

20. September 2025

# TAG DER SELBSTHILFE

„Gemeinsam stärker“



mit Vortrag von **Samira Peseschkian**  
Präsentation der Selbsthilfegruppen  
Marktplatz der Beratungen

---

10 bis 15 Uhr

**Stadthalle Limburg  
und Europaplatz**

Unter dem Motto

## „Gemeinsam stärker“

präsentieren sich in diesem Jahr die Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen aus dem Landkreis Limburg-Weilburg am Tag der Selbsthilfe in der Josef-Kohlmaier-Halle und auf dem Europaplatz Limburg.

Am Tag der Selbsthilfe können sich die Besucher über das facettenreiche Angebot von Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen informieren. Teilnehmende Selbsthilfegruppen zeigen ihr vielfältiges Angebot und ihre wichtige Funktion in der gesundheitlichen Versorgung.

Besonderer Schwerpunkt des diesjährigen Tags der Selbsthilfe liegt mit dem Vortrag „Was unser Körper sagt, wenn er sprechen könnte?“ auf dem Thema Chronische Erkrankungen und wie wir die Signale unseres Körpers besser verstehen lernen.

In der Stadthalle und auf dem Europaplatz finden während der Veranstaltung verschiedene Mitmach- und Selbstwahrnehmungsaktionen sowie Präsentationen an verschiedenen Stationen statt.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**



Die Veranstaltung wird  
in Gebärdensprache übersetzt.

Veranstalter:

**Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstelle  
des Landkreises Limburg-Weilburg**

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



Kooperationspartner:



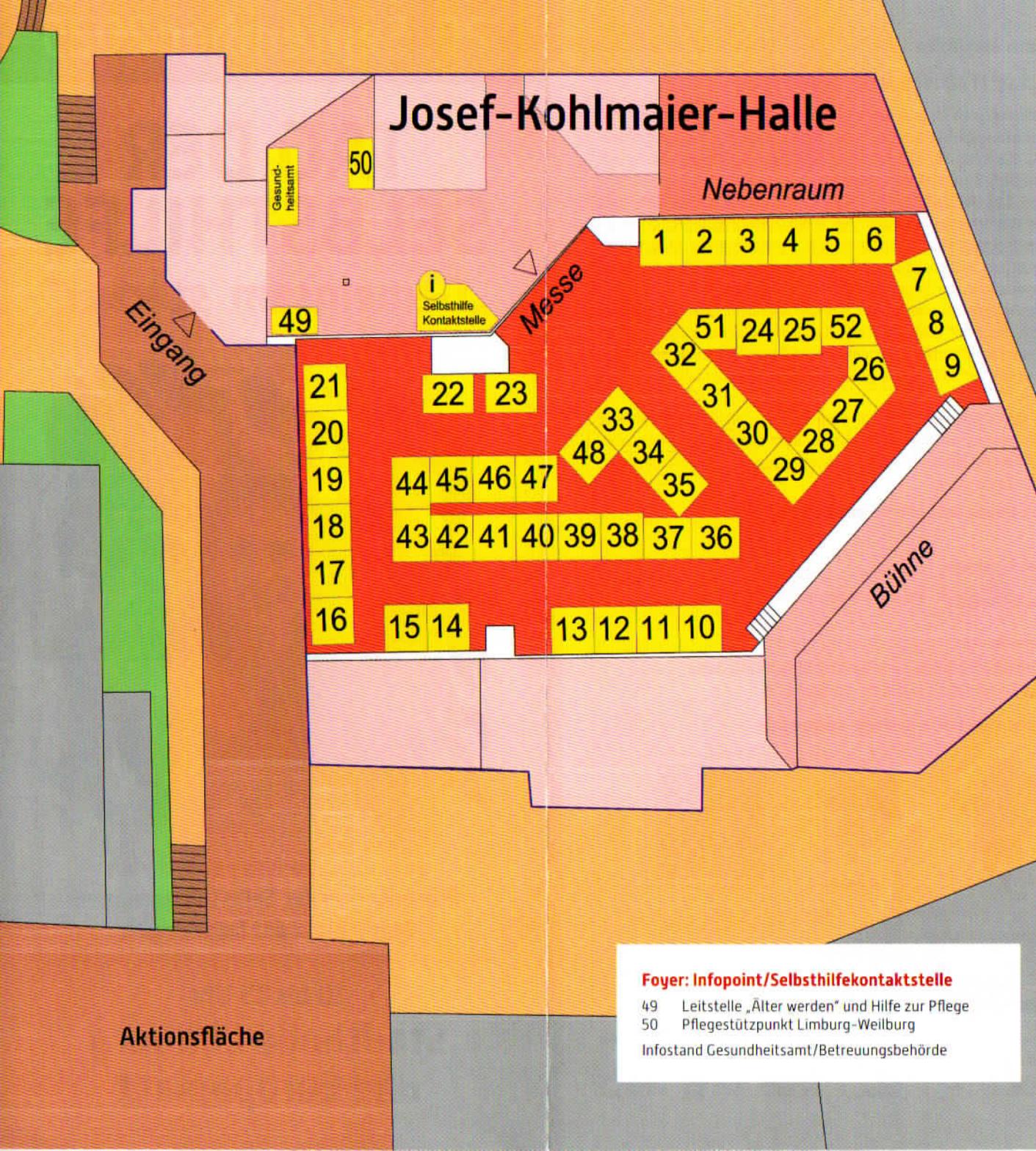
Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung



# TEILNEHMENDE GRUPPEN

## GROSSER SAAL

- 1 Limburger und Weilburger Diabetiker Selbsthilfegruppe
- 2 Selbsthilfegruppe Glutarazidurie e.V.
- 3 Suchtberatung Regionale Diakonie Limburg-Weilburg
- 4 Kontaktkreis des Deutschen Psoriasis Bundes e.V.
- 5 Kreuzbund DV Limburg e.V.
- 6 Fibromyalgie der Rheuma-Liga
- 7 DMSG MS Weilburg
- 8 EUTB Limburg-Weilburg
- 9 Selbsthilfegruppe Knochengesundheit für Osteoporose-Patienten Limburg e.V.
- 10 Parkinson Regionalgruppe Limburg-Weilburg
- 11 ADHS bei Erwachsenen
- 12 Club der Geschiedenen, Getrenntlebenden und Verwitweten e.V.
- 13 SHG Rheuma Weilburg
- 14 Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V. – Kreisverbände Limburg und Oberlahn
- 15 Integrationsfachdienst Limburg (IFD)
- 16 SHG – Wir geben uns Kraft
- 17 Schlafkomplizen
- 18 Schlafapnoe
- 19 SHG Herz Limburg-Diez und Weilburg
- 20 Muskel- und Gelenkerkrankte Limburg-Weilburg
- 21 Adipositas SHG Hünfelden
- 22 Adipositas-Bewegungsgruppe und Gesprächsgruppe Limburg
- 23 Jung Verwitwete
- 24 Schilddrüsenerkrankungen
- 25 Gemeindepflegerinnen Limburg-Weilburg
- 26 Verwaiste Eltern
- 27 Notfallseelsorge Limburg-Weilburg e.V.
- 28 Bärenherz e.V. –
- 29 Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Limburg
- 30 Palliativnetzwerk Limburg-Weilburg
- 31 Hospizdienste Limburg e.V.
- 31 Hospizhilfe Goldener Grund e.V. Bad Camberg
- 32 Ambulanter Caritas Hospizdienst St. Katharina
- 33 VIS e.V. –
- Jugend- und Drogenberatungsstellen Limburg und Weilburg
- 34 Morbus-Crohn/Colitis Ulcerosa Limburg-Weilburg
- 35 SHG Prostataerkrankungen Weinbach
- 36 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden
- 37 Anonymes Sorgentelefon des VIS e.V.
- 38 Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg
- 39 AGUS SHG Limburg
- 40 Guttempler Bolongaro
- 41 Lymphselbsthilfe e.V.
- 42 Frauen mit Missbrauchserfahrungen
- 43 Seelenschnupfen
- 44 Freundeskreis Limburg e.V.
- 45 Sonnenblume (gegen Ängste und Depressionen)
- 46 SHG Migräne-Patienten
- 47 Zöliakie – Glutenunverträglichkeit
- 48 TOS (Thoracic-Outlet-Syndrom)
- 51 Asperger-Selbsthilfegruppe
- 52 NA-Selbsthilfegruppe (Narcotics Anonymous)



### Foyer: Infopoint/Selbsthilfekontaktstelle

- 49 Leitstelle „Älter werden“ und Hilfe zur Pflege
- 50 Pflegestützpunkt Limburg-Weilburg
- Infostand Gesundheitsamt/Betreuungsbehörde

Aktionsfläche

# PROGRAMM

## AUF DER BÜHNE (GROSSER SAAL)

10:00 Uhr      Offizielle Eröffnung

## KLEINER SAAL

11:00 –      Vortrag: „Was würde unser Körper sagen,  
12:30 Uhr      wenn er sprechen könnte?“

Referentin: **Samira Peseschkian**  
(Ärztin, Autorin, Patientin)

*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). Anfangs sind die Begleiterscheinungen nur Nebendarsteller, mit der Zeit jedoch nehmen sie immer wichtigere Rollen ein, bis sie das Geschehen im Leben „ihres“ Patienten bestimmen. Das ist belastend – für den Körper und die Psyche. 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.

## EUROPAPLATZ

- ab 10:00 Uhr
- **PingPongParkinson Offheim**  
Tischtennisstation des TTC Offheim und der Parkinson-Regionalgruppe Limburg-Weilburg
  - **Alkoholfreier Cocktailstand**  
Kreuzbund e.V.
  - **„Wünsche werden wahr“**  
- **Herzenswunsch-Mobil**  
Lions Club Limburg Domstadt und DRK-Kreisverband Limburg e.V.
  - **Bereich Erste Hilfe/Reanimation-Stand**  
DRK-Kreisverband Limburg e.V.

PingPongParkinson Deutschland e.V. ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Vereinen und Einzelpersonen, die sich – vorwiegend ehrenamtlich – mit Hilfe des Tischtennissports für Menschen mit Parkinson und deren Angehörige engagieren. Seit diesem Jahr setzt sich auch der TTC Offheim dafür ein, dass Betroffene durch Tischtennis ihre Motorik, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit verbessern können. Besucher beim Tag der Selbsthilfe dürfen sich hier ebenfalls testen und spielen.