

35

40

2025

Jahre KOSKON
lak



Die
AUSSTELLUNG zum
Jubiläumsjahr 2025
im handlichen
Format

Vielfalt
der Selbsthilfe
in NRW

Gemeinsam
für Selbsthilfe-
gruppen

Aufgaben,
Engagement,
Entwicklung

LANDEsarBEITSKREIS

KOSKON



Koordination für die
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW ■ ■

lak

Selbsthilfe-
Kontaktstellen NRW

www.koskon.de

SELBSTHILFE-BÜROS

The map displays the administrative structure of North Rhine-Westphalia. Green dots indicate the seats of administrative districts (Kreis), while white dots represent major cities. The map includes labels for various districts and cities, such as Kleve/Kreis, Bielefeld, Münster, and Aachen. The map also shows the location of major cities like Aachen, Düsseldorf, and Cologne.

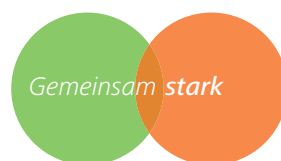
- ☒ Selbsthilfe-Kontaktstellen
- ☐ Selbsthilfe-Büros



2025 feiert die KOSKON NRW ihr **35-jähriges** und der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW sein **40-jähriges** Jubiläum. Aus diesem Anlass haben wir u.a. für die diesjährige Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. in Aachen gemeinschaftlich eine Ausstellung gestaltet. Daraus ist diese Broschüre entstanden. Sie bietet auf den folgenden Seiten einen Einblick in die Grundlagen, Meilensteine und die Haltung der Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen.

Ermöglicht wurde die Ausstellung durch die Landesverbände der gesetzlichen Krankenkassen Nordrhein-Westfalen. Dafür bedanken wir uns herzlich!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!



40 Jahre Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen - LAK NRW



„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.

Mit dem Ziel, das Prinzip Selbsthilfegruppe durch professionelle Unterstützung zu stärken, entstehen erste Selbsthilfe-Kontaktstellen mit neuem Ansatz: themen- und trägerübergreifend

1985 – In Nordrhein-Westfalen schließen sich die ersten (Vorläufer-)Einrichtungen sowie engagierte Akteure zur „Arbeitsgemeinschaft KISS NRW“ zusammen.

2025 – 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen und 9 Selbsthilfe-Büros - flächendeckende Unterstützungsstruktur in Nordrhein-Westfalen.

„Wir brauchen die Erfahrung der Kolleginnen und Kollegen in den Kontaktstellen, was Menschen wirklich bewegt und wie wir ihr Bewegt-Sein unterstützen können – wir brauchen diese Erfahrung heute und morgen dringender als zuvor“



Klaus Bremen
ehemals Leiter der Fachgruppe Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe des Paritätischen NRW, Gründungsmitglied AG KISS NRW.

35 Jahre KOSKON NRW



„Die Gründung der KOSKON ist der Einstieg des Landes NRW in die strukturelle Selbsthilfe-Unterstützung.“

KOSKON



Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

Helmut Breitkopf

Abteilungsleiter im Gesundheitsamt Kreis Unna, 1995-2013 Leiter des Referats Prävention, Rehabilitation, Selbsthilfe im MAGS NRW, 1984-1994 und 2013-2015 Vorstandsmitglied DAG SHG

Die AG KISS NRW setzt sich beim Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS NRW) ein für eine Koordinierung der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung.

1990 – Gründung der KOSKON NRW als erste landesweite Koordinierungsstelle für Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland, gefördert vom MAGS NRW

Was zeichnet die KOSKON NRW aus?

- Dem Prinzip der Selbsthilfe in Gruppen verpflichtet
- Vernetzt trägerübergreifend Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW
- Fördert Austausch und fachliche Weiterentwicklung
- Setzt sich für Selbsthilfefreundlichkeit ein
- Vertritt Anliegen der Selbsthilfe/-Kontaktstellen
- Brücke zwischen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Landesakteuren
- Maßgebliche Vertreterin in der Selbsthilfeförderung und der Patientenbeteiligung

Zum Träger der KOSKON wird der Dach- und Fachverband DAG SHG ausgewählt



Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Das Team der KOSKON NRW.
Was schätzt Du an Deiner Arbeit?

„Die Selbstbestimmung in der **Gemeinschaft** zu unterstützen, fühlt sich einfach gut an.“

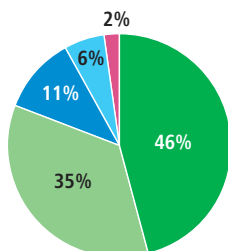
„Die Umgangsformen der Selbsthilfe – **Respekt, Wertschätzung, Empathie.** Das bereichert, auch in der kollegialen Arbeit.“

„Es erfüllt mich, die organisatorischen Abläufe so zu gestalten, dass Menschen in ihrer Arbeit für die Selbsthilfe-Unterstützung **optimal unterstützt** werden.“

„Die Arbeit **mit und für Menschen**, die vorhandene Probleme anpacken, gestalten und das Beste daraus machen.“

FÖRDERUNG

Grundlage für die heute flächen-deckende Ausstattung mit Selbsthilfe-Kontaktstellen/-Büros in Nordrhein-Westfalen ist vor allem die gemeinschaftliche Förderung von Kommunen, Trägern, Land NRW und den Gesetzlichen Krankenkassen.



ANTEILIGE FINANZIERUNG
DER SELBSTHILFE-KONTAKT-
STELLEN IM JAHR 2023

MAGS NRW

1993 – setzte das Land mit den „Richtlinien zur Unterstützung der Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen durch Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen“ maßgebliche Kriterien:

Die Förderung des Landes setzt u.a. folgendes voraus:

- Gemeinschaftliche Förderung
- Personelle, technische und räumliche Standards
- Mitarbeit im LAK NRW
- Förderung einer Selbsthilfe-Kontaktstelle pro Kreis/kreisfreie Stadt

GKV-Förderung nach §20 h SGB V in NRW

2000 – Die Landesverbänden der Krankenkassen in NRW schließen bundesweit die erste Kooperationsvereinbarung zur Förderung; später wird das gesetzlich verpflichtend.

Aktueller Stand:

- Krankenkassen und Selbsthilfevertreter*innen arbeiten in regelmäßigen Fördergesprächen konstruktiv zusammen.
- Krankenkassen tragen heute den größten Teil der Förderung.

Warum ist es wichtig für unser Land, die gemeinschaftliche Selbsthilfe durch die Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen und der KOSKON NRW zu unterstützen?



„Selbsthilfe verbindet Menschen, schafft Vertrauen und gibt Kraft. Sie zeigt: Niemand ist allein. Gemeinsam überwinden wir gesundheitliche Herausforderungen und stärken das Miteinander. Daher fördern wir als Land Nordrhein-Westfalen seit 1993 die Selbsthilfe-Infrastruktur als festen Bestandteil der Gesundheitsversorgung.“

Karl Josef Laumann

Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

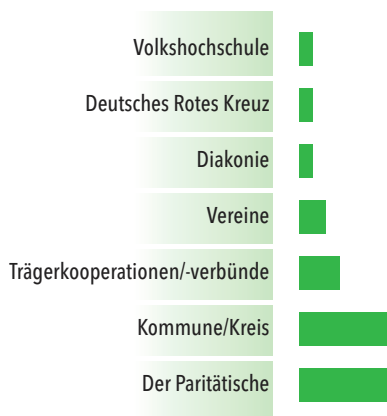


„Als Ansprechpartner vor Ort sind die Selbsthilfe-Kontaktstellen unerlässlich, um in NRW zu einer vielfältigen und bunten Selbsthilfe Landschaft beizutragen. Sie bilden eine wichtige Säule in der Selbsthilfe-Förderung durch die Gemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen in NRW.“

Christian Breidenbach

vdek, Landesvertretung NRW, im Namen der Krankenkassen/-verbände Nordrhein-Westfalen

TRÄGERVIELFALT



In Nordrhein-Westfalen verteilt sich die Trägerschaft folgendermaßen:

Aus welchen Gründen leisten sich die Träger eine Selbsthilfe-Kontaktstelle?



„Der Paritätische NRW ist Träger von 30 Selbsthilfe-Kontaktstellen und 8 Selbsthilfebüros, weil die Selbsthilfe zum Grundverständnis des Verbandes gehört. Mit seinen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros unterstützt der Paritätische in NRW Menschen, **ihre Belange selbst in die Hand zu nehmen und die Gesellschaft aktiv mitzugestalten.**“

Katharina Benner

Geschäftsbereichsleiterin Engagement, Selbsthilfe, Nutzer*innen-Interessen, Gesundheit, Der Paritätische NRW

„Der Kreis Unna ist Träger einer Selbsthilfe-Kontaktstelle, weil die Selbsthilfebewegung eine unverzichtbare Säule im Gesundheits- und Sozialsystem ist und sich der Kreis Unna seit über dreißig Jahren verwaltungsseitig und **parteiübergreifend zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements und der Selbsthilfe engagiert.**“

Mario Löhr, Landrat Kreis Unna



„Unser Verein BIS e.V. ist Träger einer SHK, **weil wir Menschen stark machen wollen, damit sie in der Lage sind, ihre Probleme selber zu lösen**, indem sie sich mit Menschen, die in ähnlichen herausfordernden Situationen sind, austauschen können. Wir sind ein zuverlässiger Ansprechpartner für Ratsuchende der Selbsthilfe, während und nach einer Krise!“

Inge Härtel

Vorstandsvorsitzende BIS e.V., Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Kreis Viersen

„Das Deutsche Rote Kreuz ist Träger einer Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Olpe, weil wir uns als Wohlfahrtsverband **gemeinnützig, niedrigschwellig und vielfältig** für Benachteiligte und Menschen in besonderen Situationen einsetzen und bürgerschaftliches Engagement fördern.“

Torsten Tillmann, Hauptamtlicher Vorstand



Gemeinsam **stark**

MEILENSTEINE DER ENTWICKLUNG

1983

In Dortmund wird die **erste Selbsthilfe-Kontaktstelle in NRW** (SHK) gegründet.



1985/86

Arbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (AG KISS) NRW wird gegründet und wählt erstmalig Sprecher.

1990

AG KISS beantragt beim Land NRW die Einrichtung einer landesweiten Koordinationsstelle.

KOSKON NRW wird gegründet als Einrichtung der DAG SHG und erste Landeskoordination in Deutschland.



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

1991

AG KISS und KOSKON entwickeln bundesweit erstmalig materielle und personelle **Ausstattungskriterien für Selbsthilfe-Kontaktstellen**.

1992

Selbsthilfe- und PatientenvertreterInnen starten grenzüberschreitende Zusammenarbeit in der **Euregio-Maas-Rhein** mit KOSKON und SHK auf deutscher Seite.



1993

Förderrichtlinien des Landes NRW stabilisieren die SHK und machen die Förderung zu einer Gemeinschaftsaufgabe.

Beginn der **„Werkstattgespräche“** der KOSKON in Zusammenarbeit mit SHK. Regionale Institutionen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich lernen die Selbsthilfe kennen.

1995

Erster **Landesweiter Selbsthilfetag NRW** in Essen veranstaltet von MAGS mit KOSKON und AG KISS.

SELBSTHILFETAG NRW.

AUSSTELLUNG
FACHTAGUNG
INFOMARKT
29. Juni 1995
MESSE ESSEN, Halle 1A



1998

Erstmalige Herausgabe der **„Roten“** und **„Grüne Broschüre“** mit Adressen-Verzeichnissen der Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Selbsthilfe-Verbände in NRW.



1999

Wanderausstellung der KOSKON zur Selbsthilfe in Kooperation mit der AOK Rheinland, den Diakonischen Werken Rheinland und Westfalen, dem Paritätischen NRW und der AG KISS. Diese tourt 15 Jahre lang in NRW.



2000

§20cSGB V führt die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzliche Krankenversicherung ein.

2002

KOSKON engagiert sich mit dem Diakonischen Werk, dem Paritätischen, der Gesundheitsselbsthilfe sowie SHK im **Arbeitskreis Selbsthilfe und Krankenhaus**. Dieser verfasst u.a. einen Leitfaden.



Gesundheitsminister Karl Josef Laumann, Gesundheitsminister von NRW ist **Botschafter der Selbsthilfe!**

GRUNDLAGEN

„Der Wert der Selbsthilfeunterstützung bemisst sich daran, ob es gelingt, die Selbsthilfe-Prinzipien der Freiwilligkeit, Selbstbestimmung, Selbständigkeit und Gleichberechtigung zu erhalten und zu fördern, denn nur dann kann die produktive und innovative Kraft von Selbsthilfegruppen wirksam werden.“



Anita M. Jakubowski
Mitgründerin der AG KISS NW,
1990-2007 erste Geschäftsführerin
der KOSKON NRW

Daraus ergeben sich Arbeitsprinzipien der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- Reaktiv und zugleich aktiv
- Nicht Fürsorge, sondern Unterstützung zur Selbsthilfe
- Generalist*innen und weniger Spezialist*innen
- Querschnittsaufgaben wahrnehmen
- Selbsthilfekräfte durch Empowerment stärken

Aus: NAKOS

<https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/berufsrolle/>

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. regt seit 50 Jahren Menschen zur **freiwilligen, gleichberechtigten und selbstbestimmten** Mitarbeit in Selbsthilfegruppen an. Sie setzt sich ein für förderliche Rahmenbedingungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Was ist daran so wichtig?



**André Beermann,
Sabine Bütow, Klaus Grothe-Bortlik**
Vorstand DAG SHG

„Das Engagement in Selbsthilfegruppen ist ein unschätzbarer Wert. Es stärkt jede*n Einzelne*n bei der Bewältigung der ganz persönlichen Lebenssituation und es stärkt unseren Zusammenhalt in einer demokratischen, toleranten und vielfältigen Gesellschaft.“

SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNG IN NRW

ENGAGIERT, WEGWEISEND, VIELFÄLTIG

VERNETZTE STRUKTUR



SELBSTHILFEGRUPPEN

Rund **10.000** Selbsthilfegruppen in NRW zu rund **720** unterschiedlichen Erkrankungen, Behinderungen, psychischen und sozialen Belastungen.

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN

Die **53** Kreise und kreisfreien Städte in NRW sind mit einer **Selbsthilfe-Kontaktstelle** und/oder einem **Selbsthilfe-Büro** ausgestattet.

LAK NRW

Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen
NRW

KOSKON NRW

Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung NRW

Gut vernetzt mit zahlreichen Akteuren
und Kooperationspartner*innen regional
und auf der Landesebene ...

... • SELBSTHILFEORGANISATIONEN NRW • LAG SELBSTHILFE NRW •
GESUNDHEITSELBSTHILFE NRW • **FACHAUSSCHUSS SUCHT NRW** •
KOORDINIERUNGSSTELLE PATIENTENBETEILIGUNG NRW • MAGS NRW •
LANDESVERBÄNDE DER KRANKENKASSEN NRW ... • **KASSENÄRZTLICHE
VEREINIGUNG/KOSA NORDRHEIN UND WESTFALEN** • MEDIZINISCHE
DIENSTE NORDRHEIN- UND WESTFALEN • PSYCHOSOZIALER ARBEITS-
KREIS • **SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST** • KOMMUNALE GESUNDHEITS-
KONFERENZ • ARBEITSKREIS SUCHT • GESUNDHEITSAMT • ERZIEHUNGS-
BERATUNGSSTELLE • VHS ...

„VOM ICH ZUM WIR“ AM BEISPIEL EINER NEUEN ERKRANKUNG

Die Situation: Corona-Pandemie

Ein neues Krankheitsbild mit erheblichen Auswirkungen zeigt sich:

- anfangs ist die Diagnose nicht gesichert,
- med. Behandlungen und Reha sind nicht gesichert,
- ebenso wenig wie die sozialrechtliche Absicherung,
- die Prognose ist unbekannt

Eine Hilfestellung:

Auch und vor allem in solchen Krisen greift der **themenübergreifende Ansatz** der Selbsthilfe-Kontaktstellen nach dem Motto: **„der Mensch im Mittelpunkt“**

LONG COVID
POST COVID
POST VAC

Welche Bedeutung hat die Selbsthilfe in dieser ungeklärten Situation, die das Leben schlagartig ändert?



„Die **Bedeutung der Selbsthilfe** bei Long-/Post-Covid ist enorm, vor allem, weil viele Aspekte dieser Erkrankungen noch nicht vollständig erforscht sind. Betroffene erleben oft **eine Vielzahl von Symptomen**, die von extremen Erschöpfungszuständen bis zu neurologischen und kognitiven Beeinträchtigungen reichen. Da die medizinische Forschung noch in den Kinderschuhen steckt und nicht immer eine klare Diagnose oder schnelle Behandlung verfügbar ist, spielt Selbsthilfe eine wichtige Rolle.“



Claudia Middendorf

Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen

„Was die ärztliche Behandlung angeht, habe ich gemerkt, dass es sehr von der Kompetenz, dem Wissensstand und der persönlichen Meinung zum Thema COVID abhängig ist, wie gut man betreut und versorgt wird. Umso wichtiger ist es, sich **in einer Selbsthilfegruppe mit anderen auszutauschen**, die vielleicht andere oder auch ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sodass man sich Tipps geben kann.“



Mareike, Initiatorin der Selbsthilfegruppe „Long/Post Covid“ Dortmund

„Da es bis heute kein Messinstrument gibt, um das Syndrom "Long Covid" nachzuweisen, fühlen sich die Betroffenen von den medizinischen Fachdisziplinen oft alleingelassen bzw. als psychiatrische Patienten abgestempelt! **In der Selbsthilfegruppe erkennen sie sich in den Symptomen anderer wieder** und fühlen sich verstanden.

Der Austausch in der Gruppe stärkt die Resilienz des Einzelnen, seine Erkrankung anzunehmen und mit den verbleibenden Ressourcen zu bewältigen.“



Dr. Christine Behmenburg, Neurologin im Kreis Viersen

SELBSTHILFE ERMÖGLICHEN

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind flexibel. Sie suchen und bahnen Wege, um Selbsthilfe möglich zu machen.

z.B: IM LÄNDLICHEN RAUM

Selbsthilfe-Unterstützung im ländlichen Raum birgt viele Herausforderungen wie z.B. große Entfernungen, schlechte ÖPNV-Verbindung oder eingeschränkte Mobilität der Engagierten.

Wie versucht Ihr, Euren Kreis selbsthilfefreundlicher zu gestalten?



„Mit einer Wanderausstellung, die über **35 Aufsteller** der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen zeigte, wurden an **13 Standorten** im Märkischen Kreis die Selbsthilfegruppen präsentiert. Die Wanderausstellung „**Selbsthilfe bewegt**“, hat uns bewegt und in die Vernetzung gebracht. Wir sind nun im Kreis bekannt und die Selbsthilfe war im Ausstellungszeitraum in der Öffentlichkeit sowie in der Presse präsent.“

● Ina Rath und Tina Stahlschmidt, Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis

z.B: DURCH NEUE FORMATE DER GRUPPENTREFFEN

Klassische Selbsthilfegruppen erreichen häufig nur einen eingeschränkten Interessent*innen-kreis. Auch die äußeren Umstände können es erforderlich machen, neue Formen anzubieten.

Mit welchen Angeboten spricht Ihr Menschen an?

„Als zweite Vorsitzende des Bündnisses gegen Depression moderierte ich gemeinsam mit einer weiteren Betroffenen die VHS-Veranstaltungen „**Depression – Wir reden darüber**“. In den monatlichen Treffen erfuhren wir von den Fragen und Bedürfnissen der Betroffenen und Angehörigen, wie z.B. Fragen zur Erkennung von Depressionen und dem Umgang damit. Oft sprechen die Teilnehmenden zum ersten Mal über diese Erkrankung. Hier spüren sie, dass sie wahrgenommen, verstanden werden und nicht alleine sind.“

Ansprechpartnerin in einer Selbsthilfegruppe und Mitglied im Bochumer Bündnis gegen Depression ●



„Bei den **Geh-Sprächen**, die jeweils unter einem bestimmten Thema stehen, sind die Teilnehmenden in einer Gruppe von maximal 12 Personen in der Natur unterwegs. Leitfragen und kreative Impulse fördern den Austausch, die gegenseitige Inspiration und die Selbst-reflexion. Das Format erleichtert, mit wechselnden Gesprächspartner*innen, aber auch mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die Natur unterstützt dabei, „ausgetretene Gedankenpfade“ zu verlassen und in den persönlichen, unbewussten emotionalen Erfahrungsschatz einzutauchen.“

● Dr. Britta Schmenk, Dipl.-Psychologin und Ideengeberin für die Umsetzung des Gruppentreffens, in Aachen

Kooperieren und Projekte umsetzen

Selbsthilfe-Kontaktstellen betreiben vielfältige Kooperationen und Projekte. Was bewirken sie damit?



Qualitätszirkel Selbsthilfefreundlichkeit
Augusta-Kranken-Anstalten

z.B: SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS

„Das **Konzept Selbsthilfefreundlichkeit** unterstützt Patient*innen, da es neben ärztlichem Rat den Austausch mit anderen Betroffenen fördert. Das Konzept trägt dazu bei, dass Patient*innen eine **umfassendere, menschlichere und wirksamere Unterstützung** erhalten. Selbsthilfefreundlichkeit fördert für Gesundheitseinrichtungen die Patientenzufriedenheit, Patientenbindung und steigert die Effizienz der Einrichtung.“

● Christa Steinhoff-Kemper,
Diplom- Pädagogin, Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld



z.B: KOOPERATION MIT SELBSTHILFEVERBÄNDEN

„Die **Landesverbände sind eine wichtige Säule der Selbsthilfe** – sie bieten wertvolle Infos und eine gute Vernetzung ins Gesundheitssystem und können z.B. ganz praktisch vor Ort Gruppengründungen begleiten – gerade dann, wenn noch keine feste Ansprechperson gefunden wurde.“

Anke Steuer, Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke,
Koordination PatientInnenNetzwerk NRW, Fachreferentin Krebsberatungsstellen



z.B: RADIOWERKSTATT DER VHS HERNE: „SELBSTHILFE MACHT RADIO“

„Radio ist das **perfekte Medium, um eine große Öffentlichkeit zu erreichen**. Davon sind wir, der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit der Herner Selbsthilfe, fest überzeugt; denn nach den ersten drei Sendungen schlugen die (Radio)Wellen hoch. Schnell wurde das Projekt erweitert und gefördert. „**Hör HER!**“ ist heute ein inklusives, integratives Radiomagazin, in Kooperation mit der vhs Herne. Wir sind stolz auf unsere Pionierarbeit und freuen uns über alle, die mit uns Radio für die Selbsthilfe machen!“

● Mitglieder des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit der Herner Selbsthilfe



Hör HER!



Karola Mono, buetz – Selbsthilfe-Netzwerk Herne und
Wolfgang Bökelmann, Radiowerkstatt der vhs Herne

Mitwirken, Patienten beteiligen

Selbsthilfegruppen sind entstanden,
um Missstände zu ändern

**Mitbestimmen!
Wie? Wo? Warum?
Antworten ...**



... AUS DER SELBSTHILFE:

„Als Teil der Projektleitung Junge Selbsthilfe Aachen habe ich einen ausgeprägten politischen und moralischen Kompass. Aufgrund meines eigenen Migrationshintergrundes und des Aufwachsens in einem sozial schwachen Umfeld will ich anderen wie mir eine bessere Zukunft ermöglichen. Nicht alle haben den gleichen Zugang zu Psychotherapie oder Bildung, und mit jeder Marginalisierung kommen mehr Hürden dazu. Der Wunsch, weg von dem leistungs- und profitorientierten Ich-Denken hin zu einem **Wir-Gefühl** überzugehen, treibt mich an. Selbst aktiv zu sein, hilft, dem Ohnmachtsgefühl durch politische Geschehnisse weniger Macht zu verleihen, weil man sieht: wir sind viele, und niemand ist allein.“

● Julia, Projektleitung Junge Selbsthilfe Aachen

... AUS EINEM SELBSTHILFE-BÜRO:

„Für mich steht Partizipation im Mittelpunkt meiner Arbeit. Selbsthilfe-Aktive verfügen über wertvolle Erfahrungen. Ich möchte sie dabei unterstützen, mit diesem Wissen der **Politik wichtige Impulse zu geben**. Ihr Wissen sollte eine zentrale Rolle bei der Weiterentwicklung unserer Versorgungssysteme spielen.“

Friederike Lelgemann, Selbsthilfe-Büro Bottrop



... AUS EINEM SPRECHERKREIS:



„Der Sprecher*innenkreis der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Köln hat einen bedeutenden politischen Einfluss, indem er selbsthilfeüber-greifende Themen identifiziert und **die Sichtbarkeit der Selbsthilfe vor Ort stärkt**. Als zentraler Ansprechpartner setzt er sich aktiv für die (finanziellen) Belange der Selbsthilfe ein und hat damit das Potential, nachhaltig Veränderungen zu fördern.“

● Michael Müller, Wilhelm Kirschbaum, Sprecher*innenkreis AG Selbsthilfe Köln

... AUS DER PROFESSIONELLEN PATIENTENBETEILIGUNG:

Ihr strebt mit eurer Arbeit eine funktionierende Patientenbeteiligung an. **Wie sieht das aus?**

„Patientenorientierung ist im Gesundheitssystem flächendeckend verankert. Die Interessenvertretung der Patient*innen entscheidet **gleichberechtigt mit anderen Akteuren** des Gesundheitssystems.“

Gregor Bornes und Jan Kassner, von der Projektstelle zur Koordinierung und Vernetzung der Patientenbeteiligung in NRW



z.B. Kultursensible Selbsthilfe

„Kultur ist, wie man lebt“ Vielfalt ist Gewinn für die Selbsthilfe – Selbsthilfe ist bunt und flexibel.

„Selbsthilfe ist:
selbst gefordert sein, weil
kein Profi die Treffen gestaltet.
Die anderen haben mir ge-
zeigt, was ich kann.“



● Zitat einer türkisch-deutschsprachigen Gruppe/Elternkreis

Kultursensible Selbsthilfe-Unterstützung bedeutet für Kontaktstellen:

- Offene Beschäftigung mit der Thematik, sie bewirkt Kontakte und Anfragen
- Gegenseitiges interkulturelles Verstehen von Werten, Normen, Gesundheits- und Krankheitsverständnis
- Interkulturelles Wissen von Kommunikation und Zeitverständnis
- Netzwerkarbeit
 - mit Migrant*innenselbstorganisationen, Dialoggruppen, Sprachkursen, Bildungseinrichtungen etc.
 - mit Projekten, wie z.B. Selbsthilfe-freundliches Krankenhaus
 - und Begegnungen zwischen Selbsthilfe-aktiven, Selbsthilfe-Interessierten und Selbsthilfeprofis zu ermöglichen

Landesweit und regional

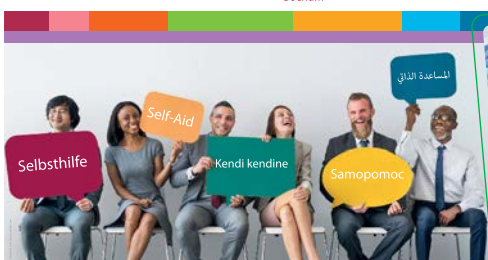
Seit **2015** bearbeiten landesweite Akteure in Nordrhein-Westfalen das Thema Interkulturelle Selbsthilfe kooperativ. Vor Ort werden Selbsthilfe-Kontaktstellen einbezogen. Das aktuelle Projekt „**Kultursensible Selbsthilfe**“ wird durch den Paritätischen NRW durchgeführt und von der AOK gefördert.



Themen aus NRW ...

Adipositas_Türkischsprachig Alkoholsucht_Polnischsprachig | Russischsprachig Alkoholsucht/Drogenabhängigkeit_Russischsprachig Alleinerziehend, Mütter_Türkischsprachig Alter, allgemein_Russischsprachig | Türkischsprachig Autismus, Angehörige_Türkischsprachig Autismus, Eltern_Russischsprachig Behinderung, körperliche_Deutschsprachig | Türkischsprachig Behinderung, nicht näher bezeichnet Angehörige_Russischsprachig Behinderung, nicht näher bezeichnet, Eltern_Russischsprachig | Türkischsprachig Behinderung, nicht näher bezeichnet, Mütter_Türkischsprachig Behinderung, nicht näher bezeichnet_Russischsprachig Brustkrebs, Frauen_Persischsprachig Demenz, Angehörige_Russischsprachig Depressionen_Arabischsprachig | Russischsprachig | Türkischsprachig Depressionen, Frauen_Iranischsprachig | Russischsprachig | Türkischsprachig Depressionen/Trauma, Frauen_Afghanischsprachig Iranischsprachig | Serb.-Kroat.-Bosn.sprachig | Türkischsprachig Diabetes, nicht näher bezeichnet, Frauen_Türkischsprachig Drogenabhängigkeit_Persisch-/Farsischsprachig | Persischsprachig | Russischsprachig Elterngruppe_Türkischsprachig Eltern-Kind-Gruppe_bilingual - deutsch-französisch Familie_Russischsprachig Frauengruppe_Afghanischsprachig | Iranischsprachig | Multi-kulturell | Persisch-/Farsischsprachig | Türkischsprachig Gesundheitsaustausch_Russischsprachig | Ukrainischsprachig Hörbehinderung, Mütter_Türkischsprachig Krebs, nicht näher bezeichnet, Frauen_Türkischsprachig Mehrfachbehinderung_Deutschsprachig | Türkischsprachig Migration_Russischsprachig Missbrauch, psychische_Russischsprachig Nachbarschaftshilfe_Russischsprachig Pflegende Angehörige_Deutschsprachig | Russischsprachig | Türkischsprachig Psychische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet Angehörige_Türkischsprachig Psychische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet, Frauen_Türkischsprachig | international Psychische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet_Griechischsprachig SeniorInnen, Angehörige_Russischsprachig SeniorInnen_Russischsprachig Soziale/psychische Belastung, Frauen_Russischsprachig | Türkischsprachig Soziale/psychische Belastung_Russischsprachig Sucht, nicht näher bezeichnet_Persischsprachig | Russischsprachig | Ukrainischsprachig

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bochum



Gemeinsam sind wir stark!

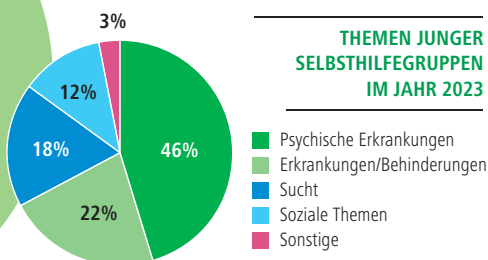
z.B. Junge Selbsthilfe



Anmeldung zum Newsletter

„Das Thema „Junge Selbsthilfe“ ist eine **Zukunftsfrage** für die Selbsthilfe insgesamt. Es geht darum, wie junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistert und wie ihr Engagement gestützt werden kann. **Es ist eine Frage, die aktiv gestaltet werden muss.**“

In NRW arbeiten rund 80% der Selbsthilfe-Kontaktstellen zum Thema „Junge Selbsthilfe“.



NAKOS, Konzepte und Praxis 9, „Neue Wege gehen“

Die Zukunft der Selbsthilfe liegt in der aktiven Einbindung junger Menschen durch:

- Die Bereitschaft, neue Wege zu gehen
- Die Offenheit und Bereitschaft, junge Menschen ergebnisoffen zu unterstützen
- Aktive und zielgruppengerechte Öffentlichkeitsarbeit
- Neue, niedrigschwellige Begegnungsangebote
- Nachhaltige Strategien und feste Ansprechpersonen
- Vernetzung und Erfahrungsaustausch
- Kooperationsstrukturen mit relevanten Akteur*innen

Carla, Gruppe für junge Menschen mit Depressionen

„In unserer Gruppe können wir uns gezielter **gegenseitig unterstützen**. Gerade Themen wie das Studium, der Eintritt in die Arbeitswelt, das allgemeine Erwachsenwerden und **sich als Mensch finden**, findet bei uns immer wieder einen großen Raum zum Erfahrungs- und Gefühlsaus-tausch.“

Breit aufgestellt in NRW

ADHS Alkoholsucht • Alkoholsucht/Drogenabhängigkeit • Angststörungen • Angststörungen/Depression • Aphasie • Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung • Autismus • Autismus/Aspergersyndrom • Behinderung, nicht näher bezeichnet • Bipolare Störungen • Blindheit • Borderline-Syndrom • Chronische Schmerzen • Coming out • Crohn, Morbus • Darmerkrankungen, nicht näher bezeichnet • Defibrillatorträger/innen • Demenz mit frühem Krankheitsbeginn • Depressionen • Endometriose • Essstörungen, nicht näher bezeichnet • Freizeit, gemeinsam • Homosexualität • Homosexualität/Bisexualität • Huntington-Krankheit • Krebs, nicht näher bezeichnet • Mehrfachbehinderung • Multiple Sklerose • Mutterschaft • Parkinson-Syndrom • Phobie, soziale • Psychiatrie-Erfahrung • Psychische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet • Schlaganfall • Sehbehinderung/Blindheit • Stottern • Sucht, nicht näher bezeichnet • Trauer

z.B. Angehörige in der Selbsthilfe

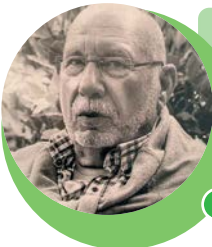
Angehörige nahestehender Menschen mit Erkrankung oder Pflegebedarf erleben emotionale und psychische Belastungen. In einer Selbsthilfegruppe können sie:

- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Erfahrungen austauschen
- Ernst genommen und gesehen werden
- Selbstfürsorge üben
- Resilienz stärken
- Isolation abbauen
- Überlastung vorbeugen
- Selbstwertgefühl stärken

„Was ich in der Gruppe erfahre und mich alles leichter tragen lässt ist das **Verständnis und die Akzeptanz** meiner Betroffenheit – ohne wenn und aber“
(eine Mutter)

Aus der Website von:

arwed e.V. - Arbeitskreis der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise
drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW



„Die Selbsthilfegruppe ist für mich eine Plattform der Unterstützung, um mich **mit Betroffenen auszutauschen**. Sie hilft, die eigenen Probleme besser einzuordnen und uns gegenseitig Mut zu machen.“

Jürgen Pott, Angehörigengruppe „Leben mit Demenz“, Lünen

„Ein großer Aspekt für einen regelmäßigen Austausch ist die Seelenhygiene, dass man Dinge ausspricht! **Gemeinsam was tun; positive Gegenakzente setzen.**“

Barbara Cremerius, Angehörigenkreis Deutsche Parkinson Vereinigung Aachen

„Als meine Frau an Depression erkrankte, stellte ich fest, dass es nicht vorbeigeht und auch zu meinem Problem wird. Daher ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige so enorm wichtig. Denn WIR werden vergessen und stehen allein da mit der Situation. Jede Depression ist anders, aber die Vorgehensweisen, wie ich **mich verhalten kann und worauf ich achten muss**, sind oft dieselben. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, wo wir Dinge sagen können, die zu Hause nicht möglich sind. Sie hilft uns dabei, an uns zu denken um nicht auch depressiv zu werden oder falsche Entscheidungen zu treffen. Wir sind es uns wert.“

Werner aus Aachen

Selbsthilfe / Angehörige

ADHS_Eltern Adipositas_Angewörige AIDS/HIV positiv_Angewörige erwachsene Kinder suchtkranker Eltern Alkoholsucht/Medikamentenmissbrauch_Eltern Alzheimer-Krankheit_Angewörige Männer Angststörungen/Depression_Angewörige Anorexie_Eltern Aphasie_Angewörige Asperger Syndrom_Eltern Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung_Partnerinnen/Partner Autismus_Angewörige Türkischsprachig | Eltern Russischsprachig Autismus/Aspergersyndrom_Eltern Behinderung, geistige_Angewörige Behinderung, körperliche_Angewörige Behinderung, nicht näher bezeichnet_Angewörige Russischsprachig | Erwachsene Geschwister Bulimie_Angewörige Cannabis/Synthetische Drogen_Eltern Co-Abhängigkeit_Angewörige Corona Leugner_Angewörige Online Demenz_Partnerinnen/Partner Depressionen_Eltern Diabetes mellitus, Typ 1_Eltern Dissoziative Störungen_Angewörige Down-Syndrom_Eltern Drogenabhängigkeit_Eltern von jungen Erwachsenen Dyskalkulie_Angewörige | Eltern Essstörungen_Angewörige Frühgeburt_Eltern Glücksspielsucht_Angewörige Guillain-Barré-Syndrom_Angewörige Haftentlassung_Angewörige Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nicht näher bezeichnet_Eltern Hochbegabte Kinder_Eltern Homosexualität/Bisexualität_Partnerinnen/Partner Hörbehinderung_Eltern Hydrozephalus_Angewörige Integration von Menschen mit Behinderung_Angewörige Kehlkopfoperation_Angewörige Krebs, nicht näher bezeichnet_Partnerinnen/Partner Legasthenie_Eltern Lernbehinderungen, nicht näher bezeichnet_Eltern Long Covid_Angewörige Medikamentenabhängigkeit_Angewörige Frauen Mehrfachbehinderung_Angewörige | Eltern Missbrauch, emotionaler_Angewörige Missbrauch, sexueller_Partnerinnen/Partner Multiple Sklerose_Angewörige Narzissmus_Partnerinnen/Partner Neurologische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet_Eltern Nierenerkrankungen, nicht näher bezeichnet_Eltern Osteoporose_Angewörige Parkinson-Syndrom_Angewörige Persönlichkeitsstörung, narzisstische_Partnerinnen/Partner Pflegenden Angehörige_Angewörige Männer | Eltern Prostatakrebs_Angewörige, Betroffene Psychiatrie-Erfahrung_Junge Erwachsene Psychische Erkrankungen, nicht näher bezeichnet_Angewörige | Angehörige Türkischsprachig Schädel-Hirn-Trauma_Angewörige | Angehörige, Betroffene | Eltern Schizophrenie_Junge Erwachsene | Junge Erwachsene betroffener Eltern Schlafapnoe_Angewörige, Betroffene Schlaganfall_Angewörige SeniorInnen_Angewörige Russischsprachig Spina Bifida/Hydrozephalus_Eltern Stoma_Angewörige, Betroffene Sucht, nicht näher bezeichnet_Angewörige Frauen Suizid_Eltern Teilleistungsstörungen, nicht näher bezeichnet_Eltern Transgender_Partnerinnen/Partner

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

KOSKON NRW
Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung
in Nordrhein-Westfalen
Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 24 85 67
selbsthilfe@koskon.de
www.koskon.de

© **KOSKON NRW**

Eine Einrichtung der
Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



REDAKTION

Magdalena Schmidramsl
Ina Büscher
Anne Kaiser
Rebecca Erhardt

DESIGN

peter Schröder.design
peterschroeder.design@dg-email.de

DRUCK

PT Promotion GmbH
www.pt-promotion.de

AUFLAGE

1.000

VERÖFFENTLICHUNG

Mai 2025

Wir gratulieren

40

1983 Dortmund
1985 Aachen
1985 Bielefeld
1985 Ennepe - Witten

1986 Köln
1986 Mönchengladbach
1987 Bonn
1988 Münster
1988 Viersen, Kreis
1989 Düsseldorf

35

1990 Essen
1990 Minden-Lübbecke, Kreis
1990 Rhein-Sieg-Kreis
1990 Unna, Kreis

1991 Solingen
1993 Herne
1994 Märkischer Kreis
1994 Warendorf, Kreis

30

1995 Ennepe - Gevelsberg

1996 Ennepe - Hattingen
1997 Hamm
1997 Steinfurt, Kreis
1998 Siegen-Wittgenstein, Kreis
1999 Recklinghausen, Kreis
1999 Bottrop
1999 Düren, Kreis

25

2000 Rhein. Berg.Kreis
2000 Mettmann, Kreis
2000 Leverkusen

2001 Gütersloh, Kreis
2001 Krefeld
2002 Bochum
2002 Lippe, Kreis
2002 Oberhausen
2002 Paderborn, Kreis
2003 Duisburg
2003 Gelsenkirchen
2003 Heinsberg, Kreis

20

2003 Wesel, Kreis
2005 Rhein-Kreis-Neuss
2005 Mülheim
2005 Euskirchen

2006 Hochsauerlandkreis
2006 Wuppertal
2006 Hagen
2006 Kleve, Kreis
2007 Aachen, Kreis
2007 Rhein-Erft-Kreis
2007 Höxter
2008 Herford
2012 Remscheid
2017 Coesfeld/Borken
2017 Olpe
2017 Soest
2019 Oberbergischer Kreis

Die **AUSSTELLUNG** zum Jubiläumsjahr 2025
"Vielfalt der Selbsthilfe in NRW"
besteht aus 5 Dreieck-Displays mit insgesamt 15 Seiten
Information im Format 70 cm x 200 cm.
Davon ist 1 Seite für die individuelle Gestaltung und
Präsentation von Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW reserviert.

Informationen zur Ausleihe der Ausstellung und
Gestaltung der Individualseite erhalten Sie
bei KOSKON NRW unter:

Tel. 02166 248567

Gefördert von:

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



KOSKON NRW
Koordination für die
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 248567
selbsthilfe@koskon.de



www.koskon.de