

Hamburger  
Fachtag  
Selbsthilfe 2025  
Dokumentation





SELBST:  
BESTIMMUNG

**KISS.**  
HAMBURG

 **DER PARITÄTISCHE**  
Hamburg



## Neuer Schwung für die Selbsthilfe!

Unser Fachtag „Wir hilft! Selbstbestimmt, vielfältig, demokratisch“ war ein voller Erfolg: Über 100 Teilnehmende tauschten sich in sechs Workshops aus und erörterten anhand von zwei Keynotes neue Entwicklungen in und für die Selbsthilfe.

Deshalb gilt natürlich unser Dank allen Beteiligten: der tollen Moderation durch Larissa Hummel und den der Selbsthilfe und KISS sehr zugewandten Grußwortgebenden, Tim Angerer (Staatsrat Gesundheit, Sozialbehörde), Kathrin Herbst (Gesetzliche Krankenversicherung, Selbsthilfeförderung in Hamburg) und Kristin Alheit (Geschäftsführerin, Der Paritätische Hamburg).

Ein erstes Highlight stellten die beiden Keynotes dar: Dr. Christopher Kofahl, (UKE, Medizinsoziologie), allen bestens bekannt durch die Studie Selbsthilfe in Deutschland, und Dr. Behzad Förstl (Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement), der Selbsthilfe vor dem Hintergrund des ehrenamtlichen Engagements beleuchtete.

Anschließend fanden sechs Panels zu zentralen Themen statt, die die gruppenbezogene Selbsthilfe aktuell beschäftigen:

*Wie kann die Sichtbarkeit verstärkt, wie die Barrierefreiheit gewährleistet werden? Wie können digitale Entwicklungen mitgedacht und einbezogen werden? Wie Schnittstellen verbessert oder auch niedrigschwellig Angebote umgesetzt werden?* Solche und ähnliche Fragen wurden intensiv besprochen und weitergedacht. Und immer wurde der Bedarf am weiteren Austausch sichtbar.

Gut angenommen wurden auch die Präsentationen zur Selbsthilfearbeit, sein es die Schatzkisten für die Gruppenarbeit, das Mitmach-Quiz oder auch die schon länger bekannten Selbsthilfe-Comics.

Ein großes Dankeschön geht an die gesetzlichen Krankenkassen, die Sozialbehörde und die Politik in Hamburg für ihre Unterstützung sowie allen Teilnehmer\*innen, die den Fachtag durch ihre Perspektiven und Gedanken bereichert haben.

Wir freuen uns auf den  
nächsten Fachtag!



## Wir hilft! Selbstbestimmt, vielfältig, demokratisch!

Do., 22. Mai 2025, 10-16 Uhr,  
Bürgersaal Wandsbek,  
Am Alten Posthaus 4, 22041 Hamburg  
(Nähe U-Bhf. Wandsbek-Markt)



### 09:30 Ankommen

#### 10:00 Begrüßung & Grußworte

Tim Angerer (Staatsrat Gesundheit, Sozialbehörde), Kathrin Herbst (Gesetzliche Krankenversicherung, Selbsthilfeförderung in Hamburg), Kristin Alheit (Geschäftsführerin, Der Paritätische Hamburg).  
Moderation: Larissa Hummel

#### 10:30 Keynote

Dr. Christopher Kofahl  
(UKE, Medizinsoziologie)  
Das Gesundheitswesen und die gruppenbezogene Selbsthilfe: Umbrüche, neue Entwicklungen und Herausforderungen

#### 11:15 Panels

1. Alles Fake? Gesundheit und Selbsthilfe im digitalen Wandel
2. Wieviel Selbstbestimmung steckt in Selbsthilfe-Kooperationen?
3. Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitswesen: Förderung von Partizipation und Demokratiebildung

#### 12:15 Ergebnisse im Plenum

#### 12:30 Gemeinsames Mittagessen

#### 13:15 Keynote

Dr. Behzad Förstl (Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement)  
Freiwilliges Engagement in der Selbsthilfe – Bedeutung für die Zivilgesellschaft und Demokratie

#### 14:00 Panels

4. Junge Selbsthilfe – Viel mehr als nur ein Stuhlkreis!
5. Vielfalt in der Selbsthilfe: Gelebte Praxis?
6. Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe - Rahmenbedingungen und Weiterentwicklungen

#### 15:00 Kaffeepause

#### 15:30 Abschlußplenum: Ergebnisse & Fazit

Christa Herrmann (KISS Hamburg)



---

● **Tim Angerer**  
| Staatsrat Sozialbehörde |



Sehr geehrte Frau Alheit,  
Sehr geehrte Frau Herbst,  
Liebe Selbsthilfeaktive,  
liebe Teilnehmende!

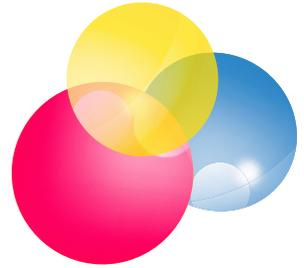
Vielen Dank für die Einladung zu diesem Fachtag. Ich freue mich, hier zu sein. In der Vorbereitung für den heutigen Fachtag habe ich nachgeschaut, wie viele Selbsthilfegruppen in Hamburg aktiv sind. Wissen Sie es? Es sind 1.010 Selbsthilfegruppen und -organisationen, das ist wirklich eine unglaubliche Anzahl an Selbsthilfefusionen in dieser Stadt! Hinter dieser Zahl stecken Menschen. Menschen, die sich in unserer Stadt engagieren.

## Selbsthilfe ist gelebte Demokratie!

Das Motto für heute lautet: Wir hilft! Selbstbestimmt, vielfältig, demokratisch! Es wirkt auf den ersten Blick ungewohnt – „Wir hilft“ statt „Wir helfen“? Aber es trifft genau den Kern: In der

Selbsthilfe geht es nicht um Hilfe von außen – sondern um die gemeinsame Bewegung nach innen und außen. Hilfe nicht nur für – sondern vor allem mit anderen. Nicht über jemanden reden – sondern gemeinsam sprechen und entscheiden! In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die etwas verbindet: das Betroffen-Sein von einer Erkrankung oder vielleicht einer schwierigen Lebenslage. Und trotzdem sind die Menschen natürlich oft ganz unterschiedlich, denn eine Erkrankung oder ein schwieriger Lebensmoment kann jeden treffen, egal, woher er oder sie kommt oder was seine oder ihre Geschichte ist. Und so schaffen Sie in der Selbsthilfe einen Raum, in dem Sie das leben, was wir in unserer Demokratie gerade so dringend brauchen:

- Einen offenen Dialog, auf Augenhöhe, in dem man sich zuhört und sich

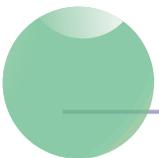


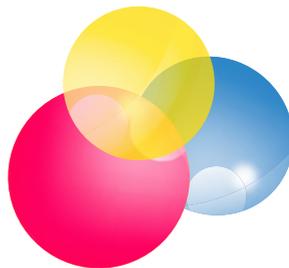
Ein Danke des  
Senats an alle,  
die diese Arbeit so  
engagiert tragen!

berühren lässt – auch von Lebensrealitäten, die man selbst vielleicht nicht kennt.

- Einen Raum, in dem man vielleicht auch mal unterschiedliche Meinungen aushält, Kompromisse findet, und man den Blick immer wieder auf das Gemeinsame richtet.
- Sie zeigen den Mut, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, aber auch für das Miteinander.
- Und das, sehr geehrte Damen und Herren, ist gelebte Demokratie!

Dafür möchte ich heute Danke sagen. Danke an jede einzelne Gruppe, an jede engagierte Person, an alle, die sich einbringen. Ihre ehrenamtliche Arbeit ist sozusagen der Lebensnerv jeder Selbsthilfegruppe: Sie engagieren sich, weil sie an das glauben, was sie tun. Sie tun es, weil sie den Wert der gegenseitigen Hilfe erkannt und die Kraft der Gemeinschaft erfahren haben. Sie sind das „Wir“, das hilft. Und damit haben Sie so viel erreicht.





Die Selbsthilfe wird auch als vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet! Selbsthilfe ist in vielerlei Hinsicht wichtig. Die Expertise der Selbsthilfe ist auch in der Fachöffentlichkeit gefragt. Die Selbsthilfe sorgt dafür, dass die Bedürfnisse und Nöte von Patientinnen und Patienten in Gesellschaft und Politik wahrgenommen werden. Sie sind damit ein unerlässlicher Bestandteil der Hamburger Versorgungslandschaft. Daher freue ich mich sehr, dass wir auch als Sozialbehörde auf viele Jahre der Selbsthilfeunterstützung zurückblicken können.

Die Bedeutung der Selbsthilfe für die Gesundheit wurde durch das Präventionsgesetz noch einmal bekräftigt; so wurde die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe bundesweit um rund 30 Millionen Euro erhöht. Damit konnte auch in Hamburg das Angebot von KISS deutlich ausgebaut werden. Ich freue mich, dass ich heute Gelegenheit habe, mich herzlich bei den Krankenkassen, namentlich bei Ihnen, Frau Herbst, für die zusätzlichen Mittel und die zusätzliche Unterstützung zu bedanken. Mein Dank richtet sich auch an den Paritätischen mit sei-

nen Kontakt- und Beratungsstellen KISS.

Liebe Frau Ahlheit, wir sind froh, dass wir mit dem Paritätischen einen zuverlässigen Partner haben, der sich immer wieder den neuen Herausforderungen durch die sich verändernde Selbsthilfelandtschaft stellt.

## Generationswechsel, Digitalisierung und Professionalisierung sind Herausforderungen der Selbsthilfe.

Gerade Fachtage wie diese bieten eine tolle Gelegenheit, Themen wie Generationswechsel und Potentiale der Digitalisierung für die Selbsthilfe gemeinsam zu diskutieren und neue Wege zu finden. Und uns Fragen zu stellen:

- *Wie gewinnen wir die junge Generation für die Selbsthilfe?*
- *Wie schaffen wir es Brücken zwischen den Generationen zu bauen, Wissen weiterzugeben und gleichzeitig neue, kreative Formate für die junge Generation zu entwickeln?*



Auch Selbsthilfegruppen haben begonnen, digitale Formate zu nutzen, um den Austausch zu erleichtern. Online-Treffen, Foren, Apps und andere digitale Möglichkeiten bieten neue Chancen, die Mitglieder auch über große Distanzen miteinander zu verbinden. Aber Digitalisierung ist auch eine Herausforderung. Nicht jeder fühlt sich in der digitalen Welt sicher. Und nicht jeder hat Zugang zu den nötigen Technologien. Deshalb stellt sich die Frage: *Wie gelingt es uns, die Vorteile der Digitalisierung zu nutzen, ohne den persönlichen Kontakt zu verlieren, der für die Selbsthilfe so wichtig ist?*

Als Sozialbehörde fördern wir gemeinsam mit den Krankenkassen seit Langem die Selbsthilfekontaktstellen hier in Hamburg, die die Selbsthilfelandchaft auch gerade bei diesen Fragen unterstützen. Und heute sind Sie dazu gefragt. Bringen Sie deshalb gerne ihre Sicht in die sechs verschiedenen Panels ein, die heute Nachmittag stattfinden und helfen Sie mit, die Selbsthilfelandchaft in Hamburg zukunftsgerecht zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Veranstaltung. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



● **Kathrin Herbst**

| Leiterin der vdek-Landesvertretung  
Hamburg. (Im Namen der GKV  
Selbsthilfeförderung Hamburg) |



Liebe Vertreterinnen und Vertreter  
der Selbsthilfe in Hamburg,

ich freue mich über die Einladung,  
beim 1. Hamburger Fachtag Selbsthilfe  
im Namen der Verbände der gesetzli-  
chen Krankenversicherung ein Gruß-  
wort halten zu dürfen.

In diesen Zeiten, in denen wir stolz auf  
unsere gelebte Demokratie sein kön-  
nen, kommt der Selbsthilfe eine immer  
wichtigere Bedeutung in der Gesell-  
schaft zu. Hier nehmen Bürger:innen  
aktiv Teil an demokratischen Prozessen  
in den Selbsthilfestrukturen.

Sich selbst zu organisieren, sich selbst  
zu helfen, Verantwortung für die eigene  
Gesundheit und die von Angehörigen,  
Freunden und Bekannten zu überneh-  
men, die Gesellschaft aktiv mitzuge-  
stalten – all dies kann gar nicht genug  
gewürdigt werden.

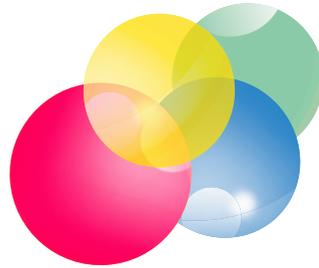
Hier in Hamburg haben wir momen-  
tan über 800 gesundheitsbezogene  
Selbsthilfefzusammenschlüsse, insge-  
samt sind ca. 16.000 Menschen in den  
oben genannte Gruppen und Verbän-  
den organisiert.

Da das Wissen in der Gesellschaft über  
Gesundheitskompetenz insgesamt ab-  
nimmt, ist es umso wertvoller, die eige-  
ne Kompetenz auch im Rahmen der  
Selbsthilfe auszubauen.

Sich als aktiven Teil der Gesellschaft  
zu sehen und sich gegenseitig als Ange-  
hörige oder Betroffene von Erkrankun-  
gen oder Einschränkungen zu stärken  
und gemeinsam Wissen über gesunde  
Lebensweisen anzueignen – das Alles  
und noch viel mehr ist Selbsthilfe.

Der Erfahrungsaustausch auf Augenhö-  
he und die Förderung sozialer Kon-  
takte in den Gruppen sind unbezahlbar,  
unter anderem da die Vereinsamung  
leider ein immer größeres gesellschaft-  
liches Problem darstellt.

Niedrigschwellig ist hier die digitale  
Selbsthilfe dazugekommen, wo be-  
quem von zu Hause Angebote wahrge-  
nommen werden können, zum Beispiel  
mit der KISS Hamburg Selbsthilfe-App.  
Sie bietet unter anderem die Möglich-  
keit des datenschutzkonformen, digi-



## Ich möchte alle ermutigen, die Kraft der Selbsthilfe zu nutzen, um sich gegenseitig zu stärken und Mut zu machen.

talen Austauschs per Videokonferenzen und ist somit eine sinnvolle Ergänzung zur „klassischen“ Selbsthilfe.

Aus Sicht der Krankenkassen ist die Selbsthilfe somit als sogenannte vierte Säule im Gesundheitswesen unentbehrlich, da sie mit ihrer Expertise notwendige Veränderungsprozesse antreibt und eine wichtige Ergänzung zu professionellen und institutionalisierten Hilfsangeboten darstellt.

Es ist beeindruckend zu sehen, wie viele Selbsthilfeaktive über die regelmäßigen Gruppentreffen hinaus aktiv werden. Sie engagieren sich in Veranstaltungen, Infoständen und Gremien und tragen so zur Sichtbarkeit und Anerkennung der Selbsthilfe bei.

Alle Krankenkassenverbände unterstützen und fördern gemeinsam seit

vielen Jahren die Selbsthilfe und wir wünschen uns, dass unsere gute Zusammenarbeit untereinander und mit den Aktiven in der Selbsthilfe noch viele weitere Jahre währt.

Insbesondere KISS möchte ich im Namen aller Krankenkassenverbände danken und wünsche KISS noch viele weitere Jahre erfolgreiche Arbeit als Selbsthilfekontaktstelle. Ohne das leidenschaftliche Engagement von KISS wäre die Selbsthilfe Landschaft in Hamburg um einiges ärmer.

Ich möchte alle ermutigen, die Kraft der Selbsthilfe zu nutzen, um sich gegenseitig zu stärken und Mut zu machen. Denn gemeinsam können wir Hindernisse überwinden und eine inklusive, verständnisvolle Gemeinschaft aufbauen.

Ich wünsche allen Interessierten einen informativen Selbsthilfe Fachtag und KISS eine erfolgreiche Selbsthilfe-woche 2025! „Wir hilft!“

● **Kristin Alheit**

| Geschäftsführerin, Der Paritätische  
Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. |



Sehr geehrte Gäste,  
lieber Staatsrat Angerer,  
liebe Frau Herbst,

Ich möchte mich zunächst ganz herzlich bei Herrn Staatsrat Angerer und bei Frau Herbst für ihre einleitenden Worte bedanken – und auch für die Anerkennung, die die Selbsthilfe damit von politischer und von fördernder Seite erfährt. Das ist alles andere als selbstverständlich, und es zeigt: Selbsthilfe wird gesehen und ernst genommen – als wichtiger Teil unseres Gesundheitswesens und unserer Gesellschaft.

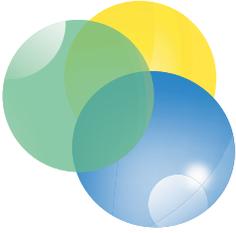
Seit vielen Jahrzehnten ist unstrittig, dass Selbsthilfe ein hervorragendes Konzept ist – die vierte Säule, die Frau Herbst angesprochen hat – , um aus der

**Selbsthilfe ist ein hervorragendes Konzept.  
Ein Netz, das auffängt  
und gleichzeitig  
Schwung verleiht.**

Hilflosigkeit nach einer schweren Diagnose, nach einem Unglück oder nach einer gravierenden Veränderung der Lebensverhältnisse herauszukommen. Selbsthilfegruppen bieten Halt, Perspektive und oft auch neuen Lebensmut. Sie schaffen einen Raum, in dem Menschen sich gegenseitig stützen, zuhören, stärken. Ein Netz, das auffängt und gleichzeitig Schwung verleiht. Damit Menschen trotz Krankheit oder Krise wieder selbstbestimmt leben können.

Somit spielen Selbsthilfegruppen – ob als regelmäßige Treffen von Angesicht zu Angesicht oder als gelegentlicher Austausch im digitalen Raum – eine bedeutende Rolle im Leben der Teilnehmenden. Und über sie hinaus auch im Leben ihrer Angehörigen, die von den jeweiligen Diagnosen oft ebenso mitbetroffen sind.

Doch Selbsthilfe ist mehr, mehr als individuelle Hilfe, mehr als das Wir der Gruppe. Selbsthilfe ist eine Keimzelle –



nicht nur für die eigene Genesung oder einen guten Weg mit der Erkrankung, sondern für uns alle.

Selbsthilfegruppen sind eine Keimzelle der Demokratie. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ganz unterschiedlich sind – aber eine gemeinsame Erfahrung teilen. Krankheit, Angst, Trauer, Mobbing zum Beispiel. Sie kommen zusammen – ohne Hierarchien, ohne fertige Strukturen. Alles wird gemeinsam ausgehandelt: Wer moderiert? Wer redet wann und wie lange? Welche Regeln tragen alle mit?

Zum Wesen einer Selbsthilfegruppe gehört, dass die Teilnehmenden aufeinander Rücksicht nehmen, einander zuhören, einander stützen. Das ist gelebte Solidarität, das ist Gemeinschaft, das ist ein Wir, das verbindet und hilft.

Selbsthilfe lebt auch vom Streit und vom Kompromiss. Vom Aushalten und vom Verlassen. Man kann sich trennen, neu gruppieren, neu anfangen. Ein bisschen wie in der Demokratie.

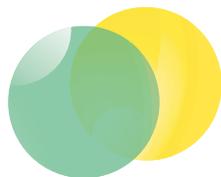
Und manchmal wächst aus einer kleinen Selbsthilfegruppe etwas Großes:

## Selbsthilfegruppen sind eine Keimzelle der Demokratie. Alles wird gemeinsam ausgehandelt.

Eine Patientenorganisation, ein Verband, eine politische Stimme. Viele heute etablierte Einrichtungen haben so begonnen – und vertreten heute laut und wirksam die Interessen ihrer Zielgruppen. Sie sind längst nicht mehr nur Betroffene, sondern Gestaltende.

Unterstützt wurden und werden sie dabei vom PARITÄTISCHEN, der seit dem Erstarken der Selbsthilfebewegung in den 1960er/70er Jahren – und auch schon davor – zu DEM Verband der Selbsthilfeorganisationen wurde. In vielen Bundesländern sind die Selbsthilfekontaktstellen in paritätischer Trägerschaft. Das ist kein Zufall. Denn die Förderung von Selbsthilfe gehört zu unserer DNA.

Übrigens: paritätisch, das bedeutet „gleichgestellt, gleichwertig“ – und ist damit höchst demokratisch. Daher



glaube ich, dass es kein Zufall ist, dass die Selbsthilfeszene und der PARITÄTISCHE so eng zusammengehören. Uns verbindet mit der Selbsthilfe auch das klare Bekenntnis zum bürgerschaftlichen Engagement. Ohne Ehrenamtliche, die Verantwortung übernehmen, sich organisieren und füreinander einreten, gäbe es Selbsthilfe in dieser Form nicht. Und vielleicht auch unsere Demokratie nicht so, wie wir sie heute kennen.

Denn: Wer in einer Selbsthilfegruppe erlebt, dass die eigene Stimme zählt, dass Austausch Veränderung bewirken kann, dass man auch mit Gegenwind konstruktiv umgehen kann – der stärkt nicht nur sich selbst, sondern auch unsere Gesellschaft.

Natürlich: Auch in der Selbsthilfe ist nicht alles leicht. Konflikte gehören dazu. Manchmal passen die Perspektiven nicht mehr zusammen. Manchmal braucht es Moderation, Begleitung, manchmal sogar einen Neustart. Aber auch das ist ein demokratischer Lernprozess. Und die Mitarbeitenden von KISS Hamburg sind gerne ansprechbar, wenn es irgendwo hakt.

## *Wie kann die Selbsthilfe gestärkt und entlastet werden? Welche Formate sind für Jüngere attraktiv?*

Hinzu kommt: Die Anforderungen wachsen. Die Digitalisierung verändert unsere Kommunikation. Die Förderbedingungen werden komplexer. Viele langjährig Engagierte verabschieden sich in den Ruhestand – mit ihnen geht viel Wissen verloren. Und wer heute als Patientenvertretung ernst genommen werden will, muss sich auskennen: Mit Paragraphen, mit Gremien, mit Abläufen.

Selbsthilfe muss deshalb weitergedacht werden: Wie kann sie gestärkt, entlastet, professionalisiert werden – ohne ihre Eigenständigkeit zu verlieren? Welche Formen braucht sie, um auch für Jüngere attraktiv zu bleiben? Welche Themen rücken neu in den Fokus? Genau deshalb ist dieser Fachtag so wichtig. Er bietet Raum für Austausch, für Impulse, für neue Netzwerke. Für ein gemeinsames „Wir“ – das nicht stehenbleibt, sondern sich weiterentwickelt.





v.l.n.r.: Dr. Christopher Kofahl, Kathrin Herbst, Tim Angerer, Kristin Alheit, Christa Herrmann, Larissa Hummel (Moderation)

Wir freuen uns, dass so viele Menschen heute hier sind – aus Selbsthilfegruppen und -organisationen, aus Verwaltung, Ärzteschaft und Politik. Menschen, die Selbsthilfe leben, begleiten, fördern und ermöglichen.

Und wir freuen uns sehr, dass wir diesen Tag gemeinsam gestalten können, mit Unterstützung der gesetzlichen

Krankenkassen, die diesen Fachtag dank ihrer finanziellen Förderung erst möglich gemacht haben. Dafür und für die verlässliche und langjährige Förderung der Selbsthilfe möchten wir uns ausdrücklich bedanken.

Vielen Dank und einen erkenntnisreichen, motivierenden Fachtag!



● Dr. Christopher Kofahl  
| Universitätsklinikum Hamburg-  
Eppendorf, Medizinsoziologie |

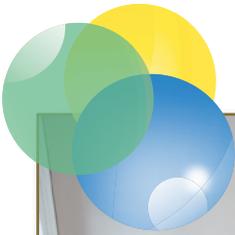
## Das Gesundheitswesen und die gruppenbezogene Selbsthilfe: Umbrüche, neue Entwicklungen und Herausforderungen

Dr. Christopher Kofahl beleuchtete in seinem Vortrag die vielfältige Bedeutung und Entwicklung der Selbsthilfe in Deutschland. Er betonte eingangs, dass „Selbsthilfe“ ein äußerst vielschichtiger Begriff ist, der weit über klassische Selbsthilfegruppen hinausgeht und Formen wie organisierte, soziale, gesundheitliche oder auch virtuelle Selbsthilfe umfasst. Soziale und gesundheitliche Aspekte seien dabei eng miteinander verknüpft und nicht voneinander zu trennen.

Selbsthilfe, so Kofahl, sei nicht nur eine Form gegenseitiger Unterstützung, sondern auch eine „Keimzelle der Demokratie“, wie es Bundespräsident Steinmeier anlässlich des 50jährigen Bestehens der BAG Selbsthilfe formulierte. In Selbsthilfegruppen entstünden Impulse zur Veränderung gesellschaftlicher Strukturen, zur Mitgestaltung und zum Kampf um Rechte.

### Umbrüche

Historisch betrachtet hat die Selbsthilfe einen tiefgreifenden Wandel durchlaufen – von der Verborgenheit und Stigmatisierung hin zur öffentlichen Anerkennung und Teilhabe. Krankheiten wie Krebs oder Sucht wurden früher tabuisiert und werden heute offen besprochen. Ein Teil der Ärzteschaft warnte damals noch vor „wildgewordenen Patienten-Meuten“ und war tatsächlich weit davon entfernt zu glauben, dass man mit Patienten irgendwie zusammenarbeiten könnte. Doch das Wesen der Selbsthilfe liegt ja auch darin, aus dieser Abhängigkeit, aus diesem Ohnmachtsgefühl heraus Kontrolle über das eigene Leben zu bekommen. Aber es reicht nicht alleine aus, nur Kontrolle zu gewinnen, es geht vielmehr darum auch Teilhabe noch auszubauen und zu ermöglichen, so Kofahl. Laut ihm ist die ursprüngliche Ignoranz des Versor-



Selbsthilfe bedeutet Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen und aktiv an der Gestaltung des Gesundheitssystems teilzunehmen. Dieser kulturelle Wandel vollzieht sich stetig, aber nachhaltig.

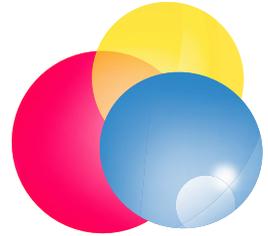


gungssystems der Ärzteschaft Vergangenheit und inzwischen einer Form von weitgehender Anerkennung und auch der Mitgestaltung durch Patientinnen und der Selbsthilfe gewichen. Es seien alles keine großen, starken Umbrüche, das ist kultureller Wandel und der vollziehe sich stetig sanft.

### Neue Entwicklungen

Neue Selbsthilfeformen entstehen fortlaufend, insbesondere zu seltenen Erkrankungen, Long/Post-Covid oder psychischen Erkrankungen. Letztere

Treffend, aber sperrig:  
„Solidargemeinschaftliche Gegenseitigkeits-  
hilfegruppen.“



nehmen stark zu, nicht weil es mehr psychische Erkrankungen gebe, sondern weil gesellschaftlich eine höhere Akzeptanz und Sensibilität entstanden sei. Menschen gestehen sich ein, dass sie psychisch belastet sind und suchen sich dann entsprechend Hilfe. Und auch die Selbsthilfekontaktstellen berichten von einem enormen Zuwachs an Anfragen im Bereich der psychischen Erkrankungen, so Kofahl.

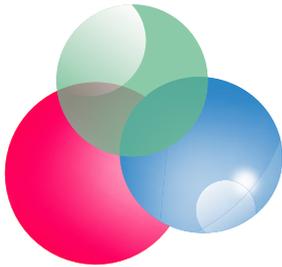
Darüber hinaus prägen demografischer Wandel, Migration und Diversität die Selbsthilfelandschaft zunehmend. Rund ein Viertel der Bevölkerung hat eine Migrationsgeschichte – bei den unter 6-Jährigen sind es sogar über 40 Prozent. Das wirkt sich auf die Selbsthilfe aus.

Auch der wachsende Kostendruck und der Fachkräftemangel im Gesundheits- und Pflegewesen erhöhen die Bedeutung solidarischer Selbsthilfeformen und Nachbarschaftshilfen. Frank Schulz-Nieswandt hat für gemeinschaftliche Selbsthilfe den etwas sperrigen Begriff „Solidargemeinschaftliche

Gegenseitigkeitshilfe“ geprägt. Das ist laut Kofahl zwar treffend, doch ein bisschen sperrig, so dass er lieber bei Selbsthilfe bleiben würde.

Kofahl verwies zudem auf politische Rahmenbedingungen wie die UN-Behindertenrechtskonvention (2006), die mehr Teilhabe fordert, und betonte, dass die notwendigen Impulse vor allem von den Betroffenen selbst kommen müssen.

**„Nicht ohne uns über uns!“,  
so eine zentrale Forderung  
von Betroffenen.**



## Partizipation und Patientenbeteiligung

Ein zentrales Thema der Keynote war die Partizipation, denn aus der Selbsthilfe heraus hat sich die Patientenbeteiligung in Versorgungs- und Forschungsgremien entwickelt. Viele der Patient\*innenvertreter\*innen im Gemeinsamen Bundesausschuss oder in Forschungseinrichtungen stammen aus der Selbsthilfe. Die Beteiligung wird zunehmend eingefordert – insbesondere durch Förderinstitutionen –, was jedoch auch Ressourcen und Kompetenzen in den Gruppen voraussetzt.

### Stufen der Partizipation nach Wright, Block & Unger (2010) (Darstellung: C. Kofahl)

9 Selbstorganisation	Partizipation
8 Entscheidungsmacht	
7 Teilweise Entscheidungskompetenz	
6 Mitbestimmung	Vorstufen der Partizipation
5 Einbeziehung	
4 Anhörung	
3 Information	Nicht-Partizipation
2 Anweisung	
1 Instrumentalisierung	



### Herausforderungen

Zu den bleibenden Aufgaben zählen Mitgliedergewinnung und -aktivierung, die Einbindung jüngerer Menschen, mehr Männern, Menschen mit Migrationsgeschichte und die Unterstützung pflegender Angehöriger. Tatsächlich sei es in der heutigen Zeit aber nicht unbedingt einfacher geworden. Es stelle sich die Frage von Vereinbarkeit von Selbsthilfe, Familie und Beruf.

Eine weitere Herausforderung ist die Patientenvertretung, so wäre auf kommunaler Ebene und Landesebene jeder zweite Patientenvertretungs-Sitz nicht besetzt, weil es nicht eben nicht genügend Patient\*innen, die sich dazu bereitfinden, gäbe.

Die Digitalisierung bringe zusätzliche Chancen und Risiken: Die Online-Selbsthilfe sei schwer zu überblicken. Laut Kofahl gibt es zunehmend sogenannte Selbsthilfeangebote bzw. Onlineplattformen, wo man dann Mitgliedsbeiträge zahlen soll. Nicht nur hier stellen sich Fragen nach Qualität, Neutralität und Unabhängigkeit.

Im Onlinebereich spiele Desinformation eine Rolle, etwa wenn evidenzbasierte Medizin, naturwissenschaftliche Grundlagen negiert und wissenschaftliche Erkenntnisse über den Umgang mit Erkrankungen von populistischen Strömungen abgelöst werde.

### Lösungsansätze

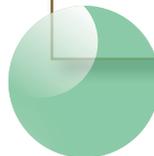
Kofahl betonte die Notwendigkeit von Qualitätssicherung, Aus- und Weiterbildung sowie der Unterstützung des Ehrenamts. So machen die Selbsthilfeorganisationen zum Teil hervorragende Gruppenleiter-Schulungen und die Selbsthilfekontaktstellen sorgen für Qualität durch Supervision. Zudem gäbe es das Konzept des Selbsthilfefreundlichkeit, einer systematisierten Kooperation zwischen Versorgungseinrichtungen und Selbsthilfe. Nach Meinung von Kofahl bräuchte das ehrenamtliche Engagement eine bessere strukturelle und finanzielle Absicherung, etwa durch hauptamtliche Unterstützung oder angemessene Entschädigungen.

Abschließend hob Dr. Christopher Kofahl hervor, dass Selbsthilfe längst ein zentraler Bestandteil des Gesundheitswesens ist – aber einer, der seine Eigenständigkeit, Vielfalt und Unabhängigkeit bewahren muss, um auch künftig wirksam zu bleiben.

#### Zur Vertiefung:

die Website des UKE hält unter abgeschlossene Projekte einige Studien zum Thema bereit:

[AG Patientenorientierung](#)





## Engagement ist elitär – Selbsthilfe Emanzipation

### Warum Engagement reproduziert, was es zu verändern vorgibt – und Selbsthilfe die nötige Antwort ist

Guten Tag und vielen Dank für die Einladung, dass ich hier bei Ihnen sprechen darf. Die Moderatorin hat einen Titel genannt. Ich habe einen bisschen anderen Titel gewählt, um auch Sie und mich ein bisschen zu kitzeln. Und zwar? Der Titel lautet „Engagement ist elitär - Selbsthilfe. Emanzipation. Warum Engagement reproduziert, was es zu verändern vorgibt und Selbsthilfe die notwendige Antwort darauf ist. Und warum habe ich so einen Titel gewählt? Nun, weil wir diskutieren immer Engagement als Wunderwaffe

der Demokratie. Wer sich engagiert, gestaltet mit, erfährt selbst Bedeutung, übernimmt Verantwortung, schafft Solidarität, trägt zum Gemeinwohl bei und befördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Also kurz Engagement stärkt unsere Demokratie. Es ist Ressource, gesellschaftlichen Zusammenhalt, Teilhabe etc. pp. Das kennen Sie alle, dieses Narrativ und hört und liest man davon dann zumindest.

Das klingt schön, oder? Hört oder liest man Ähnliches über Zivilgesellschaft und Bürgerschaftliches Engagement, nickt man unweigerlich zustimmend mit dem Kopf, auch ich. Aber die Wahrheit ist: Das ist ein sich selbst verstärkendes Narrativ, das wir uns immer wieder selbst erzählen.

Ich möchte Ihnen daher heute eine andere Geschichte erzählen, die sehr viel näher an der Realität des Engagements ist und weniger schmeichelhaft ausfällt. Dabei geht es mir nicht um ein offen antidemokratisches Engage-

Engagement findet mit den besten Absichten statt, sieht gut im Förderbericht aus, funktioniert aber schlecht für diejenigen, die im Mittelpunkt stehen sollten.

ment, etwa in völkischen oder nationalistischen Kreisen. Nein, ich meine das Engagement, das mit besten Absichten stattfindet. Im Fokus steht mit anderen Worten, jenes Engagement, das gut aussieht im Förderbericht, aber schlecht funktioniert für jene, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten. Und warum mache ich das als Vertreter des Bundesnetzwerks bürgerschaftliches Engagement: Nun, erst in dieser Perspektive wird deutlich, warum Selbsthilfe mehr ist als bloße Selbstorganisation von Betroffenen.

Hierfür habe ich den Vortrag in vier Schritten aufgeteilt:

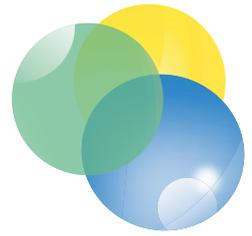
1. Zunächst stelle ich Ihnen empirische Daten, die belegen, wie exklusiv und selektiv Engagement in Deutschland oft ist.
2. Danach betrachten wir die Selbsthilfe in ihrer historischen Entwicklung, wo kommt sie her, wie ist der aktuelle Stand?
3. Im dritten Schritt zeige ich Ihnen, wo die demokratiestärkende Kraft der Selbsthilfe liegt und im abschließenden Teil,
4. was es dafür braucht, um diese Kraft zur Geltung zu bringen.

## Freiwilligensurvey 2019

39,7 % aller Menschen  
ab 14 Jahren engagieren  
sich.

### Engagement - Exklusiv und selektiv

Zunächst die Schattenseiten des Engagements: Freiwilliges Engagement ist in Deutschland ein weit verbreitetes Phänomen – das zeigen uns die Zahlen deutlich. Laut dem Freiwilligensurvey 2019, aus denen die folgenden Zahlen alle stammen, engagieren sich 39,7 %



## Engagement ist in Deutschland ein elitäres Unterfangen. Die Besserverdienenden dominieren das Engagementfeld.

der Bevölkerung ab 14 Jahren, also knapp 29 Millionen Menschen. Das ist beachtlich und beeindruckend. Auch die Bandbreite der Engagementfelder ist groß: Von Sport, über Musik, Kindergarten und Schulen, im kirchlichen Bereich oder dem Gesundheitssegment sind Menschen engagiert, wobei das Gesundheitssegment eher zu den kleineren Engagementfeldern gehört. Betrachtet man die Altersstruktur der Engagierten, dann stellt man erfreulicherweise fest, dass es hier keine großen Diskrepanzen gibt. In den verschiedenen Altersklassen zwischen 14 und 64 Jahren finden wir stets Engagementquoten von 40-45 %, bei den über 65-Jährigen immerhin noch über 30 %. Und auch Geschlechterunterschiede sind kaum noch von Relevanz: 40,2 % der Engagierten sind männlich, 39,2 % weiblich. 1999 waren noch 10% mehr Männer engagiert als Frauen.

Das war's dann aber auch mit den schönen Zahlen. Denn jenseits von Alter und Geschlecht zeigt sich: Engagement ist in Deutschland ein ziemlich elitäres Unterfangen:

Ein Blick auf den Bildungsstand macht das besonders deutlich: Über die Hälfte der Engagierten, 51 %, hat einen hohen Schulabschluss, 37 % einen mittleren, aber nur etwa ein Viertel, 26 %, einen niedrigen. Mit anderen Worten: Menschen mit hohem Abschluss sind doppelt so häufig im Engagement vertreten wie jene mit geringem Abschluss.

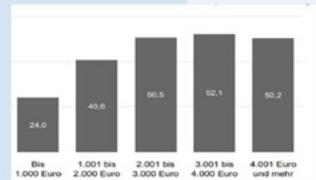
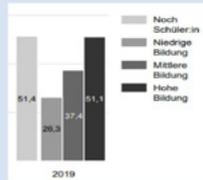
Ein ähnliches Bild zeigt sich beim Einkommen: 50 % der Engagierten verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von über 3000 €, 40 % zwischen 2000-3000 €, während jene mit unter 1000 € monatlichem Einkommen lediglich zu gut 19 % vertreten sind. Auch hier: Die Besserverdienenden unserer Gesellschaft dominieren maßgeblich das Engagementfeld.

Das war's aber noch nicht: Schaut man sich den Erwerbsstatus an, klafft auch hier eine deutliche Lücke: 43,5 % der Engagierten sind vollzeiterwerbstätig, nur 19 % arbeitslos. Das ist nur die sozio ökonomische Dimension.



**Sozio-ökonomisch exklusiv**

- Bildung: 51 % hoher, 26 % niedriger Abschluss
- Einkommen: 24 % < 1.000 €
- Erwerbsstatus: 43,5 % voll berufstätig, 19 % arbeitslos



Darstellungen: Freiwilligensurvey 2019

30.10.2025

5

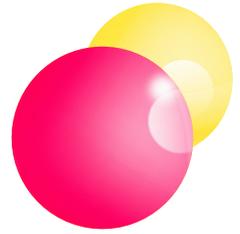


Wie sieht es mit dem Engagement von Menschen mit Beeinträchtigungen aus? Ist es hier zumindest etwas besser? Der Freiwilligensurvey erhebt keine Daten zu Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen. Hier hilft ein Blick in den dritten [Teilhabebericht der Bundesregierung \(2021\)](#), dem [ZIVIZ-Survey 2023](#) und dem [Vierten Engagementbericht der Bundesregierung](#).

Im Dritten Teilhabebericht der Bundesregierung erfahren wir, dass in Deutschland rund 13 Millionen Men-

schen mit einer anerkannten Behinderung (Grad der Behinderung) und bzw. oder chronischen Erkrankungen leben. Während aus dieser Gruppe 24 % der Personen regelmäßig oder gelegentlich engagiert sind, sind es bei den Menschen ohne Beeinträchtigung 34 % – also ein Unterschied von rund 10 Prozentpunkten. Das kann man vielleicht noch hinnehmen, aber eine andere Zahl aus dem ZIVIZ-Survey ist dann doch erschreckend. Im Ziviz-Survey werden zivilgesellschaftliche Organisationen zu unterschiedlichsten Aspekten ihrer Arbeit befragt und geben Auskunft darüber, bspw. in welchem Feld sie aktiv sind, wie viele Engagierte sie haben, etc. Bei einer dieser Fragen schätzen, aufgeteilt nach Engagementfeldern, die Organisationen auf einer fünfer Skala von -2 (keine Engagierten) bis +2 (viele Engagierten) selbst ein, wie hoch der Anteil von Engagierten

**24 % der Menschen mit anerkannter Behinderung, 34 % der Menschen ohne Beeinträchtigung engagieren sich.**



mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung ist. Das Ergebnis: Selbst im Gesundheitsbereich ist der Wert bei -0,7 und das ist der höchste Wert. In den anderen Bereichen schwanken die Zahlen zwischen -1,1 und -1,4. Das ist ein deutlicher Befund: Menschen mit Beeinträchtigung sind kaum in etablierten zivilgesellschaftlichen Organisationen als Engagierte anzutreffen.

Soweit erstmal zu den bedenklichen Zahlen, es kommen auch keine weiteren mehr. Versprochen! Aber was sind die Gründe dafür, dass manche Personengruppen weniger im Engagement vertreten sind?

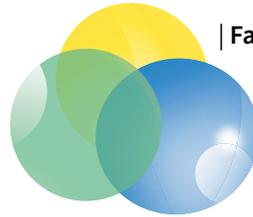
### Zugangsschwellen im Engagement

Der Vierte Engagementbericht der Bundesregierung mit dem Titel „Zugangschancen zum Engagement“ benennt nicht weniger als **13 Schwellen, die den Eintritt ins Engagement erschweren**. Hierzu gehören bspw. finanzielle Ressourcen der Engagierten. Insbesondere für Menschen mit geringem oder ohne Einkommen kann beispielsweise bereits der gemeinsame Kaffee oder das Bier im Anschluss an das Engagement in einer Gaststätte eine Schwelle darstellen, sich zu engagieren.

Für den Zugang von Menschen mit Behinderung werden aber vor allem folgende Schwellen angeführt. Es gibt eine ungleiche Ansprache auf zwei Ebenen:

- 1) Menschen mit Beeinträchtigungen werden schlicht und ergreifend seltener von zivilgesellschaftlichen Organisationen angesprochen, dafür umso mehr jene mit einem hohen Bildungsabschluss und Einkommen.
- 2.) Und wenn sie angesprochen werden, dann nur für bestimmte, eher einfachere Tätigkeiten, weil man ihnen als Menschen mit Beeinträchtigung pauschal weniger zutraut. Ein ähnliches Phänomen ist auch mit Menschen mit Migrationsgeschichte zu beobachten: Diese werden in der Regel für Engagement im Bereich Integration angesprochen. Sie kennen sich ja aus damit...

Eine weitere Schwelle ist die Sprache: Ist man erst mal im Engagement angekommen, stellen Menschen mit Beeinträchtigung, aber auch Migrationsgeschichte oftmals fest, dass die Sprache, die im Engagement gesprochen wird, nicht für alle Menschen gleichermaßen zugänglich ist. Es wird ein bestimmter



Jargon gesprochen, den es erstmal zu erlernen gilt. Kann man diesen nicht, kann dies zu Ausschlusserfahrungen und damit zum Ende des Engagements führen.

Und noch eine dritte Schwelle wird hervorgehoben mit Blick auf Menschen mit Beeinträchtigung, nämlich „Zeitautonomie“: Menschen mit Beeinträchtigung verfügen über geringere Zeitautonomie, bspw. weil Assistenzleistungen nicht beliebig zur Verfügung stehen. Zivilgesellschaftliche Organisationen berücksichtigen diese mangelnde Zeitautonomie zu wenig. Ihre Angebote sind nicht darauf ausgelegt.

Insgesamt so der Vierte Engagementbericht der Bundesregierung, ist das Engagementfeld zu sehr vom „Ableismus“ geprägt: Wir alle, ob gewollt oder nicht, haben die Vorstellung, dass

es bestimmte Fähigkeiten gibt, die als „normal“ oder „erstrebenswert“ zu erachten sind. Was von diesen Vorstellungen abweicht, ist eher als defizitär oder problematisch anzusehen. Deshalb richten wir unsere Veranstaltungen, unsere Strukturen, unsere Meetings, etc. auf dieses Normale aus und exkludieren, ob bewusst oder unbewusst, Menschen, die dem Normalen nicht entsprechen.

Zusammenfassend am Ende dieses ersten Teils können wir also festhalten: Ja, Engagement ist weit verbreitet in der Gesellschaft und deckt enorm viele Themenfelder ab. Es ist jedoch hochgradig elitär. Aus unterschiedlichen Gründen ist das Gros der Engagierten gut gebildet, verdient gut, ist berufstätig und ohne Beeinträchtigungen. Das allein ist bereits problematisch: Ein Engagement, an dem Teile der Bevölkerung systematisch nicht teilhaben können, kann schwerlich als demokratisch inklusiv gelten.

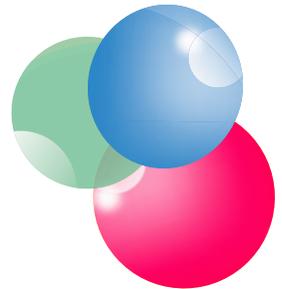
Doch es kommt ein zweites hinzu: Wer sich engagiert, bringt Themen auf die Agenda, besetzt Räume, gibt Impulse für Veränderung und gestaltet Gesellschaft mit. Wenn nun die Engage-

**Engagement ist weit verbreitet, aber hochgradig elitär. Ein Engagement, an dem Teile der Bevölkerung nicht teilhaben können, kann nicht als demokratisch inklusiv gelten.**

gierten überwiegend aus privilegierten Milieus stammen, heißt das dann auch, dass sie ihre Themen, ihre Agenda, etc. reproduzieren. Soziale Ungleichheiten werden durch Engagement nicht nivelliert, sondern zementiert und verstärkt.<sup>1</sup> Oder um es zugespitzt zu sagen: Wer mehr Ressourcen hat sei es Bildung, Geld oder Zeit-, häuft durch Engagement noch mehr davon an. Daher spricht man auch in der Forschung davon, dass Engagement eine „kulturelle Färbung“<sup>2</sup> hat.

Diesen Kreislauf, diese kulturelle Färbung des Engagements kann nun Selbsthilfe durchbrechen, womit ich zum zweiten Abschnitt meiner Präsentation komme, einen kurzen historischen Abriss der Selbsthilfe.

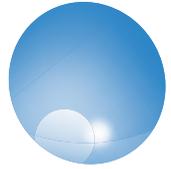
Soziale Ungleichheiten werden durch Engagement nicht nivelliert, sondern zementiert und verstärkt. Dieser Kreislauf, diese kulturelle Färbung, kann Selbsthilfe durchbrechen.



---

1 Meyer, Michael/ Rameder, Paul: who is in charge? Sodal inequality in different fields of volunteering. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33 (1), 18-32, S. 27.

2 Tuuli Kleiner; Engagement und Klasse. Die Entwicklung klassenspezifischer Unterschiede im Engagement zwischen 1992 und 2017. In: Gille, Christoph/ Jepkens, Katja (Hrsg.): *Teilhabe und Ausschlüsse im Engagement. Voluntaris Sonderband*. Baden-Baden: Nomos, 15-33, S. 30.



## Selbsthilfe – eine historische Perspektive

Formen der Selbsthilfe reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück, also in einer Zeit, in der staatliche und professionelle Hilfesysteme lückenhaft ausgeprägt waren. Bereits zu dieser Zeit organisierten sich Menschen mit chronischen Krankheiten oder Beeinträchtigung selbst. Nach dem zweiten Weltkrieg entstanden immer mehr Selbsthilfeorganisationen, die sich auf spezifische Erkrankungen oder Beeinträchtigungen konzentrierten.

Um diesen Gruppen eine gemeinsame Stimme zu verleihen und eine Plattform für Austausch zu bieten, gründete sich 1967 die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe). In den Folgejahren kamen immer mehr Themenfelder hinzu: Während bis in die 1970er Jahre körperliche und kognitive Beeinträchtigungen als auch Sucht im Zentrum standen, traten in den 1980er Jahren zunehmend psychosoziale Problemlagen und psychische Erkrankungen in den Fokus. Gleichzeitig wurde Selbsthilfe zunehmend als

Alternative zu einem bürokratischen und unpersönlichen Versorgungssystem verstanden. Seit den 1990er Jahren ist wiederum eine zunehmende Professionalisierung zu beobachten: Selbsthilfe ist heute anerkannter Teil des Gesundheitswesens und rangiert fast gleichrangig mit ambulanter und stationärer Versorgung und dem öffentlichen Gesundheitsdiensten.

Heute gibt es auf der lokalen Ebene etwa 100.000 lokale Selbsthilfegruppen mit rund 3,5 Millionen Mitgliedern und rund 350 überregionalen Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene<sup>3</sup>. Diese Selbsthilfegruppen decken laut der Nationalen Kontakts- und Informationsstelle Selbsthilfe 1.000 abgrenzbare Einzelthemen ab<sup>4</sup>.

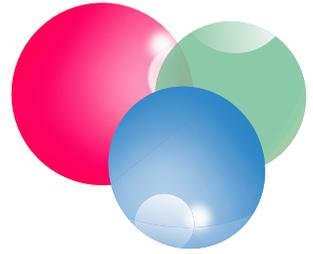
Warum erzähle ich Ihnen das? Damit kommen wir dann auch zum dritten Abschnitt.

---

3 <https://www.bag-selbsthilfe.de/>

4 <https://www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/>





## Selbsthilfe als demokratiestärkendes Engagement

Die historische Entwicklung der Selbsthilfe in Deutschland ist ohne Frage beeindruckend, sie schränkt aber die Bedeutung der Selbsthilfe in erster Linie auf den Gesundheitsbereich ein. Wer nicht beeinträchtigt ist, braucht keine Selbsthilfe. Legt man aber eine breitere Definition zugrunde, bei der im Rahmen von Selbsthilfe „gemeinsame Probleme durch gemeinsame Anstrengung“<sup>5</sup> bearbeitet werden, dann wird deutlich: Selbsthilfe ist keine Spezialform des Engagements von Menschen mit Beeinträchtigung für Mensch<sup>e</sup>; mit Beeinträchtigung, sie ist vielmehr eine emanzipative Engagementform, die vergleichbar ist mit etwa gewerkschaftlicher Organisation, feministischer Selbstorganisation oder migrantischen Netzwerken. Auch diese Bewegungen sind Selbsthilfe in dem Sinne, dass marginalisierte Gruppen, also Arbeiter:innen, Frauen, Menschen mit Migrationsgeschichte sich zusammengeschlossen haben, um ihre Situation zu verbessern und zwar basierend auf eigenen Erfahrungen. Selbsthilfe unterscheidet

sich damit von anderen Engagementformen grundsätzlich dadurch, dass sie nicht aus einer Position vermeintlicher Stärke heraus erfolgt. Sie ist keine altruistische Geste nicht beeinträchtigter, gut gebildeter und situierter Menschen, sondern ein kollektiver Akt von Menschen, die Erfahrungen der Beeinträchtigung machen. In ihr begegnen sich Erfahrungswissen und kollektives Handeln als Gestaltungsanspruch und nicht als Hilfe. Nun ein Perspektivenwechsel weg von einem defizitorientierten Blick hin zu einem ressourcenorientiertem Verständnis. Ein Perspektivenwechsel weg davon, dass Menschen ausschließlich beeinträchtigt sind, sondern zu einem großen Teil auch werden und daher Gesellschaft anders, inklusiver gestaltet werden muss.

Gelingt dieser Perspektivenwechsel weg von der Gesundheitsversorgung hin zur Emanzipationsbestrebung sowohl in den Selbsthilfen als auch in der Gesellschaft, wird Selbsthilfe zu einer Form politischen Engagements. Sie ist dann nicht nur darauf ausgerich-

---

<sup>5</sup> Gille, Christoph/ Jepkens, Katja (2022): Teilhabe und Ausschlüsse im formalen und informellen Engagement. In: Voluntaris Sonderband: Baden-Baden, Nomos. S. 366



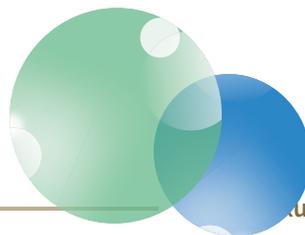
tet, im Alltag konkrete Hilfe zu leisten, sondern richtet sich gegen soziale Ausgrenzung, Fremdbestimmung, Bevormundung, strukturelle Diskriminierung und Ableismus. Sie ist demokratie-

stärkend, weil sie Teil einer größeren emanzipatorischen Bewegung ist und das Wissen und die Perspektiven der Betroffenen selbst ins Zentrum rückt.

## Was braucht es hierfür?

- **Selbsthilfe als politisches Engagement anerkennen:** Förderpraxis und politische Anerkennung müssen das spiegeln - mit langfristiger, struktureller Unterstützung und nicht nur Projektförderung auf Antrag und Abruf.
- **Förderlogiken verändern:** Die Frage darf nicht mehr lauten: Wie viele Personen wurden erreicht? Sondern: Wurden neue Stimmen hörbar? Wurden Menschen gestärkt, die sonst nicht gefragt werden?
- **Räume öffnen, Strukturen umbauen:** Zivilgesellschaftliche Organisationen müssen sich fragen: Wer kann eigentlich bei uns aus welchen Gründen mitreden und wen übersehen wir? Das heißt konkret: Barrieren abbauen (sprachlich, physisch, sozial), Mitsprache real organisieren, und vor allem Verantwortung abgeben und nicht nur Beteiligung simulieren. Denn marginalisierte Menschen gehören nicht nur in Projekte, sondern in Gremien, Beiräte und Redaktionen, Förderjurys, auf Podien, etc. und zuletzt:
- **Selbsthilfe als Schule der Demokratie anerkennen:** Wer sich in der Selbsthilfe engagiert, leistet nicht nur Beistand oder tauscht Erfahrungen aus, sondern arbeitet implizit oder konkret an Fragen der Teilhabe und einer gerechten Gesellschaft. Wir brauchen eine politische Bildung, die diese Praxis ernst nimmt - und ihr eine Stimme im öffentlichen Diskurs gibt.

In einer Engagementlandschaft, die sozial selektiv und vielfach exklusiv ist, könnte Selbsthilfe mit diesen und weiteren Maßnahmen eine der wenigen Engagementformen darstellen, in denen Demokratie durch die Teilhabe von marginalisierten Gruppen tatsächlich gestärkt wird.

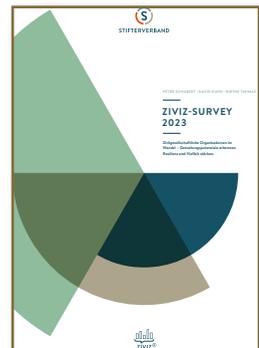




Zur Vertiefung:  
[Dritter Teilhabebericht  
der Bundesregierung  
\(2021\)](#),

Zur Vertiefung:  
[ZiViZ-Survey 2023](#)

KISS-Artikel zu ZiViZ:  
[Alle fünf Jahre ein neuer  
ZiViZ-Survey zum Ehrenamt.](#)



Zur Vertiefung:  
[Vierter Engagementbe-  
richt der Bundesregle-  
rung.](#)

### 1. Alles Fake? Gesundheit und Selbsthilfe im digitalen Wandel

Künstliche Intelligenz, soziale Medien, grenzenlose Informationsflut – die Digitalisierung verändert, wie wir Gesundheit verstehen und gemeinschaftliche Selbsthilfe gestalten. Doch wo lauern Risiken, und welche Chancen sollten wir ergreifen?

Gemeinsam mit Expert\*innen diskutieren wir den Einfluss von Algorithmen und KI auf unsere Gesundheitskompetenz und blicken in die nahe Zukunft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Anke Heß  
(Projektleiterin)

### 3. Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitswesen: Förderung von Partizipation und Demokratiebildung

Die Unterstützung der Selbsthilfe durch Kontaktstellen fördert nicht nur die Selbstbestimmung und Partizipation in Gesundheitsthemen, sondern auch die aktive Teilhabe an demokratischen Prozessen.

Wie können Fachkräfte und Selbsthilfekontaktstellen dies gemeinsam stärken? Was braucht es für die Zukunft der Selbsthilfe?

Lisa Jung / Hannah Büttner  
(Selbsthilfeberaterinnen)

### 2. Wieviel Selbstbestimmung steckt in Selbsthilfe-Kooperationen?

Die Selbsthilfe wird von professionellen Akteur\*innen als Gegenüber geschätzt. Zu vielen Themen werden standardisierte Verabredungen getroffen und Kooperationsverträge geschlossen. Wie wirkt sich dies auf die Selbstbestimmung der Selbsthilfegruppen aus? Werden sie damit vermehrt zu Dienstleistungserbringern? Inwieweit unterstützen Profis die Kernideen der Selbsthilfe, inwieweit werden Gruppen für professionelle Ziele vereinnahmt? Wir wollen vorhandene Erfahrungen zusammentragen und das Für und Wider von „Leistungsverpflichtungen“ beleuchten. Angesprochen sind besonders Selbsthilfevertreter\*innen und Profis mit Kooperationserfahrung sowie Interessierte .

Petra Diekneite / Laura Steffen  
(Selbsthilfeberaterin / Projektleiterin)



#### 4. Junge Selbsthilfe – Viel mehr als nur ein Stuhlkreis!

Was beschäftigt junge Menschen, wie gestalten sie Selbsthilfe und warum ist Selbsthilfe wichtig für die (jungen) Menschen und in unserer Gesellschaft?

In diesem Panel setzen wir uns mit den Fragen auseinander, die junge Menschen heute beschäftigen – von psychischen Belastungen über soziale Herausforderungen bis hin zu Identitätsfindung und Zukunftsängsten. Junge Selbsthilfeaktive berichten, wie sie durch Selbsthilfe aktiv eigene Lösungen entwickeln, Unterstützung in Gemeinschaften finden und mit kreativen Ansätzen ihre Widerstandsfähigkeit stärken. Selbsthilfe bedeutet nicht nur, sich selbst zu helfen, sondern auch, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen, Stigmata abzubauen und neue Perspektiven für ein solidarisches Miteinander zu schaffen.

Franziska Diers / Lena Kolling  
(Selbsthilfeberaterinnen)

#### 6. Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe spielt eine entscheidende Rolle in der Unterstützung und Stärkung von Menschen in verschiedenen Lebenslagen. Doch welche Rahmenbedingungen sind notwendig, um diese wertvolle Arbeit auch in Zukunft erfolgreich fortzuführen und weiterzuentwickeln?

In unserem Panel möchten wir mit Ihnen die aktuellen Herausforderungen und Chancen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe diskutieren und einen Blick darauf werfen, welche politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen notwendig sind, um die Selbsthilfe auch in Zukunft zu stärken. Wie können bestehende Strukturen weiterentwickelt und neue Ansätze integriert werden?

Katja Urbainczyk / Daniel Grimm  
(Selbsthilfeberaterin / Fachteamleitung)

#### 5. Vielfalt in der Selbsthilfe: Wie ist die gelebte Praxis?

Wie divers ist die Selbsthilfe? Wie können wir alle Menschen in unserer Gesellschaft erreichen? Wie kann Selbsthilfe gestaltet werden, um eine noch breitere Zielgruppe anzusprechen?

Gemeinsam wollen wir uns zu den vorangegangenen Fragen austauschen und darüber sprechen, wie Diversität in der Selbsthilfe gestärkt werden kann.

Astrid Kühl / Katrin Massarczyk  
(Selbsthilfeberaterinnen)



Anke Heß

| Projekt Digitale  
Kompetenz in der Selbsthilfe |

## Alles Fake? Gesundheit & Selbsthilfe im digitale Wandel

**Im Panel beleuchteten die Teilnehmenden, wie Digitalisierung unser Verständnis von Gesundheit und gemeinschaftlicher Selbsthilfe verändert.**

Dr. Claudia Lampert (Senior Researcherin am Leibniz-Institut für Medienforschung/ Hans Bredow Institut) zeichnete zunächst die Entwicklung von „Dr. Google“ über soziale Medien bis zu KI-Chatbots nach. Während früher strukturierte Webseiten und Fachportale im Vordergrund standen, wird die Informationsbeschaffung heute von sozialen Medien mit kurzen, emotionalen Inhalten dominiert.

Algorithmen bestimmen maßgeblich die Sichtbarkeit von Gesundheitsinformationen und Betroffene teilen KI generiertes Wissen. Dies führt dazu, dass seriöse Selbsthilfeangebote und evidenzbasiertes Fachwissen von unsachlichen und falschen Inhalten überschattet werden. Für Dr. Babett Baraniec war dies der Anstoß für die Gründung des Krebs Campus. Als Biologin und Betroffene, die seit 12 Jahre mit Krebs lebt,

versucht sie der Flut an falschen Informationen fundiertes Wissen und eine starke Community entgegenzusetzen. Denn falsche Informationen und Heilsversprechen gefährden das Leben von Betroffenen.

Das Panel machte deutlich, dass die Zukunft der gemeinschaftlichen Selbsthilfe maßgeblich davon abhängt, wie erfolgreich es gelingt, Vertrauen in seriöse und fundierte Informationen zu schaffen. Dies erfordert nicht nur individuelle Medienkompetenz, sondern vor allem eine strategische Allianz aller seriösen Akteure im Gesundheitswesen.

### Zur Vertiefung:

- [die Website der Medienforschung](#)
- [die Website des Krebscampus](#)



### **Themen in der Diskussion**

- Entwicklung von Google zu TikTok
- Vertrauen in fundierte Informationen herstellen
- Sichtbarkeit des Informationsflusses

### **Herausforderungen / Probleme**

- Algorithmen
- Falsche Informationen und Akteure

### **Lösungsideen / Anregungen**

- Kräfte bündeln  
(Gemeinsam für mehr Sichtbarkeit)



● Laura Steffen & Petra Diekneite  
| Selbsthilfberaterinnen |

## Wieviel Selbstbestimmung steckt in Selbsthilfekooperationen?

Das Panel diskutierte Fragen zu den selbstbestimmten Aspekten von Kooperationen und Wünsche nach Veränderungen in der Zusammenarbeit.

Das Panel begann mit einer thematischen Einführung zu Selbstbestimmung und Partizipation in der Selbsthilfe. Im Anschluss wurde nach bereits bestehenden konkreten Kooperationserfahrungen der Teilnehmenden gefragt. Die Gruppe teilte sich danach in zwei Arbeitsgruppen auf: Eine beleuchtete die selbstbestimmten Aspekte von Selbsthilfe-Kooperationen, die andere die nicht selbstbestimmten. Wünsche und Ideen für mehr Selbstbestimmung wurden parallel gesammelt und anschließend im Plenum an zwei Pinwänden zusammengeführt, ergänzt und geclustert.

### Wesentliche Aspekte in den AGs

Selbsthilfe-Kooperationen sind selbstbestimmt, weil durch Austausch Vertrauen geschaffen wird, Fachkompetenz eingebracht wird, Gruppen gestärkt und in Entscheidungsprozesse einbezogen werden sowie eigene Ideen eingebracht werden können. Sichtbarkeit und Vernetzung

unterstützen die Selbstbestimmung. Nicht selbstbestimmt sind sie, weil häufig Aspekte wie ein Machtgefälle, Hierarchien, äußere Einflüsse und Vorgaben, fehlende Ressourcen, Zeitmangel, wechselnde Ansprechpartner oder finanzielle Abhängigkeiten eine Rolle spielen. Zudem schränken bürokratische Hürden und eine mangelnde Bereitschaft zur Anpassung an Bedürfnisse die Selbstbestimmung ein.

Nach den Arbeitsgruppen wurde ein positives Beispiel, ein Best-Practice-Modells vorgestellt: Die Kriterien des selbsthilfefreundlichen Krankenhauses.

### Zur Vertiefung:

- [Selbsthilfefreundlichkeit \(Website\)](#)



### **Themen in der Diskussion**

- SHG als „Lernfeld“ der Demokratie
- Reale Herausforderung der Partizipation
- Erreichbarkeit verschiedener Zielgruppen

### **Herausforderungen / Probleme**

- Eigeninitiative anregen und beibehalten
- Viel Engagement – wenig Verbindlichkeit?

### **Lösungsideen / Anregungen**

- Austausch gruppenübergreifend & Netzwerken!



Lisa Jung & Hannah Büttner  
| Selbsthilfeberaterinnen |

## Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitswesen: Förderung von Partizipation und Demokratiebildung

Das Panel machte deutlich, dass zahlreiche Hürden und Hindernisse eine Herausforderung für das Engagement in der Gruppe darstellen.

Nach einem kurzen Input zur Geschichte der Selbsthilfe und zur Selbsthilfeunterstützung von KISS Hamburg, diskutierten die Teilnehmenden intensiv über Partizipation und demokratische Prozesse in der Selbsthilfe. Dabei wurde deutlich, dass reale Herausforderungen des Engagements in der Selbsthilfe diese Prozesse erschweren. Die unterschiedlichen Lebenssituationen und Ressourcen der Mitglieder beeinflussen das Gruppengeschehen, sie sind einerseits eine Chance aber auch eine Hürde für das Miteinander. Hinzu kommen Einflüsse der Erkrankung, die das Engagement zusätzlich beeinträchtigen können. Oft ist viel Eigeninitiative nötig, um Beteiligung anzuregen, doch nicht immer gibt es ausreichend Rücklauf oder Unterstützung aus der Gruppe.

Um Partizipation und demokratische Prozesse in der Selbsthilfe auch in Zukunft zu stärken, braucht es aus Sicht der Teilnehmenden vor allem mehr Verbindlichkeit und Sichtbarkeit von Engagement. Eine bewusste, respektvolle Kommunikation und klare Regeln sind ebenso wichtig wie niedrigschwellige Möglichkeiten zur Vernetzung und digitale Teilhabe. Trainings für Kommunikations- und Beteiligungskompetenzen, gezielte Ansprache und Werbung sowie angemessene Anerkennung des Engagements wurden als zentrale Ansätze genannt. Darüber hinaus gilt es, Netzwerke und Kooperationen auszubauen, Fördermöglichkeiten zu erweitern und verbindliche Strukturen zu etablieren, um nachhaltige Partizipation zu sichern.

### Zur Vertiefung

- [Fortbildungen von KISS Hamburg](#), u.a. „Kompetenzaustausch Selbsthilfe“.
- [Umfrage Demokratiefeindlichkeit \(NAKOS\)](#)



### **Themen in der Diskussion**

- Grenzen der Selbstbestimmung
- Wünsche & Ideen für die Selbstbestimmung
- Chance der Selbstbestimmung

### **Herausforderungen / Probleme**

- Gefälle
- Sichtbarkeit

### **Lösungsideen / Anregungen**

- Balance & Haltung (Schnittstelle Stärke)

Fachtag  
Impressionen

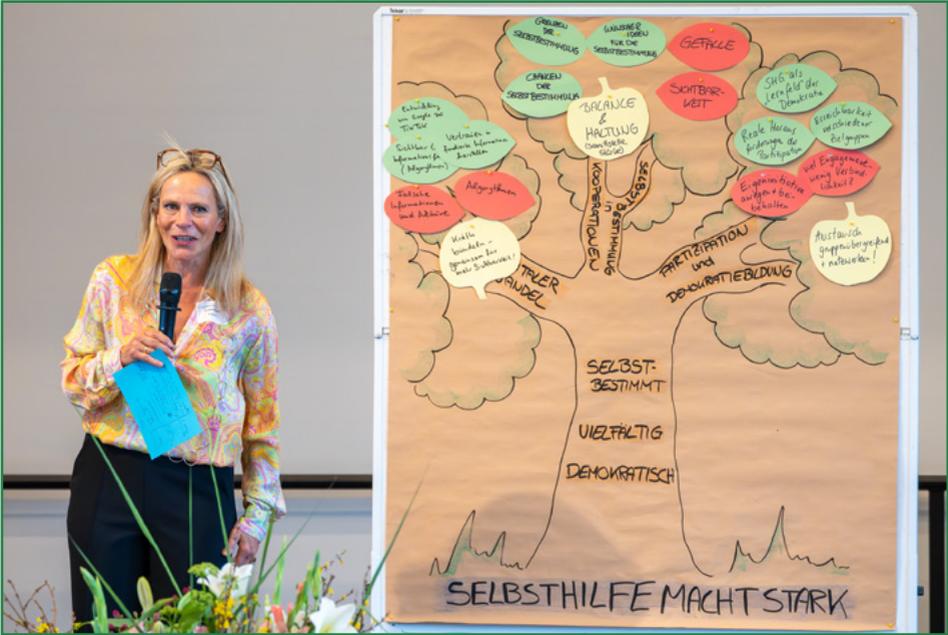


**Seite 42**  
**Grußwort**  
Tim Angerer (Staatsrat)

**Zwischenergebnisse Panel 2**  
Wieviel Selbstbestimmung steckt in Selbsthilfekooperationen?

**Seite 43**  
**Ergebnisbaum Panel 1-3**  
Larissa Hummel (Moderation)

**Infowände KISS Hamburg**  
Schatzkisten, Selbsthilfeunterstützung



**Fachtag**  
**Impressionen**  
**Schatzkisten**

**Man kommt wegen des Themas  
 und bleibt wegen der Gruppe!**

Selbsthilfegruppen  
 können eine Schatzkiste  
 für das eigene Leben sein.



**Eingangsrunde**

„Wie geht es Dir heute Abend?“  
 „Hast Du etwas mitgebracht  
 über das Du reden möchtest?“



**ZIEL:**  
 Klärung der (emotionalen)  
 Situation der Mitglieder.



**Klärung,**  
 welche Themen im Hauptteil  
 zur Sprache kommen könnten.

**Eingangsrunde mit speziellen Fragen**

„Was kann ich selbst zum Gelingen der Gruppe beitragen?“  
 „Welche Gruppenregeln sind mir besonders wichtig?“



**ZIEL:**  
 Selbstklärung  
 und Klärung dieser Fragen  
 in der Gruppe.



**Eingangsrituale,  
 vor Beginn der eigentlichen Gruppensitzung**

Ein Beispiel aus einer Trauergruppe:  
 einen persönlichen Gegenstand mit Bezug zum  
 Verstorbenen in einen Kreis in die Mitte legen und kurz  
 für sich selbst (wer will auch laut) etwas dazu sagen.



**ZIEL:**  
 Für sich selbst einen persönlichen  
 Moment schaffen, der mir den Start  
 in die Gruppe erleichtert oder ermöglicht.



**Hauptteil: Redewechsel vereinbaren**

Wer gerade etwas gesagt hat, muss warten bis  
 andere aus der Gruppe an der Reihe waren.  
 Erst danach darf dieser Mensch wieder etwas äußern.



**ZIEL:**  
 Dominante Menschen, die zu  
 allen und jeder Aussage etwas  
 beitragen, dadurch etwas eingrenzen.



**Hauptteil: Fragen für „Zwischendurch“**

„Was hast Du bisher (in  
 solchen Situationen) getan,  
 womit ging es Dir besser?“



**ZIEL:**  
 Durch das gegenseitige  
 Erzählen von solchen Beispielen  
 sich selbst und die anderen  
 zu stärken.



**Heute nur Fragen? Heute nur Fragen!**

Im Hauptteil: Jemand erzählt was er oder sie mittellen  
 möchte. Alle anderen dürfen dazu nur Fragen stellen.



**ZIEL:**  
 Durch Fragen die Position  
 der Anderen mit allen ihren  
 Forderungen, Wünschen, Begründungen  
 und Hintergründen zu verstehen.



**Abschlussrunde mit klassischen Fragen**

„Wie geht es Dir jetzt?“  
 „Möchtest Du etwas hierlassen?“  
 „Kannst Du Dir vorstellen,  
 wieder zu kommen?“ (Nur bei Neuen)



**ZIEL:**  
 Selbstklärung und  
 (indirekte) Rückmeldung  
 an die Anderen in der Gruppe.



**Abschlussrunde mit einer Frage,  
 die nicht von den Anderen kommentiert wird**

„Was will ich mir diese Woche /  
 bis zum nächsten Treffen Gutes tun?“



**ZIEL:**  
 Sich selbst eine individuelle  
 Belohnung / Entlastung überlegen.  
 Dies kann laut, als Beispiel für Andere,  
 geäußert werden oder auch nur für sich selbst.



**Zur Vertiefung**

Die Schatzkisten-Reihe  
 entstand aus den Rück-  
 meldungen in den Fort-  
 bildungen.

Neue Schatzkisten wer-  
 den regelmäßig in den  
 Sommermonaten auf  
[Facebook](#) und [Instagram](#)  
 gepostet.

**DER PARITÄTISCHE**  
Hamburg

**KISS**  
HAMBURG

### Ein Überblick zu unserer Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung

**HAUS DER SELBSTHILFE**

**WIR helfen**

### Mobile Selbsthilfe-Beratung

Unsere kostenloses Angebot an Einrichtungen:

- Wir kommen einmalig oder regelmäßig zu Ihnen und beraten ihre Klient\*innen, Patient\*innen und Interessierte zu Selbsthilfeangeboten in Hamburg.
- Wir vermitteln direkt bei Ihnen vor Ort in eine Selbsthilfegruppe.
- Wir unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen vor Ort.
- Wir bieten Ihrem Team auf Wunsch Info- / Fortbildungsveranstaltungen zur Selbsthilfe an.

Interesse an unserem Angebot?  
kiss@paritaet-hamburg.de  
Mobil 0172 41 91 977

**Mobile Selbsthilfe-Beratung**  
Wir kommen zu Ihnen!

**KISS**

### Fortbildungen

Unsere kostenloses Angebot richtet sich an Betroffene und Angehörige in der Selbsthilfe. Im Vordergrund stehen die Themen, die die Mitglieder in den Gruppen am meisten bewegen!

- Moderation (Ziele, Haltungen, Regeln)
- Kreatives für die Gruppenarbeit
- Methodenkoffern: Alternative Ideen für die Austausch miteinander
- Gruppenprozesse: Umgang mit Fluktuation
- Konflikte in der Gruppenarbeit
- Recht für Selbsthilfegruppen
- Vereinsarbeit (in der Selbsthilfeorganisation)

Im Jahr 2024 haben 94 Selbsthilfegruppen an elf Fortbildungen von KISS Hamburg teilgenommen.

Juli-Sept. Fortbildungen	
Mo 7.7.	Moderation: Ziele & Haltungen
Mo 14.7.	Moderation: Regeln & Gruppenarbeit
Di 16.9.	Kreative Gruppenarbeit
Mi 24.9.	Recht für Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfe-Beratung

- Wir beraten und vermitteln Interessierte und Angehörige am Selbsthilfe-Telefon (Mo-Do 11-17 Uhr) oder persönlich nach Terminabsprache.
- Wir sind datenschutzkonform mit unserer schriftlichen Online-Beratung erreichbar.
- Wir bieten mit unserer Online-Datenbank unter [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) eine Gruppensuche an.

Im Jahr 2024 erreichten uns knapp 2.700 telefonische, 130 persönliche, 310 schriftliche und 1.300 Online-Beratungs-Anfragen.

**Selbsthilfe-Telefon**  
Information, Beratung, Vermittlung

040 / 31 57 47  
Mo-Do 11-17 Uhr

**KISS**

### Finanzielle Förderung

- Wir beraten Selbsthilfegruppen zu Fragen der finanziellen Förderung („Selbsthilfegruppen-Topf“ / der Sozialbehörde / Pflegekassen und der GKV-Selbsthilfeförderung).
- Wir bearbeiten die Förderanträge der lebenslagen- und pflegebezogenen Selbsthilfe.
- Wir informieren in Veranstaltungen über die vielen unterschiedlichen Fördermöglichkeiten.

Im Jahr 2024 erreichten uns 268 Anfragen von Selbsthilfegruppen mit Fragen zur finanziellen Förderung.

**Geld fällt nicht vom Himmel!**

Fördermittel für die Selbsthilfe

18.30 h  
30.10.

**KISS**

### Öffentlichkeitsarbeit

- Informations- und Aufklärungsarbeit über die gruppenbezogene Selbsthilfe in Hamburg.
- Bekanntmachung der Angebote von KISS.
- Social Media-Präsenz (Facebook, Instagram)
- Website [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) mit aktuellen Infos und der Online-Gruppensuche
- Vierteljährlicher Online-Newsletter
- KISS Hamburg Selbsthilfe App (allg. Chat, Videokonferenzen, Gruppenchat-Räume)
- Materialien für die Gruppenarbeit (u.a. Tool-Tipps, Hilfreiches für Vereine, Hilfen in Krisen)

Im Jahr 2024 hatten wir 230.000 Zugriffe auf die Website, darunter 29.500 auf die Online-Gruppensuche.

**SELBSTHILFE ZEITUNG**

**KISS**

### Gruppenunterstützung

- Wir beraten und unterstützen diejenigen, die eine neue Gruppe gründen.
- Wir helfen bei der Raumsuche und stellen selbst Räume zur Verfügung.
- Wir bewerben die Gruppen (Presse, Social Media, Online-Datenbank, Handzettel).
- Wir unterstützen die Selbsthilfegruppen bei allen Fragen aus der Gruppenarbeit und bieten Fortbildungen und Veranstaltungen an.

**Kompetenztausch SH**  
Was ich andere Gruppen schon immer mal fragen wollte...

**FAO**  
12.3. - 16.3. Uhr (online)

Im Jahr 2024 verzeichneten wir 1.010 Selbsthilfegruppen und -organisationen; darunter 83 Gruppen, die noch in der Gründungsphase waren.

**„Woher ist nichts für alle, aber nicht immer Platz für alle in der Gruppenarbeit?“**

**Hamburger Familientag**  
Alle sind herzlich willkommen!

**Info-Café**  
mit KISS & STOP, Stadtmusikensemble

**KISS**

### Zusammenarbeit mit Fachleuten

- Wir vermitteln Ratsuchende in das Hamburger Hilfesystem (Soziales und Gesundheit).
- Wir kooperieren mit Beratungsstellen, Pflegestützpunkten und lokalen Einrichtungen.
- Wir arbeiten zusammen mit Ärzten, therapeutischen Praxen und Kliniken.
- Wir sind Mitglied in den verschiedenen Gremien des Sozial- und Gesundheitswesens.
- Wir bieten für Fachteams Fortbildungen und Info-Veranstaltungen zur Selbsthilfe an.

Im Jahr 2024 verzeichneten wir 1.418 Kontakte zu professionellen Akteur\*innen, darunter 27 Prozent zu Beratungsstellen.

**„Woher ist nichts für alle, aber kein Grund zur Sorge!“**

Ein Interview mit...  
KISS Hamburg

**KISS**

### KISS Hamburg

Nutzen Sie gerne unsere Angebote!

Website [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) mit Online-Gruppensuche und schriftlicher Online-Beratung

**Jetzt unsere App laden!**

Gemeinsam Gesundheit gestalten (vierteljährlicher Newsletter)

KISS Hamburg Selbsthilfe App

KISS Hamburg auf Facebook und Instagram

**KISS**



Franziska Diers & Lena Kolling  
| Selbsthilfeberaterinnen |

## Junge Selbsthilfe – Viel mehr als ein Stuhlkreis

Im Rahmen des Panels „Junge Selbsthilfe- mehr als Stuhlkreis“ wurden zentrale Herausforderungen und Lösungsansätze diskutiert.

Ein Schwerpunkt lag auf der Frage der geeigneten Altersspanne sowie der Ausgestaltung von Angeboten in Präsenz oder virtuellen Formaten. Besonders hervorgehoben wurde die Notwendigkeit, die junge Selbsthilfe weiter auszubauen und wachsen zu lassen.

Als zentrale Herausforderung wurde die Finanzierung thematisiert: Viele junge Menschen verfügen nur über begrenzte finanzielle Mittel, was ihr Engagement in der Selbsthilfe erschwert. Darüber hinaus wurde die geringe Sichtbarkeit der Selbsthilfe-Angebote für junge Menschen als weiteres Problem identifiziert. Es fehlt häufig an geeigneten Kommunikationswegen, über die junge Menschen von Selbsthilfe-Angeboten erfahren.

Als Lösungsansatz wurde die Förderung von Niedrigschwelligkeit entwickelt. Dies umfasst sowohl kurze Wege und einfache Zugänge als auch eine zielgruppengerechte Ansprache und den Abbau weiterer Hürden. Ziel ist es, die Teilhabe junger Menschen an Selbsthilfe-Angeboten zu erleichtern und die Sichtbarkeit entsprechender Angebote zu erhöhen.

### Zur Vertiefung

- [Junge Selbsthilfe \(Flyer Hamburg\)](#)
- [Junge Selbsthilfe, Internet-Portal](#)
- [Podcast Lebensmutig der Jungen Selbsthilfe](#)



### Themen in der Diskussion

- Wie Wachstum der JSH fördern?
- Altersspanne (Bildet sie den jungen Bereich ab?)
- Präsenz oder virtuell?

### Herausforderungen / Probleme

- Finanzierung (attraktivere Angebote)
- Sichtbarkeit: Wie kommt es an die Menschen, die es brauchen?

### Lösungsideen / Anregungen

- Niedrigschwelligkeit



● Astrid Kühl & Katrin Massarczyk  
| Selbsthilfeberaterinnen |

## Vielfalt in der Selbsthilfe: Wie ist die gelebte Praxis?

Als Einstieg in das Panel wurde ein fachlicher Input über die Vielfalt an bestehenden, diversen Selbsthilfegruppen bei KISS Hamburg gegeben. Hamburgweit tauschen sich Menschen in knapp 1000 Gruppen zu den unterschiedlichsten körperlichen oder psychischen Erkrankungen, sowie zu psychosozialen Themen aus. Es sind alle Altersklassen ab 18 Jahren vertreten, und der Großteil der Gruppen richtet sich an alle Geschlechter. Weiter gibt es Gruppen, die sich in anderen Sprachen als der deutschen austauschen.

Es folgte ein Austausch in Kleingruppen, wobei als Orientierung jeweils zwei Leitfragen dienten. Die Selbsthilfegruppenmitglieder befassten sich mit den Fragen „*Wo kommen Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe mit dem Thema Diversität in Berührung?*“ und „*Was läuft in Ihrer Gruppe gut / nicht gut in Bezug auf Diversität?*“ Für die Profis hieß es: „*Welchen Bezug zum Thema Diversität in der Selbsthilfe haben Sie?*“ und „*Was können Sie dazu beitragen, Diversität in der Selbsthilfe noch weiter zu fördern?*“

Die Gruppenmitglieder aus unterschiedlichen Bereichen wie z.B. Sucht oder Menschen mit einer körperlichen Behinderung, beschäftigten sich mit Themen wie Geschlechtergerechtigkeit oder dem Zugang zur Selbsthilfe über Ärzte oder therapeutische Praxen. Festgestellt wurde, dass Diversität viele verschiedene Bereiche betrifft. Je nachdem, wie Diversität betrachtet wird, waren sich die Gruppenmitglieder einig, bereits relativ divers aufgestellt zu sein.

Bei den Profis ging es vorrangig um Diversität im Hinblick auf Migration und um die Frage, wie Interkulturelle Öffnung in der Selbsthilfe gelingen kann. *Welches Verständnis von Selbsthilfe gibt es in anderen Kulturen? Inwieweit kann das Konzept der Selbsthilfe unter Berücksichtigung der jeweiligen kulturellen Eigenheiten für die jeweilige Zielgruppe verstehbar vermittelt werden?*

Als Lösungsansätze wurden u.a. der Abbau von Zugangsbarrieren (z.B. Sprache) oder die Durchführung von MultiplikatorInnen-Schulungen für Profis im Gesundheitswesen genannt.



### Themen in der Diskussion

- Sichtbarkeit von Selbsthilfe im Gesundheitssystem
- Sichtbarkeit von KISS (mehr Öffentlichkeitsarbeit)

### Herausforderungen / Probleme

- Schwieriger Zugang zur Selbsthilfe
- Umsetzung interkultureller Öffnung

### Lösungsideen / Anregungen

- Durchführung Multiplikator\*innen-Schulungen

### Zur Vertiefung

- [Kultursensible Selbsthilfe \(KISS\)](#)
- [Selbsthilfe & Interkulturalität \(NAKOS\)](#)
- [Zukunft der Selbsthilfe \(BAG\)](#)



● Katja Urbainczyk & Daniel Grimm  
| Selbsthilfeberater\*innen |

## Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Im Panel ging es um die Frage, vor welchen Herausforderungen die Selbsthilfe aus Sicht der Teilnehmenden steht und welche Rahmenbedingungen sich verändern müssen, um der gruppenbezogenen Selbsthilfe in Hamburg auch in Zukunft gute Bedingungen zu schaffen.

Nach einer kurzen Einführung in die Problemstellung sowie einem Überblick zu den möglichen Rahmenbedingungen, welche die gruppenbezogene Selbsthilfe beeinflussen, fand zunächst eine Diskussion in mehreren Kleingruppen statt, deren Ergebnisse dann in einer Plenumsdiskussion zusammengetragen wurden.

Die Teilnehmer\*innen brachten aufgrund ihrer unterschiedlichen Hintergründe ganz verschiedene Perspektiven in die Diskussion ein. Es wurde deutlich, dass die gruppenbezogene Selbsthilfe vor großen Herausforderungen steht. Diesbezüglich wurden insbesondere Punkte wie die Überalterung, der ausbleibende Generationswechsel

und der mangelnde Nachwuchs in der Selbsthilfe sowie die immer geringer werdende Bereitschaft, in einer Gruppe Verantwortung zu übernehmen, genannt. Die Diskussionsteilnehmer\*innen führten diese Herausforderungen u.a. auf die immer größer werdenden Belastungen einzelner Selbsthilfeinteressierten zurück.

Viele Teilnehmer:innen wiesen auf die unzureichende Sichtbarkeit hin und haben den Eindruck, dass die wertvolle Arbeit der gruppenbezogenen Selbsthilfe ein zu negatives Image zugewiesen würde. Dies muss und sollte mit breiterer Öffentlichkeitsarbeit entgegengewirkt werden. Bezüglich der Rahmenbedingungen wurde außerdem eine unbürokratische, zuverlässige und niedrigschwellige finanzielle Förderung für Selbsthilfegruppen- und Organisationen gefordert.

### Zur Vertiefung:

- [BAG Selbsthilfe](#)
- [NAKOS \(Fachwissen\)](#)



### **Themen in der Diskussion**

- Image der Selbsthilfe
- Annahme von Verantwortung
- Nachwuchs

### **Herausforderungen / Probleme**

- Barrierefreiheit
- Unbürokratische Förderung

### **Lösungsideen / Anregungen**

- Räume für Vernetzungen



Seite 50  
Abschluss  
Larissa Hummel (Modera-  
tion), Christa Herrmann  
(Leitung KISS Hamburg)

Ergebnisse Panel 4  
Junge Selbsthilfe

Selbsthilfe-Quiz u.a.

Seite 51  
Ergebnisse Panel 5  
Vielfalt in der Selbsthilfe

Ergebnisse Panel 6  
Stärkung der gemeinschaft-  
lichen Selbsthilfe3



| **Fachtag**  
Impressionen &  
Rückmeldungen

Wenig Zeit  
für Austausch.

Gute Denkanstöße  
für die praktische  
Arbeit.



Interessante und vielfältige  
Themen und für alle etwas dabei.



Eine Liste der  
teilnehmenden Gruppen /  
Institutionen wäre gut  
gewesen.

Reiche Ausbeute,  
guter Austausch!



Bitte überlegen,  
dass jährlich  
oder alle 2 Jahre  
zu machen.



Mehr Vertreter\*innen aus der medizini-  
schen Gesundheitsversorgung einladen.

Mehr  
Diversität!



Die Vielfältigkeit. Die Zeit für Diskussionen  
ist immer zu gering aber viel wichtiger ist  
das es gelebt wird.

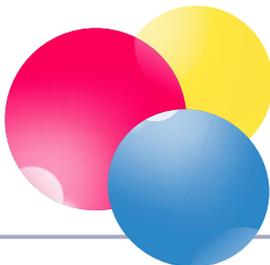




### Das Team von KISS Hamburg beim Abschluss-Plenum

v.l.n.r.: Moderatorin Larissa Hummel, Lena Kolling, Lisa Jung, Christa Herrmann, Astrid Kühl, Franziska Diers, Katrin Massarczyk, Katja Urbainczyk, Hannah Büttner, Daniel Grimm, Claudia Szottka, Anke Heß, Frank Omland.

Nicht im Bild: Petra Diekneite, Katharina Endesfelder, Laura Steffen, Stephanie Wernicke.





**Jetzt  
unsere  
App  
laden!**



**Selbsthilfe-Telefon:**

040 / 39 57 67 (Mo-Do 11-17 Uhr)

**Schriftliche Online-Beratung:**

[www.kiss-hh.de/service/online-beratung](http://www.kiss-hh.de/service/online-beratung)

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

[facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS](https://facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS)

[instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS](https://instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS)

**Gruppenräume** von KISS Hamburg für  
Selbsthilfegruppen in den Stadtteilen:  
Harburg, Ottensen und Wandsbek.

## DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei den Gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg, die diesen Fachtag finanziell gefördert haben.

KISS Hamburg wird gefördert von der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration sowie den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg.

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin).

Endredaktion: Christa Herrmann (Leitung KISS)

Redaktion, Gestaltung, Satz: Frank Omland (Öffentlichkeitsarbeit), Arne Bosselmann (PARITÄTISCHER Hamburg).

Fotos: Arne Bosselmann und Claudia Szottka (KISS Hamburg)

Titelbild: Laura Laakso, Berlin.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung der Herausgeber. Hamburg 2025.

