



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!



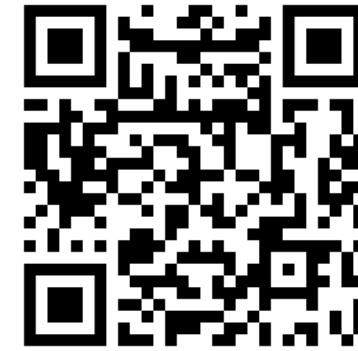
Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen



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
 - [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

**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

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

austausch

KOSKON



**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

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

„Selbst-
hilfegruppen haben
sich im Laufe der Geschichte
stets dort gebildet, wo eine
Gruppe von Menschen in ge-
meinsamer Not war, und ihre
Situation erkannte.“

Michael Lukas Moeller
„Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung
und Selbsterkenntnis in eigenverant-
wortlichen 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 Selbsthilfvereinigungen:

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.



Wie wirkt Selbsthilfe?

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

Wie wirkt Selbsthilfe?

“ 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

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es?

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.

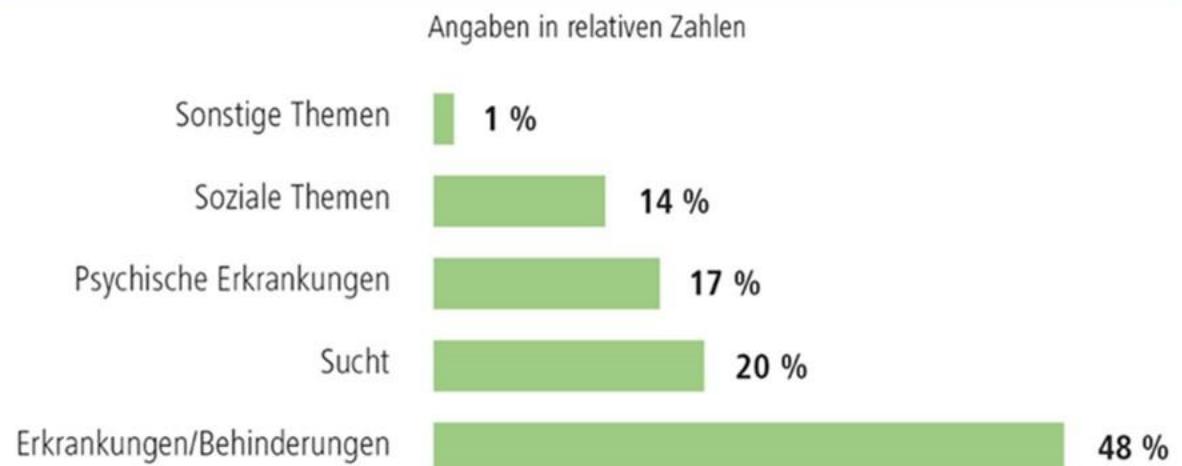
Quellen: www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/ sowie KOSKON NRW, „Eine Bestandsanalyse 2024“

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**



Quelle: KOSKON NRW, „Eine Bestandsanalyse 2024“

Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

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



Wie werden Selbsthilfegruppen unterstützt?

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

[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

Fax: (0221) 95 15 42 42

E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Internet: 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

TRÄGERVIELFALT



KOSKON



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: selfsthilfe@koskon.de

www.koskon.de

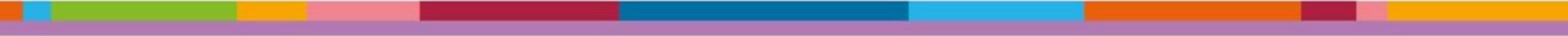
Eine Frage in der Mitte

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



Eine Frage in der Mitte





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

Von der Idee einer Einzelperson bis zum ersten Treffen



Ablauf





Kontaktaufnahme



Idee für eine neue Selbsthilfegruppe



Kontaktaufnahme mit der
Selbsthilfe-Kontaktstelle





Beratungsgespräch





Beratungsgespräch

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





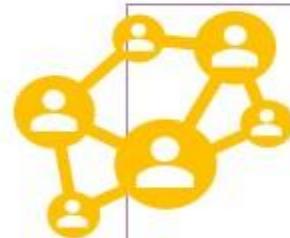
Beratungsgespräch



Hinweise zu Materialien
und organisatorischen
Grundlagen



Warteliste oder
vermitteln?



potenzielle
Kooperationen und
Netzwerke



Besprechen von
Möglichkeiten der
Öffentlichkeitsarbeit



Unterstützung bei der
Flyererstellung



Beratungsgespräch

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Köln

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

Personenbezo- gene Daten	Weitergabe per Telefon	Weitergabe per E-Mail	Veröffentlichung auf Home- page der Kontaktstelle und www.selbsthilfenetz.de	Bei vorhandenem Flyer: Weitergabe in Papierform und elektronisch sowie Ver- öffentlichungen im Internet
Vorname				
Name				
Telefon				
Mobil				
E-Mail privat				
Gruppen-E-Mail				



Suche nach Betroffenen





Suche nach Betroffenen

The screenshot shows a web browser window with the URL "selbsthilfe-koeln.de". The page title is "Selbsthilfe-Kontaktstelle / Überblick". On the left, there's a sidebar with links for "DER PARITÄTISCHE KAR Selbsthilfe-Kontaktstelle", "Überblick", and "Über uns". The main content area says "Willkommen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln".

www.selbsthilfe-koeln.de



www.selbsthilfenz.de



www.selbsthilfe-news.de



www.facebook.com/selbsthilfe.koeln



Suche nach Betroffenen

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



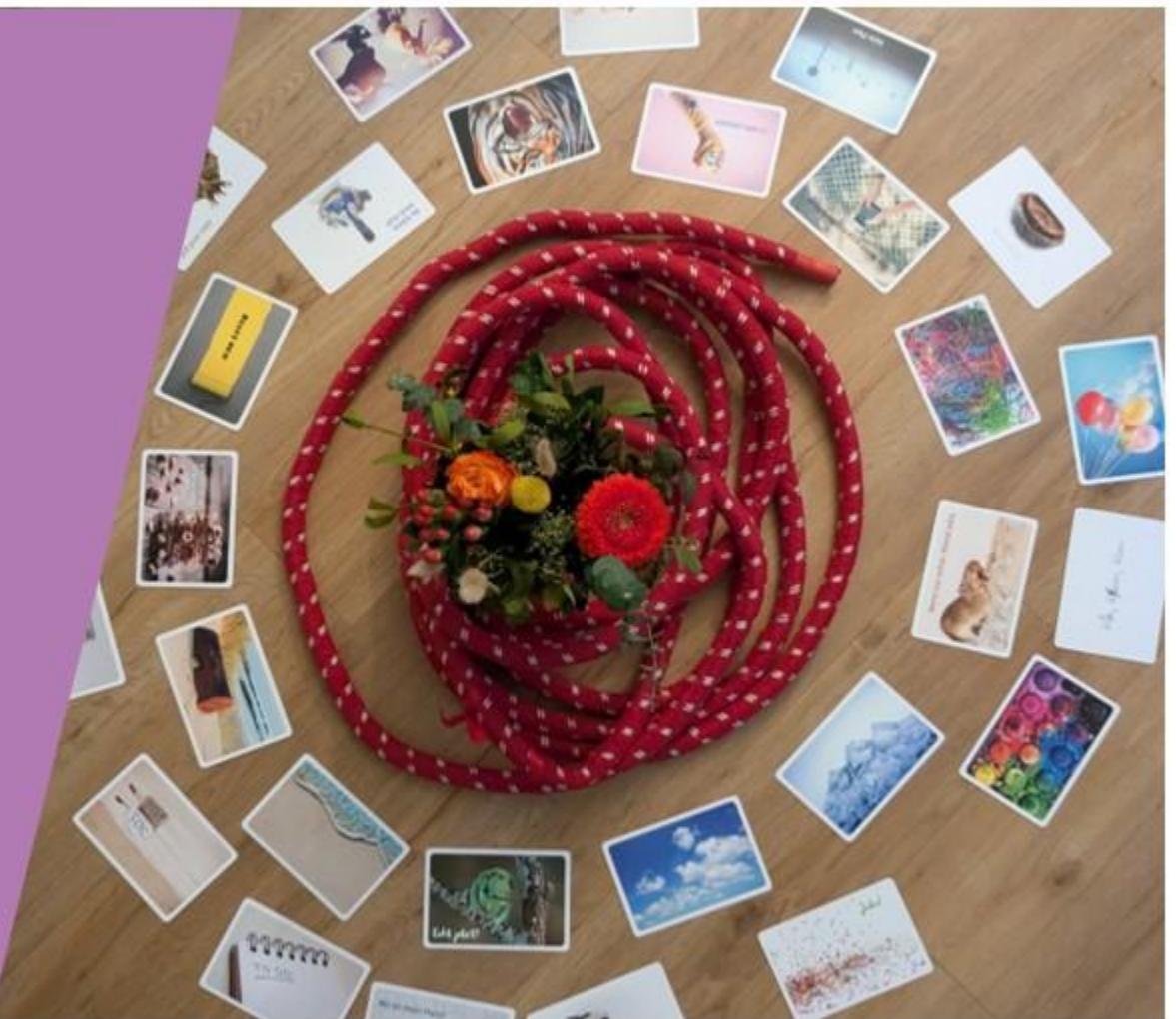


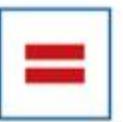
Gründungsphase





Gruppengründung





Gruppengründung

Organisatorische Unterstützung

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



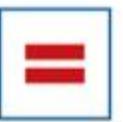


Gruppengründung

Organisatorische Unterstützung

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





Gruppengründung

Organisatorische Unterstützung

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





Erfolgskriterien

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





Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6 | 50676 Köln

www.selbsthilfe-koeln.de

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



**Alle dabei! Online-Events und –
Meetings barrierefrei gestalten**
Donnerstag, 15.01.2026, 17:00–18:30 Uhr



**Bildungsprojekte umsetzen mit
Förderung der PwC-Stiftung**
Dienstag, 03.02.2026, 17:00–18:15 Uhr



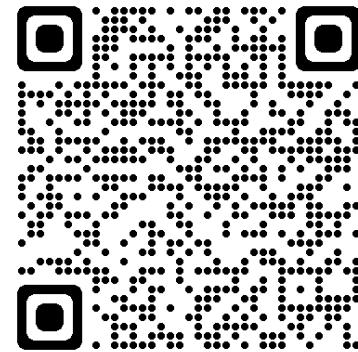
**Erben als Verein – das müsst ihr
beachten**
Mittwoch, 04.02.2026, 12:15–12:50 Uhr

Soziale Medien

Wir sind auch in den sozialen Medien zu finden:

Facebook:

[@engagiertinnrw](#)



Instagram:

[@engagiert_in_nrw](#)

