

WIR hilft, stärkt
und verbindet.

Aktionswoche Selbsthilfe 2025

16. bis 25. Mai



1. Hamburger Fachtag Selbsthilfe 2025

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 Päritätischer Hamburg)

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

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (angefragt)
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

Anmeldung für den Fachtag
und die Panels: www.kiss-hh.de



Die Veranstaltung wird von Gebärde- und Schriftdolmetschenden begleitet, und der Ort ist rollstuhlgerecht.

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)

2. 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)

3. 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)



V.i.d.S.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin), Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

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?

Daniel Grimm / Katja Urbainczyk
(Fachteamleiter / Selbsthilfeberaterin)

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)

Der Fachtag wird gefördert durch die Gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg: