



# Wie funktioniert Selbsthilfe und wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?

Montag, 08.12.2025  
17:00 bis 18:30 Uhr  
Online via Zoom

Magdalena Schmidramsl, KOSKON NRW  
Öznur Naz, DER PARITÄTISCHE KÖLN



Weiterbildungsreihe  
**Stark fürs Ehrenamt**

# Wir stärken das Ehrenamt in Nordrhein- Westfalen!

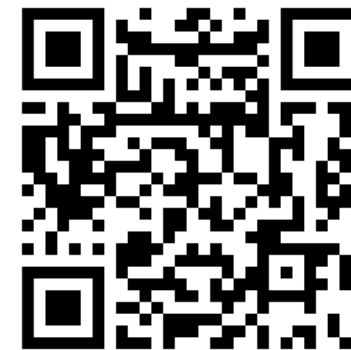


**Landesservicestelle**  
für bürgerschaftliches Engagement  
Nordrhein-Westfalen

**Landesservicestelle  
für bürgerschaftliches Engagement**  
WISSENSTRÄGERIN. LOTSIN. VERMITTLERIN.  
Ein Angebot für Engagierte.

# Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen

- Zentrale Anlaufstelle des Landes für Engagierte und zivilgesellschaftliche Organisationen
- Angebote:
  - Engagement-Portal [engagiert-in-nrw.de](http://engagiert-in-nrw.de)
  - [Boxenstopp fürs Ehrenamt: Wissen, Tipps und Austausch für Engagierte](#)
  - Servicehotline und E-Mail-Beratung
  - [Engagement-Newsletter](#)



Landes-  
servicestelle

Engagement-  
Newsletter







**Landesservicestelle**  
für bürgerschaftliches Engagement  
Nordrhein-Westfalen

WWW.ENGAGIERT-IN-NRW.DE/LANDESSERVICESTELLE

**Workshops mit praktischen Inhalten, die  
engagierte Menschen ganz persönlich für  
ihren Einsatz stärken.**  
Online und kostenfrei.

# Referierende



Magdalena Schmidramsl

KOSKON NRW



Öznur Naz

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Der Paritätische NRW

# Agenda

- Begrüßung
- **Teil I**
  - Impulsvortrag „Was ist eine Selbsthilfegruppe und wie funktioniert sie?“
  - Moderierte Fragerunde
- **Teil II**
  - Impulsvortrag „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“
  - Moderierte Fragerunde
- **Teil III**
  - Erfahrungsbericht aus der Selbsthilfe
  - Moderierte Fragerunde
- Feedback und Abschied

# Eine Frage zum Start

- Was verbindet ihr spontan mit Selbsthilfe/ -gruppe?



# Eine Frage zum Start

informationsaustausch  
gemeinsamkeit voneinander lernen  
gemeinschaft erfahrungsaustausch  
information **austausch** unterstützung  
verstehen news  
gleichgesinnte hilfe beistand erfahrungen  
eigen probleme lösen hilfe zur selbsthilfe  
unterstützung verbindung gehört werden  
unternehmungen



**K O S K O N**



**Koordination für die  
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW**



- Für eine starke Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen
- Für und mit Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Träger- und themenübergreifend
- Information. Koordination. Vernetzung



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Gefördert vom  
Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine bedeutsame und besondere Form bürgerschaftlichen Engagements:

- Bürgerschaftliches Engagement stärkt das Gemeinwohl – freiwillig, solidarisch und nicht gewinnorientiert
- Selbsthilfegruppen sind **Orte gelebter Solidarität und Mitgestaltung**
- Besonderheit: Gemeinschaftliche Selbsthilfe setzt **eigene Betroffenheit** von einer Erkrankung oder besonderen Lebenssituation voraus
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland hat eine lange Tradition

„Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der Geschichte stets dort gebildet, wo eine Gruppe von Menschen in gemeinsamer Not war, und ihre Situation erkannte.“

**Michael Lukas Moeller**  
„Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen“, 1978.

# Was ist (k)eine Selbsthilfegruppe?

## Definition „Selbsthilfegruppe“:

- Mitglieder sind **selbst oder als Angehörige** von einer Erkrankung oder einem Problem betroffen
- Ziel: **gemeinsame Bewältigung** von Krankheiten oder Problemen; häufig Hineinwirken in das soziale und politische Umfeld
- **Freiwillige** und regelmäßige Gruppentreffen
- **Selbstorganisiert**, ohne professionelle Leitung
- **Prinzipien:** Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch, gegenseitige Hilfe
- **Keine** Gewinnabsichten, meist kostenfrei
- **Vertraulicher Umgang** mit persönlichen Inhalten



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

*Quelle: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Unterstützung. Ein Orientierungsrahmen. Gießen 1987, S. 5*

# Was ist (k)eine Selbsthilfegruppe?

## Selbsthilfegruppen können unabhängig sein

- oder in **Selbsthilfeverbände** eingebunden sein, z.B. Sucht-Selbsthilfeverbände, Deutsche Rheuma-Liga e.V. etc.
- Selbsthilfeverbände arbeiten **themenspezifisch**.
- Sie informieren, beraten und setzen sich in Politik und Verwaltung für die Belange von Betroffenen ein.
- KOSKON NRW listet rund 200 Selbsthilfevereinigungen:

[www.koskon.de/adressen/verbaende](http://www.koskon.de/adressen/verbaende)





# Was ist (k)eine Selbsthilfegruppe?

## Selbsthilfe kann und soll nicht alles leisten:

- Selbsthilfegruppen ersetzen **keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung** – können diese aber wirkungsvoll ergänzen.
- Bei schweren psychischen Erkrankungen oder in akuten seelischen Krisen ist professionelle Hilfe notwendig.
- Selbsthilfe bietet keine „schnelle Lösung“, sondern erfordert kontinuierliches Engagement und Veränderungsbereitschaft.



### **Selbsthilfegruppen haben vielfältige positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit:**

- Reduzierung von Isolation
- Bessere Krankheitsbewältigung
- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Förderung der Abstinenz bei Suchterkrankungen

### **Ergebnisse SHILD-Studie, 2018:**

Was bedeutet Gruppenmitgliedern ihre Selbsthilfegruppe?

- 96%** Ich habe das Gefühl, nicht alleine zu sein
- 92%** Ich kann offen über meine Probleme sprechen
- 90%** Ich profitiere von den Erfahrungen der anderen
- 80%** Ich lerne, die Erkrankung besser zu bewältigen
- 60%** Meine Teilnahme ist positiv für Familie/Partnerschaft
- 56%** Ich bin weniger durch die Erkrankung belastet

*Quelle Grafik: SHILD-Studie – Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland*

*[www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere\\_Ergebnisse\\_SHILD.PDF](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Ergebnisse_SHILD.PDF)*

“  
Ärzte wissen, wie man einen künstlichen Darmausgang anlegt und medizinisch korrekt versorgt – aber nicht, wie man im Alltag damit lebt. Ob ich damit ins Schwimmbad gehen kann. Wie ich Sexualität leben kann. Ob ich Kolleg\*innen davon erzählen soll. **Das wissen nur Menschen, die in derselben Situation sind – in einer Selbsthilfegruppe.**”

*Quelle: KOSKON NRW*

### Selbsthilfegruppen und -Aktive – deutschlandweit und in NRW:



In ganz Deutschland  
sind rund  
**3,5 Millionen**  
Menschen in der  
Selbsthilfe aktiv.



Im Laufe des Lebens  
nimmt jede\*r zehnte  
Erwachsene einmal  
an einer Selbsthilfe-  
gruppe teil, entweder  
als selbst Betroffener  
oder als Angehöriger



Es gibt bundesweit rund  
**70.000 - 100.000**  
Selbsthilfegruppen  
Davon ca. 10.000 in NRW.

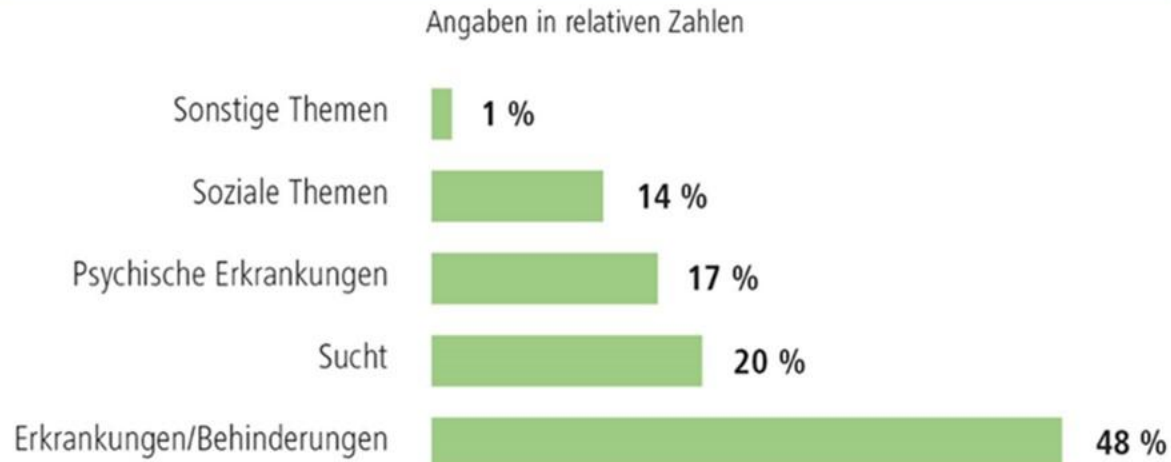


## Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

**Selbsthilfegruppen sind geeignet für alle Themen, die Menschen beschäftigen und belasten:**

- In NRW arbeiten Selbsthilfegruppen zu rund **720 verschiedenen Themen** aus den Bereichen:

### SELBSTHILFEGRUPPENTHEMEN IM JAHR 2023 ZUGEORDNET NACH FOLGENDEN BEREICHEN



Quelle: KOSKON NRW, „Eine Bestandsanalyse 2024“

- Amnesie
- Amputation
- Analatresie
- Anämie, aplastische
- Anämie, hämolytische
- Aneurysma
- Angiodysplasie
- Angst, soziale
- Angststörungen
- Anorektale Fehlbildung
- Anorexie
- Antirassismus
- Apert-Syndrom
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Arbeitsplatzkonflikte
- Arbeitssucht
- Arterielle Verschlusskrankheit
- Arthritis, rheumatoide
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asbestose
- Asexualität
- Asperger Syndrom
- Asthma

# Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

## Die 15 häufigsten Themen von Selbsthilfegruppen-Gründungen 2023:

1. Depression
2. Sucht
3. Angst
4. COVID-19
5. Krebs
6. Pflegende Angehörige
7. Einsamkeit
8. Essstörungen
9. ADHS
10. Autismus
11. LGBTQ
12. Trennung
13. Lipödem/Lymphödem
14. PTBS
15. Narzissmus

- 2023 wurden die meisten Gruppen im Bereich der **psychischen Erkrankungen** gegründet
- Gruppengründungen sind in diesem Bereich **stark angestiegen**



## Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

**Selbsthilfegruppen gibt es in ganz unterschiedlicher Form –  
für eine große Bandbreite von Menschen und Lebenssituationen, u.a.:**



## Selbsthilfe-Kontaktstellen – die zentralen Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Selbsthilfe:

- Selbsthilfe-Kontaktstellen beraten **regional und themenübergreifend** – von Krankheit und Behinderung über Suchterkrankung und psychische Belastungen bis hin zu sozialen Themen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen
  - unterstützen Bürger\*innen, Selbsthilfegruppen und Profis
  - informieren, beraten und vermitteln Interessierte
  - unterstützen Selbsthilfegruppen und Neugründungen
  - kooperieren mit dem lokalen Gesundheits- und Sozialsystem

[www.koskon.de/adressen/kontaktstellen](http://www.koskon.de/adressen/kontaktstellen)

[Home](#) / [Adressen](#)

### Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW

Hier finden Sie die Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen mit ihren Nebenstellen und der Selbsthilfe-Büros in NRW. In allen 54 Kreisen bzw. kreisfreien Städten finden Sie solche Einrichtungen, die Sie kostenfrei informieren, beraten und unterstützen.

Köln

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: [\(0221\) 95 15 42 16](tel:022195154216)

Fax: (0221) 95 15 42 42

E-Mail: [selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)

Internet: [www.selbsthilfe-koeln.de](http://www.selbsthilfe-koeln.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/selbsthilfe.koeln>

Sarah Huwald , Öznur Naz , Christopher Bertges , Theresia Pluge , Schievink Pia

Sprechzeiten: Mo u. Do 9.00-12.30, Mi 14.00-17.30 Uhr, Türkischsprachige

Sprechstunde: 02 21 / 95 15 42 56, Mo-Do 9.00-16.00, Fr 9.00-12.30 Uhr



# Wie werden Selbsthilfegruppen unterstützt?

## Flächendeckende Struktur der Selbsthilfe-Unterstützung – in Nordrhein-Westfalen:

- In NRW arbeiten vor Ort 53 Selbsthilfe-Kontaktstellen  
– in jedem Kreis/jeder kreisfreien Stadt
- Adressenverzeichnis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW:  
**[www.koskon.de/adressen](http://www.koskon.de/adressen)**

### TRÄGERVIELFALT



**K O S K O N**



Koordination für die  
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW  

**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!**



**KOSKON NRW**

Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach

Tel: 0 21 66 / 24 85 67

E-Mail: [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de)

[www.koskon.de](http://www.koskon.de)

# Eine Frage in der Mitte

- Was glaubt ihr, wie viele Selbsthilfegruppen es in NRW gibt?



# Eine Frage in der Mitte

Anzahl Selbsthilfegruppen

10.9

1

15.000



# **Wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe unterstützt**

Von der Idee einer Einzelperson  
bis zum ersten Treffen





Idee für eine neue Selbsthilfegruppe



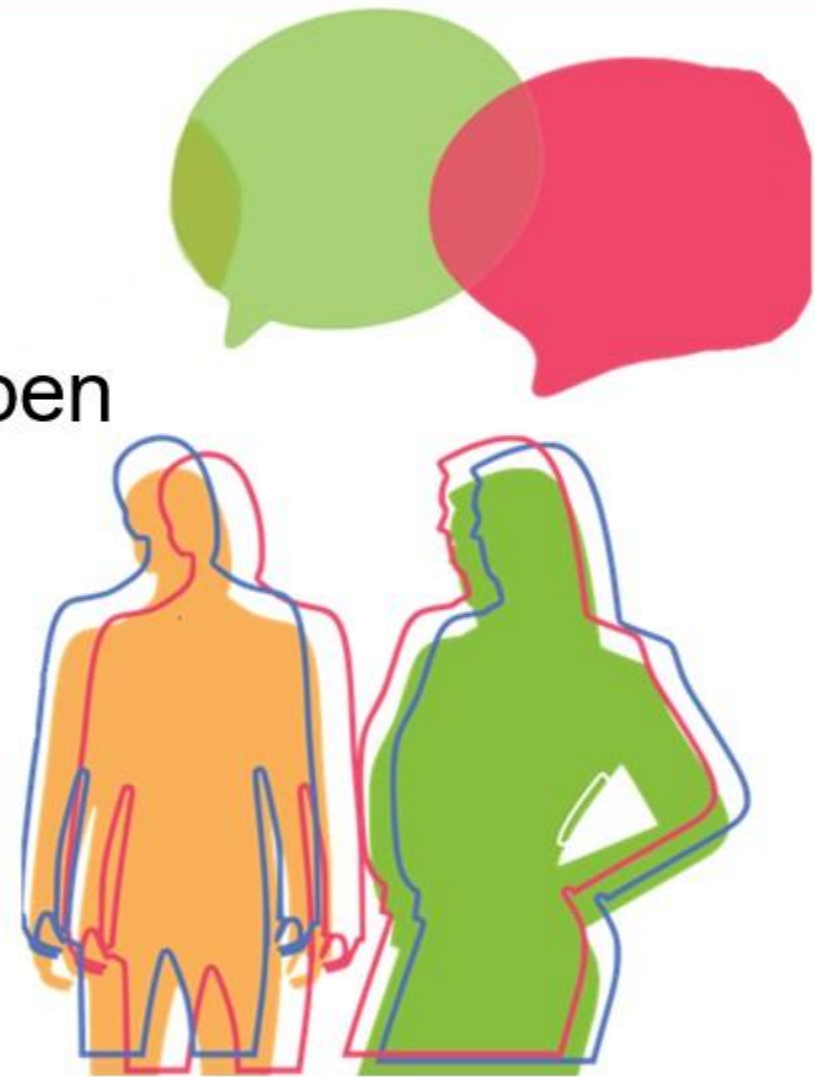
Kontaktaufnahme mit der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

# Beratungsgespräch





- Klärung des Anliegens und Bedarfs
- Informationen zu bestehenden Gruppen
- prüfen, ob neue Gruppe empfehlenswert ist
- Austausch über Zielgruppe und Themenfokus





Hinweise zu Materialien  
und organisatorischen  
Grundlagen



Warteliste oder  
vermitteln?



potenzielle  
Kooperationen und  
Netzwerke



Besprechen von  
Möglichkeiten der  
Öffentlichkeitsarbeit



Unterstützung bei der  
Flyererstellung

## Datenschutz

### Einwilligungs- erklärung als Initiator\*in

#### Einwilligungserklärung

#### Initiator\*in der neu zu gründenden Selbsthilfegruppe

Einwilligung in die Verarbeitung personen- und gruppenbezogener Daten durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

#### Datenerfassung zur internen Nutzung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kontaktperson der neu zu gründenden Selbsthilfegruppe

zum Thema: .....

Name: ..... Vorname: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-Mail privat: .....

Gruppen-E-Mail: .....

Postanschrift: .....

☐ Die Daten sind **ausschließlich zur internen Nutzung** für die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln bestimmt, damit sie mit mir Kontakt aufnehmen kann.

Folgende, oben genannte personenbezogenen Daten darf die Selbsthilfe-Kontaktstelle an Personen, die an dieser Gruppengründung interessiert sind, weitergeben:

Zutreffendes bitte ankreuzen

Personenbezogene Daten	Weitergabe per Telefon	Weitergabe per E-Mail	Veröffentlichung auf Homepage der Kontaktstelle und <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a>	Bei vorhandenem Flyer: Weitergabe in Papierform und elektronisch sowie Veröffentlichungen im Internet
Vorname				
Name				
Telefon				
Mobil				
E-Mail privat				
Gruppen-E-Mail				

# Suche nach Betroffenen





# Suche nach Betroffenen



[www.selbsthilfe-koeln.de](http://www.selbsthilfe-koeln.de)



[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)



[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)



[www.facebook.com/selbsthilfe.koeln](https://www.facebook.com/selbsthilfe.koeln)

- während unserer Beratung (persönlich, telefonisch, E-Mail)
- Informationen an Multiplikator\*innen
- Presseinformation
- Aushang und Flyer auslegen





# Gruppengründung





## Organisatorische Unterstützung

- Raum zur Verfügung stellen
- Moderation & Strukturierung beim ersten Treffen
- vorstellen der Selbsthilfe-Kontaktstelle



## Organisatorische Unterstützung

- Prinzipien einer Selbsthilfegruppe (Selbstorganisation, Schweigepflicht, auf Augenhöhe...)
- mögliche Methoden beim Treffen
- Kennenlernphase



## Organisatorische Unterstützung

- Klären von Erwartungen, Fragen und Befürchtungen
- ca. 3 Mal Begleitung
- Hilfe bei der Raumfindung





- gemeinsame Zielsetzung und Organisation der Treffen
- aktive Teilnahme und Verantwortung aller Mitglieder





## Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6 | 50676 Köln

[www.selbsthilfe-koeln.de](http://www.selbsthilfe-koeln.de)

[selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)

### Telefonische Beratung

**0221 95 15 42 16**

Mo + Do 9.00-12.30 Uhr | Mi 14-17.30 Uhr

### Türkischsprachige Beratung

**0221 95 15 42 56**

Mo – Do 9.00-16.00 Uhr | Fr 9.00-12.30 Uhr



# Evaluation

- Link im Chat und im Nachgang per E-Mail oder den nebenstehenden QR-Code mit dem Mobilgerät scannen
- Kurze Umfrage, um kommende Veranstaltungen noch besser zu gestalten
- Themenwünsche für zukünftige Veranstaltungen



# Neue Mini-Veranstaltungsreihe



**Themen finden, mit denen ihr in die Presse kommt**

Montag, 22.01.2026, 17:00–18:30 Uhr

**Das 1x1 der Pressearbeit für Vereine**

Donnerstag, 12.02.2026, 17:00–18:30 Uhr

**Auf den Punkt bringen, was euer Verein macht**

Donnerstag, 05.03.2026, 17:00–18:30 Uhr

**Starke Fotos selbst machen: so geht's!**

Donnerstag, 19.03.2026, 17:00–18:30 Uhr

**Krisenkommunikation im Ehrenamt meistern**

Donnerstag, 16.04.2026, 17:00–18:30 Uhr

# Nächste Veranstaltungen



## Energiesparen mit Teamgeist – Hilfreiche Tipps für Vereine

Donnerstag, 11.12.2025, 17:00–18:30 Uhr



## Bildungsprojekte umsetzen mit Förderung der PwC-Stiftung

Dienstag, 03.02.2026, 17:00–18:15 Uhr



## Alle dabei! Online-Events und – Meetings barrierefrei gestalten

Donnerstag, 15.01.2026, 17:00–18:30 Uhr



## Erben als Verein – das müsst ihr beachten

Mittwoch, 04.02.2026, 12:15–12:50 Uhr

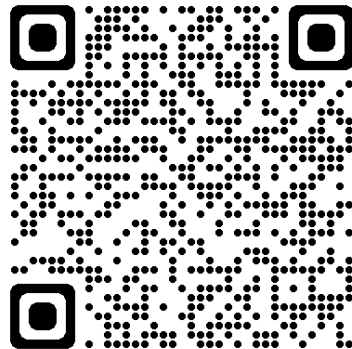


# Soziale Medien

Wir sind auch in den sozialen Medien zu finden:

**Facebook:**

[@engagiertinnrw](#)



**Instagram:**

[@engagiert\\_in\\_nrw](#)

