können sich Selbsthilfegruppen an das Büro für Patienten und Selbsthilfe der AOK wenden. Anträge auf kassenindividuelle Förderung müssen mindestens vier Wochen vor Projektbeginn dort eingehen. Die Antragsformulare für Selbsthilfegruppen,

können heruntergeladen werden oder gern auch telefonisch unter 06172 272-254 bei der AOK anfordern.

Weitere Informationen unter: <https://www.aok.de/pk/leistungen/therapien/selbsthilfegruppen/>

Antragsformular unter: [Antrag auf krankenkassenindividuelle Projektförderung gemäß § 20h SGB V für Selbsthilfegruppen für das Jahr 202X \(aok.de\)](#)

AOK Hessen Selbsthilfe Online-Seminare 2024

Für neu gegründete Selbsthilfegruppen, bzw. für Selbsthilfegruppen, die noch nie einen Antrag auf Pauschalförderung gestellt haben, findet ein zusätzliches Online-Seminar zur Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen statt. Ziel dieses Seminars ist die Information zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren in Hessen. Es werden alle Themen von den Fördervoraussetzungen, der Antragsstellung bis zur Nachweiserbringung behandelt.

Termin: **03.07.2024 (Mittwoch) 18:30 – 20:00 Uhr**

Mehr Informationen zu dem Seminar und auch die Möglichkeit zur Anmeldung unter: <https://www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/anmeldung/>



Selbsthilfeförderung

Projektförderung durch die DAK Gesundheit in Limburg



Auch die DAK Gesundheit in Limburg vergibt Projektgelder. Gefördert werden Projekte (gezielte und zeitlich begrenzte Vorhaben und Aktivitäten), die über das bereits bestehende Selbsthilfeangebot hinausgehen und nicht regelmäßig stattfinden. Die Beantragung der Förderung ist ganzjährig möglich. Weitere Informationen zur Projektförderung der DAK in Limburg erteilt Frau Miriam Ilzhöfer: Tel. 06431 21599 6342, E-Mail: miriam.ilzhoefer@dak.de.

Weitere Informationen unter:

<https://www.dak.de/dak/leistungen/selbsthilfefoerderung-2164152.html>

Aus den Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe Glutarazidurie e.V.



Anlässlich des vergangenen Internationalen Tags der Seltenen Krankheiten am 29.2.2024 möchten wir auf eine weitere bundesweit aktive Selbsthilfegruppe im Landkreis Limburg-Weilburg aufmerksam machen, die sich an Menschen mit Glutarazidurie wendet.

„Glutarazidurie Typ 1 kommt in Deutschland mit einer Häufigkeit von 1:100.000 Neugeborenen vor und ist somit eine sehr seltene Krankheit. Ihr liegt ein rezessiv erblicher Gendefekt zugrunde. Patienten mit Glutarazidurie Typ 1, die ohne Notfallmanagement und Diät während eines Infekts oder aus anderen Gründen in katabole Stoffwechselprozesse geraten, sind akut von Behinderung und Tod bedroht. Bisher ist kein Patient bekannt, der nach dem vollendeten sechsten Lebensjahr einer solchen Glutarazidurie Krise erlegen ist. Das Bild der irreversiblen Behinderung ist eine generalisierte Dystonie. Sie kann so ausgeprägt sein, dass die Betroffenen auch zum Sprechen auf Hilfsmittel angewiesen sind. Die Intelligenz ist in keinem bekannten Fall betroffen. Die Menschen sind agil und lebenslustig. Sie meistern in beeindruckender Weise ihr Leben mit der Behinderung.“

Neben dem regelmäßigen Austausch der Erkrankten und Familienangehörigen, organisiert die Gruppe jedes Jahr ein Treffen mit Vorträgen von Ärzten und zum regen Austausch untereinander.

Quelle und weitere Informationen: <https://glutarazidurie.de/>



Aus den Selbsthilfegruppen

Seltene Erkrankung – Neue Selbsthilfegruppe für das Ehlers-Danlos-Syndrom



Am 29. Februar 2024 war der „Internationale Tag der seltenen Erkrankungen“ - ein wichtiger Tag um auf Seltene Erkrankungen aufmerksam zu machen. Anna (Name geändert) ist eine junge Frau aus der Region, die unter dem Ehlers-Danlos-Syndrom leidet, einer sehr seltenen Erkrankung. Sie hat im Landkreis Limburg-Weilburg für Betroffene eine neue Selbsthilfegruppe gegründet, für die sie sich über weitere

Mitstreiterinnen und Mitstreiter freuen würde. „Mir ist es wichtig, dass Menschen mit ihren Beschwerden von den Ärzten, der Gesellschaft, aber auch von der Politik ernst genommen werden“, sagt die 32-Jährige. Nur weil eine Krankheit nicht sofort erkannt werden könne, heiße das nicht, dass ein Mensch nicht wirklich ernsthafte gesundheitliche Probleme haben könne.

Die vom Ehlers-Danlos-Syndrom Betroffene weiß sehr gut, wovon sie spricht. Bei ihr wurde auch von einem Arzt angenommen, ihre Beschwerden seien rein psychosomatisch bedingt. Insgesamt dauerte es bis zur endgültigen Diagnose laut ihren eigenen Angaben ungefähr zehn Jahre.

Anna hat eine hypermobile Form des Ehlers-Danlos-Syndroms, durch das sie vor allem im Alltag der sitzlastigen modernen Welt sehr viele Schwierigkeiten hat. Bereits wenige Stunden am PC zu arbeiten führt dazu, dass ihre Muskeln sehr schnell verspannen und die Nerven beeinträchtigen, sodass Schwindel und Schmerzen entstehen. Der Druck, der durch die schnell verspannende Muskulatur bei sitzenden oder stehenden Tätigkeiten auf die Nerven ausgeübt wird, kann zu Taubheitsgefühlen, Entzündungen oder schlimmstenfalls Lähmungen führen. Aber auch orthostatische Kreislaufbeschwerden bestimmen den Alltag.

„Man wird durch eine solche Krankheit sehr einsam“, berichtet die Betroffene. Um mit Freunden weggehen zu können, müsse sie immer in sehr guter körperlicher Verfassung sein.

Anna aufgrund ihrer gesundheitlichen Lage nicht mehr im Stande ihr gewünschtes Studium anzutreten oder etwas Anderes zu arbeiten. Zu vielfältig und einschränkend sind ihre Beschwerden. „Es gibt so viele Dinge, die mich interessieren würden, aber mein Körper macht das alles nicht mit.“ Anna möchte gerne auf diesem Wege weitere Mitglieder für ihre Selbsthilfegruppe finden, um Menschen mit der gleichen Erkrankung kennenzulernen. Denn es ist sehr schwer, Menschen mit einer seltenen Erkrankung in der Nähe ausfindig zu machen.

Wer auch am Ehlers-Danlos-Syndrom leidet und sich an der neuen Selbsthilfegruppe beteiligen möchte, wendet sich vertrauensvoll an die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg.

Weitere Informationen zu Seltene Erkrankungen finden Interessierte auch auf der Seite der „Achse –Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen“ unter: [Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen - ACHSE e.V. \(achse-online.de\)](https://www.achse-online.de)



Aus den Selbsthilfegruppen

Welt-Adipositas-Tag – Aktionstag in Limburg



Die Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden hat anlässlich des Adipositas-Welttages einen Aktionstag in Limburg veranstaltet. Adipositas ist eine chronische Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung. Sie ist durch ein starkes Übergewicht gekennzeichnet, das aus einer überdurchschnittlichen Vermehrung des Körperfettes resultiert.

„Die Dicken sollen alle einfach etwas weniger essen“. „Ausgrenzungen gegenüber Menschen mit der chronischen Erkrankung Adipositas sind allgegenwärtig“, sagt Stefanie Wirtz, 1. Vorsitzende der AdipositasHilfe Deutschland e.V. „Das beginnt schon in der Schule, in Sportvereinen, wo übergewichtige Kinder oft aussortiert werden, und geht über die beruflichen Chancen bis hin zur Stigmatisierung im Gesundheitswesen“, so Wirtz weiter.

Am 4. März 2024 fand der Welt-Adipositas-Tag statt, um auf chronische Erkrankung Adipositas und auf die Belange der Betroffenen aufmerksam zu machen. Mehr als 54 Prozent aller Deutschen sind übergewichtig. 16 Millionen Menschen sind hierzulande an der Adipositas erkrankt. Obwohl diese Erkrankung mittlerweile sogar politisch anerkannt wird und aktuell ein strukturiertes Behandlungsprogramm durch den Gemeinsamen Bundesausschuss erstellt wurde, ist das Wissen rund um diese Erkrankung in unserer Gesellschaft wenig verbreitet. Als Patientenorganisation wollen wir die Menschen über die Erkrankung aufklären und Betroffene unterstützen. Nur wenn die individuellen Ursachen klar sind, kann eine entsprechende Therapie erfolgversprechend sein. Diese muss – wie bei allen chronischen Erkrankungen – lebenslang erfolgen. Eine wirksame Prävention bzw. Therapie der Adipositas kann viele Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Herzinfarkte und sogar Krebs verhindern. Daher müssen wir uns als Gesellschaft klarwerden, was wir wollen und was wir bereit sind gegen die Pandemie Adipositas zu tun. Im Jahr leben geschätzt 1,35 Billionen Menschen weltweit mit Adipositas.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.adipositas-selbsthilfe.de

Kontakt zu der Adipositas-Selbsthilfegruppe Hünfelden gibt es über Martina Frömel unter Tel.: (06431)47074 oder E-Mail [martina\(at\)adipositas-hilfe-huenfelden.de](mailto:martina(at)adipositas-hilfe-huenfelden.de)



Aus der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Bildquelle: Pixabay

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.

50 Jahre Landkreis Limburg-Weilburg

Nach dem Zusammenschluss der beiden Kreise Limburg und Oberlahn im Jahre 1974 feiert der Landkreis Limburg-Weilburg in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Im Jubiläumsjahr erwartet die Bürgerinnen und Bürger eine Vielzahl an Veranstaltungen. Im Oktober wird das Jubiläumsjahr dann mit einem feierlichen Festakt in Obertiefenbach seinen Höhepunkt finden.

Auf der Internetseite des Landkreises wird über alle Aktivitäten und Veranstaltungen informiert:

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

VERANSTALTUNGEN im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums

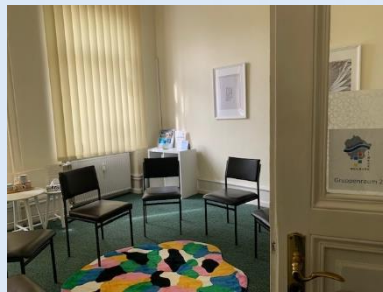
24.03.2024 Beteiligung des Landkreises an „Land live Hadamar“ auf dem Schlossplatz Hadamar im Rahmen des 700-jährigen Stadtjubiläums Hadamar	06.07.2024 Open-Air-Veranstaltung für Jugendliche in Limburg, Marktplatz (YOU FM Party hr) Vorprogramm: Schul- und Jugendbands aus dem Landkreis	28. und 29.09.2024 „Klang und Gesang“ – BGH Frickhofen Konzert Sängerkreise (28.09.2024) Frühschoppen Musikvereine (29.09.2024)
24.04.2024 Autorenlesung mit Deutschlands erfolgreichster Krimiautorin Nele Neuhaus König-Konrad-Halle Villmar, 20 Uhr	31.08.2024 Beteiligung des Landkreises an „Kultur im Kreis“ Kooperationsveranstaltung von Heimspiel-KULTUR e.V. mit dem Kultursommer Mittelhessen, Burg Ellar, 19 Uhr	11.10.2024 Feierlicher Festakt - Bürgerhaus Obertiefenbach
25.05.2024 Einweihung „Goldene Mitte“ Landkreis Limburg-Weilburg		27.10.2024 Tag der Landwirtschaft in Limburg
15.06.2024 Kreisfeuerwehrmusikfest		23.11.2024 Autorenlesung für Kinder in Weilburg - Komödienbau Interaktive „Escape Autorenlesung“ mit Christian Friedrich und Cally Stronk, aus dem Buch „Die drei ??? und das Phantom Krokodil“
23.06.2024 Kinder- und Familientag auf dem Neumarkt in Limburg mit dem landkreisweiten Netzwerk „Frühe Hilfen und Kinderschutz“ mit Rahmenprogramm für Kinder & Familien		



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Neue Gruppenräume für die Selbsthilfe

Seit November 2023 stehen den Selbsthilfegruppen neue Räume für die Gruppentreffen in der Frankfurter Str. 32 in Limburg zur Verfügung. Nun ist auch der zweite Gruppenraum fertiggestellt und bietet Platz für 8-10 Teilnehmer im Stuhlkreis. 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 gegenüberliegenden öffentlichen Parkplatz „Tal Josaphat“, der ab 19:00 Uhr kostenfrei ist.



Fahrt der Selbsthilfegruppen 2024

Die Selbsthilfekontaktstelle, der Erste Kreisbeigeordnete Jörg Sauer und die Selbsthilfegruppen freuen sich bereits auf die nächste Fahrt der Selbsthilfe 2024 vom 20.-21. Juni 2024 nach Rothenburg o.d.T., Nürnberg, Erlangen und Aschaffenburg. Die Besichtigung der Nürnberger Altstadt, der Besuch des ehemaligen Reichsparteitagsgeländes, eine Übernachtung in Erlangen sowie ein Abstecher nach Rothenburg ob der Tauber und Aschaffenburg stehen auf dem Programm. Es gibt nur noch wenige freie Plätze!



Bildquelle: Pixabay

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 die Kampagne „Sei dabei – Limburg BarriereFREI“ des Behindertenbeirats der Stadt Limburg mit Erfahrungs-Parcours und Mitmachaktionen statt.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfekontaktstelle lädt alle Selbsthilfegruppen zu einer halbtägigen Fortbildung ein zum Thema: „Worte können Fenster sein – oder Mauern“ am Freitag, den 5. April 2024.

„Die Haltung, mit der Sie Ihre Anliegen anderen gegenüber kommunizieren, ist oftmals entscheidend dafür, ob andere bereitwillig auf Sie eingehen oder mit Ignoranz, Rückzug oder Vorwürfen reagieren. Dies gilt im privaten Bereich genauso wie im beruflichen. Im Zentrum dieser Fortbildung steht die Anwendung des Kommunikations- und Konfliktlösungsmodells nach Marshall Rosenberg.“ Der Referent Jochen Hiester ist Diplom-Sozialpädagoge und zertifizierter Kommunikationstrainer nach Marshall Rosenberg (CNVC).
<https://www.gewaltfrei-koblenz.de/>

Neue Gruppen in Gründung

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

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/IN BEZIEHUNG MIT NARZISSTISCHEN PARTNER/INNEN

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.



Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Weitere Termine 2024 der Selbsthilfekontaktstelle

- **Planungstreffen „Tag der Selbsthilfe“:** Donnerstag, 29. August 2024, 17 Uhr
- **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

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 15.6.2024 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
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)

