



RÜCKENWIND



Infobrief der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Landkreis Limburg-Weilburg Ostern 2026

Hallo Frühling -

Farbenglanz erobert Herzen,
Tageslicht gewinnt an Macht,
Schluss mit Dunkelheit und Stille,
Lebenslust in uns erwacht.

(Norbert von Tiggelen)



© Foto Ehrlich

Guten Tag liebe Selbsthilfefreundinnen,
guten Tag liebe Selbsthilfefreunde,

die ersten warmen Sonnenstrahlen lassen grüne Blätter und bunte Blüten sprießen. Der Frühlingsduft lockt einen nach draußen und die Bewegung an frischer Luft weckt neue Lebensgeister. So motiviert macht es Spaß die nächsten Aktivitäten zu planen.

In der Selbsthilfekontaktstelle sind die Planungen zur nächsten Selbsthilfefahrt bereits abgeschlossen. Dieses Jahr geht es Ende April in die ehemalige Hauptstadt nach Bonn und im Mai steht das nächste Gesamttreffen der Selbsthilfeaktiven an.

Um die Sichtbarkeit der Selbsthilfeangebote zu erweitern und neue Nutzerkreise zu erschließen, wurde ein Instagram-Kanal der Selbsthilfekontaktstelle eingerichtet und ein Workshop lädt Sie ein, zum Thema Öffentlichkeitsarbeit, Ihr Wissen zu erweitern.

Viel Spaß beim Lesen des Infobriefs und für das bevorstehende Osterfest wünsche ich Ihnen viele wohlthuende Begegnungen und schöne Momente.

Herzliche Grüße aus der Kreisverwaltung

Ihr

Jörg Sauer

Erster Kreisbeigeordneter



Selbsthilfe & Gesundheit - Wissen

Selbsthilfe stärkt Gesundheitskompetenz

Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen stehen oft vor komplexen gesundheitlichen Entscheidungen. Selbsthilfeangebote können hier wertvolle Unterstützung leisten und die Gesundheitskompetenz gezielt fördern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (**BAG Selbsthilfe**) hat dafür ein umfassendes **Schulungskonzept** entwickelt. Dazu gehören unter anderem Arbeitshilfen, Materialien sowie ein E-Learning-Programm. All diese Angebote sind jetzt auf einer zentralen Webseite gebündelt verfügbar – damit Selbsthilfegruppen ihre Mitglieder noch besser informieren und stärken können.

Weitere Informationen unter: <https://www.bag-selbsthilfe.de>

NAKOS Impulse: Neues Publikationsportal für die Selbsthilfe

Mit **impulse.nakos.de** hat die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) ein neues **Online-Portal** gestartet. Es bündelt Fachartikel, Praxisbeiträge sowie Literatur- und Medientipps rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Das Angebot wird kontinuierlich erweitert: Künftig finden sich dort auch neue Publikationen der NAKOS sowie weitere bundesweit relevante Inhalte für die Selbsthilfearbeit. Das Portal richtet sich an alle, die in der Selbsthilfelandchaft aktiv sind, ebenso wie an interessierte Leserinnen und Leser.

Weitere Informationen unter: <https://impulse.nakos.de/>

Neue Publikationsreihe stärkt die Orientierung im Gesundheitssystem

Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Stiftung UPD) hat eine neue Publikationsreihe ins Leben gerufen, die die Patientenorientierung im Gesundheitssystem in den Fokus rückt. Den Auftakt bildet die Veröffentlichung „**Impuls Patientenorientierung**“, die sich mit dem Zugang zur gesundheitlichen Versorgung beschäftigt. Die Publikation macht deutlich, mit welchen Hürden und strukturellen Herausforderungen Ratsuchende konfrontiert sind, und zeigt zugleich auf, wo konkreter Handlungsbedarf besteht, um den Zugang zur Versorgung zu verbessern.

Weitere Informationen: <https://patient-und-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/key@1460>



Angebote, Projekte & Materialien

Unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt - Neue Internetseite „Digital+Vital“

Mit der Plattform „**Digital+Vital**“ bietet die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. eine neue Anlaufstelle rund um digitale Gesundheitsangebote. Die Website unterstützt dabei, sich sicher und informiert in der digitalen Gesundheitswelt zu bewegen. Sie richtet sich besonders an Organisationen und Initiativen, die ältere Menschen beim kompetenten Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten begleiten. Gleichzeitig steht das Angebot allen Interessierten offen – unabhängig vom Alter.

Weitere Informationen unter: <https://www.digital-und-vital.de>

Lebenslinien 60+ - Online-Beratung für Menschen ab 60 Jahren

Mit dem Projekt „**Lebenslinien 60+**“ stellt der Arbeitskreis Leben e. V. ein kostenfreies und anonymes Online-Beratungsangebot für Menschen ab 60 Jahren bereit. Das Angebot richtet sich an Personen, die sich in einer persönlichen Lebenskrise befinden oder mit Suizidgedanken ringen. Die Beratung erfolgt per E-Mail und wird von geschulten Ehrenamtlichen im ähnlichen Lebensalter durchgeführt. Pädagogisch-therapeutische Fachkräfte begleiten und unterstützen den Prozess fachlich.

Weitere Informationen unter: <https://www.lebenslinien-60plus.de>

Podcast „Selbsthilfe hat Stimme“ zeigt Chancen der Selbsthilfe auf

Im Podcast „**Selbsthilfe hat Stimme**“ berichten Selbsthilfe-Aktive von ihren Erfahrungen im Umgang mit Erkrankungen wie Sucht, Essstörungen, Depressionen oder Krebserkrankungen. Sie schildern, wie sie ihre Lebenssituation verbessern konnten und welche Unterstützung ihnen die Selbsthilfe dabei geboten hat. Die Gespräche machen deutlich, dass niemand allein ist und dass der Austausch in Selbsthilfegruppen wichtige Impulse geben kann.

Weitere Informationen unter: <https://selbsthilfe.podigee.io/>

Neue Broschüre „Erste Hilfe in mentalen Krisen“

Der Hessische Jugendring und der Bund der Deutschen Katholischen Jugend Diözesanverband Limburg haben die Broschüre „Erste Hilfe in mentalen Krisen“ veröffentlicht. Sie zeigt praxisnah, wie man psychische Krisen erkennt und richtig reagiert, vermittelt wichtiges Grundwissen und gibt konkrete Erste-Hilfe-Tipps. Ergänzt wird die Publikation durch anschauliche Fallbeispiele und eine Übersicht über Beratungsangebote in Hessen und deutschlandweit.

Weitere Informationen unter: [hjr Leitfaden Erste Hilfe Mentale Krisen 2025.pdf](https://www.jhr.de/Dateien/Erste_Hilfe_Mentale_Krisen_2025.pdf)



Neuaufgabe des Pixi-Buches zum Thema Trauer

Das **Pixi-Buch „Hanna, Emil und der Friedhof“** vermittelt einfühlsam die Themen Leben, Sterben und Abschied und erleichtert Kindern und Erwachsenen das Gespräch darüber. Die kostenfreien Exemplare werden an Schulen, Kitas, Kliniken, Hospizdienste und soziale Einrichtungen in Hessen verteilt. Entwickelt wurde die Publikation vom Arbeitsbereich KASA der HAGE; sie ist nun in einer überarbeiteten Neuaufgabe erhältlich.

Weitere Informationen unter:

<https://hage.de/aktuelles/hage-nachrichten/nachricht/neuaufgabe-des-pixi-buchs-hanna-emil-und-der-friedhof-1792/>

Gesundheitsangebot mit KI-gestützter Assistenz

Mit „**Sundi**“ haben die Charité – Universitätsmedizin Berlin und der Bosch Health Campus ein digitales Präventionsangebot für Menschen **ab 55 Jahren** entwickelt. Kern ist ein KI-gestützter Gesundheitsassistent, der personalisierte, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Schlaf, Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung in über 80 Sprachen liefert. Nutzer und Nutzerinnen können Gesundheitsziele setzen, ihre Umsetzung planen und Fortschritte verfolgen. Ein wissenschaftlicher Beirat sorgt für evidenzbasierte Inhalte auf aktuellem Forschungsstand.

Weitere Informationen unter: <https://www.charite.de> sowie <https://www.sundi.eu/explore>

Angebotslandkarte des Kompetenznetzwerks

Das **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)** untersucht Ursachen und Folgen von Einsamkeit und fördert den Austausch zu Prävention und Intervention in Deutschland. Ziel ist es, Wissen zu bündeln, Lücken zu schließen und Erkenntnisse in Politik und Gesellschaft einzubringen. Kernangebot ist die **digitale Angebotslandkarte**, die Anlaufstellen und Unterstützungsangebote zeigt. Nutzerinnen und Nutzer können nach Ort oder Postleitzahl suchen und so regionale Angebote wie Treffen, Beratungen oder Gruppenaktivitäten schnell finden.

Weitere Informationen unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de>



Förderung & Unterstützung

GKV-Selbsthilfeförderung

Die Formulare für die GKV-Pauschalförderanträge 2026 zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe können noch 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 Leitfaden finden Sie auf der folgenden Seite:

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

AOK- Projektförderung für Selbsthilfegruppen

Auch im Jahr 2026 können Selbsthilfegruppen Anträge auf Projektförderung bei der AOK Hessen stellen. Förderfähig sind beispielsweise Workshops, Wochenendseminare oder Jubiläumsveranstaltungen. Das Antragsformular kann per E-Mail unter selbsthilfe@he.aok.de angefordert werden. Telefonisch ist die AOK Hessen unter 069 66816-210167 oder -250178 erreichbar.

Weitere Informationen unter:

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

AOK Hessen Selbsthilfe - Online-Seminare 2026

Die AOK Hessen bietet für Selbsthilfeaktive ein vielfältiges Seminarprogramm mit praxisnahen Angeboten zu Bewegung, Gesundheit, Digitalisierung und Gruppenarbeit an:

- Im April steht mit einem **Gedächtnistraining** die geistige Fitness im Mittelpunkt.
- Im Mai folgt ein **zweiteiliger Workshop zum Thema Künstliche Intelligenz (KI)**. Dabei geht es um ein grundlegendes Verständnis von KI, mögliche Anwendungsfelder sowie eine Einführung in **ChatGPT** für die Selbsthilfearbeit.
- Für neue Selbsthilfegruppen, die sich im Jahr 2026 gründen möchten, wird im Juli ein **Einsteigerseminar zur Selbsthilfeförderung** angeboten.

Weitere Informationen zu den Seminaren sowie die einzelnen Termine finden Sie auf der Website. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe steht die AOK Hessen unter selbsthilfe@he.aok.de gerne zur Verfügung.

Weitere Informationen unter: <https://www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/>



Aktuelle Angebote aus dem Landkreis Limburg-Weilburg

Weiterbildungsprogramm „Fit fürs Ehrenamt“

Der Landkreis Limburg-Weilburg bietet in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule das Weiterbildungsprogramm „Fit fürs Ehrenamt“ an. Ehrenamtlich Engagierte können die Kurse kostenlos besuchen. Auch im ersten Halbjahr 2026 stehen wieder vielfältige Angebote bereit, die praxisnah in der ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen. Wer besondere Kurswünsche hat, kann diese der Selbsthilfekontaktstelle mitteilen – bei ausreichender Nachfrage werden sie in zukünftige Angebote aufgenommen.

Weitere Informationen unter:

<https://www.landkreis-limburg->

[weilburg.de/fileadmin/landkreis/downloads/ehrenamt/Fit_fuers_Ehrenamt_1_2026.pdf](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/fileadmin/landkreis/downloads/ehrenamt/Fit_fuers_Ehrenamt_1_2026.pdf)



LIMBURG-WEILBURG

Ehrenamt – gemeinsam Gutes tun

Alle Kurse auf einen Blick

261-01-1-812	Vereinsregister und Gemeinnützigkeit	13.04.2026
261-01-5-808	Chat GPT in der Vereinsarbeit - Einsteiger	15.04.2026
261-01-3-991	Erste-Hilfe-Kurs	18.04.2026
261-01-5-810	Canva-Nutzung für Einsteiger	18.04.2026
261-01-1-830	Neue Mandatsträger Teil 1	20.04.2026
261-01-1-831	Neue Mandatsträger Teil 1	22.04.2026
261-01-1-821	Veranstaltungsplanung	24.04.2026
261-01-1-832	Neue Mandatsträger Teil 2	27.04.2026
261-01-1-833	Neue Mandatsträger Teil 2	29.04.2026
261-01-1-814	Erfolgreich im Vorstand - Haftungsrisiken	05.05.2026
261-01-5-809	Chat GPT Fortgeschrittene - KI	19.05.2026
261-01-5-811	Canva für Fortgeschrittene & KI	30.05.2026



Der Sommer steht bevor - HITZEPORTAL des Landkreises

Gib Hitze keine Chance! – 6 Tipps

-  Ausreichend trinken
-  Im Schatten aufhalten
-  Leicht essen
-  Wohnung kühl halten
-  Anstrengung vermeiden
-  Auf sich und andere achten

Das Hitzeportal des Landkreises bietet tagesaktuelle Informationen zu Temperaturen, UV- und Ozonbelastung für Hessen, den Landkreis und die Kommunen. Es gibt hilfreiche Tipps zum Hitzeschutz und zur Vorsorge, besonders für unterstützungsbedürftige Personen. Vor Sommerbeginn sollten Medikamente wie Betablocker, Diuretika, Sedativa oder Antidepressiva auf ihre Hitzeverträglichkeit geprüft werden – Änderungen nur nach ärztlicher Rücksprache. Auch die sachgerechte Lagerung von Arzneimitteln unter 25 °C ist wichtig, da Hitze Wirkung und Aufnahme beeinflussen kann.

Weitere Informationen unter:

<https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/hitzeportal>

sowie <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

Woche der Demenz des Landkreises Limburg-Weilburg

Die sehr gute Annahme der Angebote zum Aktionstag für Demenz im vergangenen Jahr hat gezeigt, wie wichtig dieses Thema ist. Das Sozialamt wird daher in diesem Jahr in Kooperation mit dem Gesundheitsamt eine **Woche der Demenz** durchführen. In der Zeit vom **22. bis 25. September** wird es in den Räumlichkeiten des Sozialamtes unterschiedliche Angebote zum Thema geben: Betroffene und Interessierte können Vorträge der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zum Thema Prävention, zur Kommunikation und auch zur Erlangung eines Basiswissens besuchen. Die Wohnraumberatung im Demenzbereich wird sowohl im Sozialamt als auch online informieren. Das Gesundheitsamt wird durch eine Filmvorführung mit anschließender Podiumsdiskussion für die Lebensrealität der Betroffenen sensibilisieren und über bestehende Angebote informieren. Workshops der Leitstelle „Älter werden“ und des Pflegestützpunktes runden das Angebot ab. Notieren Sie sich bereits jetzt den Termin! Zu den Anmeldemöglichkeiten für diese Angebote werden Sie rechtzeitig informiert.





Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Rückblick: Tag der Inklusion in der WERKStadt



Vlnr: Dominik Verclas (Verwaltungsleiter), Michelle Bautz (Leitung Selbsthilfekontaktstelle), Michael Oberbauer und Sophia Becher (Verwaltungsmitarbeiter/in)

Die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg war am **31. Januar 2026** mit einem Informationsstand beim Tag der Inklusion in der WERKStadt Limburg vertreten. Die Peter-Paul-Cahensly-Schule veranstaltete unter dem UNESCO-Motto „**Grenzen überwinden**“ ein vielfältiges Programm. Besucherinnen und Besucher konnten sich über die mehr als 90 Selbsthilfegruppen im Landkreis informieren, Fragen stellen und an einem kleinen Sinnesparcours teilnehmen. Der Tag bot zahlreiche Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – inklusive Modenschau, Mitmachangebote und Gesprächsformate machten Inklusion erlebbar und halfen, Berührungsängste abzubauen. Die Selbsthilfekontaktstelle dankt der Schule, den Lehrkräften und allen Beteiligten für ihr Engagement und hofft, dass dieses Veranstaltungsformat auch zukünftig Inklusion sichtbar und erfahrbar macht.

Rückblick Social-Media-Workshop

Am 6. März 2026 fand der zweite Teil des Social-Media-Workshops statt. 14 Teilnehmende vertieften ihre Kenntnisse aus dem Basis-Workshop und erhielten auch für Neueinsteiger einen guten Einstieg. Im Fokus standen die praktische Anwendung im eigenen Selbsthilfe-Kontext, die Entwicklung eigener Beiträge und einfache Gestaltungskonzepte. Zudem wurden Grundlagen barrierearmer Kommunikation und erste Schritte der Redaktionsplanung vermittelt. Der Workshop bot Raum für Austausch und konkrete Ideen, um die Sicherheit im Umgang mit Social Media zu stärken und die Öffentlichkeitsarbeit voranzubringen.

Weitere Informationen unter: <https://www.urselwurz.de/>

Selbsthilfewegweiser 2026

Das aktualisierte Selbsthilfewegweiser finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite unter:

[2026 SHG-Verzeichnis schmal.pdf](#)



Instagram-Kanal der Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle ist ab sofort auch auf Instagram aktiv. Dort werden aktuelle Informationen, Veranstaltungen und Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe veröffentlicht. Ein Besuch und das Folgen des Profils lohnen sich.

Weitere Informationen: www.instagram.com, #selbsthilfe_limburg_weilburg

Fahrt für Selbsthilfeaktive: „Auf den Spuren unserer Demokratie“



Am 29. und 30. April 2026 lädt die Selbsthilfekontaktstelle Selbsthilfeaktive zu einer gemeinsamen Fahrt nach Bonn und Bad Neuenahr-Ahrweiler ein. Unter dem Motto „Auf den Spuren unserer Demokratie“ stehen unter anderem das Adenauerhaus, das Haus der Geschichte, das ehemalige Regierungsviertel, das Bundesministerium für Gesundheit sowie der historische Regierungsbunker auf dem Programm. Eine stimmungsvolle Nachtwächtertour durch die Bonner Innenstadt rundet die Reise ab. Mit etwas Glück kann zudem die berühmte Bonner Kirschblüte erlebt werden. Die Fahrt bietet neben spannenden Eindrücken auch Gelegenheit zum Austausch und zur Begegnung mit Mitgliedern anderer Selbsthilfegruppen – ein gemeinsames Erlebnis, das viele Teilnehmende als besonders bereichernd empfinden.

Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfekontaktstelle lädt auch in diesem Jahr wieder alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen und an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich zum Gesamttreffen ein am Mittwoch, den 20. Mai 2026 um 18:00 Uhr in die Stadthalle Runkel, (Clubraum), Am Sportplatz 3 in 65594 Runkel. Im Rahmen der Veranstaltung werden aktuelle Neuigkeiten vorgestellt und Raum für Austausch geboten. Zudem ist ein Impulsvortrag der Gemeindepflegerinnen im Landkreis geplant. Anschließend besteht Gelegenheit für Fragen und Gespräche. Die Veranstaltung endet gegen 19:30 Uhr. Um Anmeldung wird bis zum 10. Mai 2026 gebeten: telefonisch 06431 296-635 oder per E-Mail an selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Gesamttreffen der Selbsthilfe

Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:00 Uhr

Stadthalle Runkel

Anmeldung bis zum 10. Mai 2026



Workshop zur Kreativen Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen

Am Freitag, **24. April 2026**, von 17:00 bis 20:00 Uhr, findet in Limburg, ein praxisorientierter Workshop „Mit viel weniger Aufwand deutlich mehr Menschen erreichen“ zur kreativen Öffentlichkeitsarbeit statt. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich mit einfachen Mitteln und geringem Budget viele Menschen erreichen lassen – lokal, wirkungsvoll und alltagsnah. Vorgestellt werden kreative Ideen, kleine Aktionen und unkomplizierte Formate, die Aufmerksamkeit erzeugen und zum Gespräch anregen. Gast und Impulsgeber ist Wolfgang Nafroth, Kommunikationsberater aus Bad Zwischenahn/Oldenburg, der Organisationen und Institutionen seit vielen Jahren zu innovativer Öffentlichkeitsarbeit berät. Der Kurz-Workshop bietet praxisnahe Anregungen und Austausch für alle Interessierten. Interessierte wenden sich zwecks Anmeldung an die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg, selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

„Mit weniger Aufwand mehr Menschen erreichen“

*Freitag, 24. April 2026, 17:00 Uhr
in Limburg*

Anmeldung bis zum 17. April 2026

Weitere Informationen: <https://www.nafroth.com/>

Tag der Selbsthilfe 2027 - 40 Jahre Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis



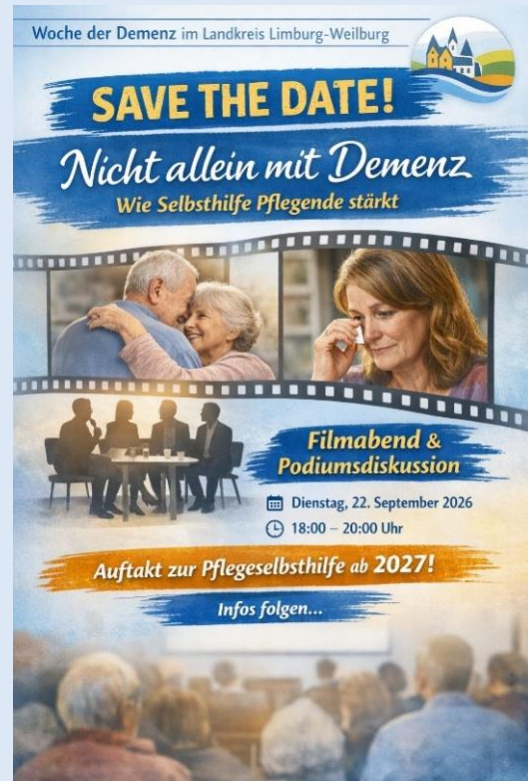
Die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg feiert im **Jahr 2027** ihr 40-jähriges Bestehen. Unter dem Motto „Selbsthilfe stärken. Seit 1987.“ möchten wir dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit Ihnen begehen und laden schon heute herzlich dazu ein, sich den Termin vorzumerken: Am **18. September 2027 von 10:00 bis 15:00 Uhr** findet unsere Jubiläumsveranstaltung in der Stadthalle Limburg statt. Geplant ist ein großer Tag der

Selbsthilfe, bei dem sich zahlreiche Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen aus dem Landkreis Limburg-Weilburg mit Informationsständen präsentieren. Darüber hinaus erwartet Sie ein Podiumsgespräch unter dem Titel „40 Jahre Selbsthilfe – Was war, was ist, was kommt?“, bei dem Vertreterinnen und Vertreter aus Selbsthilfe, Gesundheitswesen und Politik gemeinsam auf vier Jahrzehnte Engagement zurückblicken und Perspektiven für die Zukunft entwickeln. Weitere Informationen zum Programm sowie zu Beteiligungsmöglichkeiten folgen in den kommenden Monaten.



Filmabend „Wie Selbsthilfe Pflegende stärkt“

Im Rahmen der Woche der Demenz laden das Sozialamt des Landkreises Limburg-Weilburg und die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt herzlich zu einem besonderen **Filmabend mit anschließender Podiumsdiskussion** ein. Die Veranstaltung findet am Dienstag, den **22. September 2026, von 18:00 bis 20:00 Uhr** statt. Gezeigt werden zwei eindrucksvolle Filme zum Thema Demenz und der Situation pflegender Angehöriger. Im Anschluss diskutieren Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Gesundheitswesen, Selbsthilfe und Praxis über bestehende Unterstützungsangebote im Landkreis sowie über zukünftige Perspektiven. Die Veranstaltung bildet den Auftakt zur geplanten Einführung der Pflegeselbsthilfe im Landkreis ab 2027 und richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, Angehörige sowie Fachkräfte. Weitere Informationen folgen. Die Woche der Demenz in Limburg wird vom Sozialamt des Landkreises Limburg-Weilburg organisiert, in diesem Rahmen finden weitere Veranstaltungen vom 21.-25. September 2026 statt. Nähere Informationen zum Programm folgen.



Aus den Selbsthilfegruppen

Neuer Treffpunkt

Die Selbsthilfegruppe „Wir geben uns Kraft“ für Menschen mit Ängsten, Panik sowie somatoforme Schmerzen trifft sich alle 3 Wochen, Donnerstag um 19:00 Uhr in Limburg. Interessierte wenden sich vertrauensvoll an die Selbsthilfegruppe „Wir geben uns Kraft“: Uwe Fischer, Telefon: 0151/47933117 (werktags ab 17.00 Uhr), E-Mail: SHG-WirgebenunsKraft@gmx.de





Neue Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit COPD:

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit **COPD** in Weilburg

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

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

Schätzungen zufolge sind etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen über 40 Jahre von COPD betroffen. Damit zählt die Erkrankung zu den häufigsten chronischen Lungenerkrankungen. Neben körperlichen Einschränkungen bringt sie für viele Betroffene auch Sorgen, Ängste und Herausforderungen im Alltag mit sich. Betroffene aus Weilburg und der Umgebung sind herzlich eingeladen, sich der neuen Gruppe anzuschließen. Die Treffen finden **jeden dritten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr** statt.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit der seltenen Erkrankung Syringomyelie:

Syringomyelie ist eine neurologische Erkrankung des Rückenmarks. Besonders häufig ist der Hals- und Brustwirbelsäulenbereich betroffen. Die Erkrankung kann zu neurologischen Beeinträchtigungen führen. Betroffene stehen oft vor großen Herausforderungen und können von einem gegenseitigen Austausch profitieren. **Jeden zweiten Dienstag im Monat um 17:00 bis 18:30 Uhr** trifft sich die Gruppe in Limburg.

Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von **Syringomyelie** in Limburg

Jeden 2. Dienstag im Monat um 16:00 Uhr

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

Selbsthilfegruppe für Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit **Posttraumatischer Belastungsstörung**

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr, in Limburg

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

Es handelt sich um ein nicht angeleitetes Angebot und ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder fachliche Beratung - kann jedoch eine hilfreiche Ergänzung und wertvolle Unterstützung sein.

Eine PTBS kann nach extrem belastenden Erlebnissen wie Unfällen, Gewalterfahrungen, Missbrauch, Naturkatastrophen oder beruflichen Extremsituationen entstehen. Typische Symptome sind wiederkehrende Erinnerungen, Alpträume, Schlafstörungen und starke innere Anspannung, die den Alltag stark einschränken können. Die geplante Gruppe richtet sich an Frauen und Männer, die unter den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden. Die Treffen finden **jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr** in Limburg statt.



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS):



Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Erkrankung, die sich durch starke emotionale Schwankungen, ein instabiles Selbstbild, impulsives Verhalten sowie Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen äußern kann. Die Treffen der neuen Gruppe finden **jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr** in Limburg statt. Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen und Männer, die mit den Herausforderungen der BPS leben und einen Ort suchen, an dem sie offen und ohne Bewertung darüber sprechen können.

Gemeinsam stark - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen:

Die neugegründete 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 Menschen sind herzlich eingeladen zu den Treffen, die **jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr** in Limburg stattfinden.



Allgemeine Informationen zu den Selbsthilfegruppen:

Die Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zum Lernen voneinander. Themen der Treffen sind persönliche Erfahrungen, Therapieansätze, der Umgang mit der Erkrankung und Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität. Die Gruppen ersetzen keine fachliche Beratung, können aber wertvolle Unterstützung bieten. Eine Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung möglich. Interessierte wenden sich an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg unter 06431-296 635 oder selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Weitere Informationen unter: www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de



Welt-Parkinson-Tag am 11. April 2026

Welt - Parkinson - Tag
Parkinson-Selbsthilfegruppe
Limburg-Weilburg

11. April 2026
von 10:00h bis 15:00h

Kontakt: Ingrid Schäfer, Tel.: +4915165458816, mail: ingrid.schaefer@Thessen-parkinson.de

Anlässlich des Welt-Parkinson-Tages am 11. April 2026 richtet die Parkinson-Selbsthilfegruppe Limburg-Weilburg einen Informationsstand in der WERKStadt in Limburg aus. Der Stand ist von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr besetzt. Interessierte sowie Betroffene haben dort die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung zu informieren und mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es, Wissen über die Erkrankung weiterzugeben und über Unterstützungsangebote zu informieren. Auch die Ping-Pong-Parkinson-Gruppe der Region wird an diesem Tag vertreten sein.

Termine 2026 der Selbsthilfekontaktstelle

- 29.-30. April 2026:
Fahrt der Selbsthilfe
- 20. Mai 2026, 18:00 Uhr:
Gesamttreffen
- 12. Nov. 2026, 18:00 Uhr:
Jahrestreffen



Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle

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. Juni 2026** als Word-Datei an selbsthilfe@limburg-weilburg.de.

Erreichbarkeit

Erreichbarkeit:

Mo. und Fr.: 8:00-13:00 Uhr
Di., Mi., Do.: 8:00-14:30 Uhr

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

Frohe Ostern

