

GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.



JUNGE SELBSTHILFE NRW
NEWSLETTER 02 | 2026

TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die 10. Ausgabe unseres Newsletters TREFFpunkt LEBEN übersenden zu können. KOSKON NRW steht für Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen. Mit der Jungen Selbsthilfe öffnet sich die Selbsthilfe-Unterstützung seit vielen Jahren für die Bedarfe junger Menschen. In TREFFpunkt LEBEN stellen wir spannende Entwicklungen, junge Projekte, Formate und Veranstaltungen in NRW und darüber hinaus vor. Was läuft also in der Jungen Selbsthilfe in NRW?

Das Team der KOSKON NRW

gefragt GESAGT

KOSKON NRW - fragt
Norbert Wiegand, FAS NRW - sagt



Bild: Julia Althoff

Norbert Wiegand ist Referent in der Geschäftsstelle des FAS NRW, dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen. Im Interview erzählt er von seinen Erfahrungen mit altersgemischten Gruppen in der Suchtselbsthilfe. Er spricht darüber, wie der Austausch über Generationengrenzen hinweg eine Bereicherung sein kann und warum unterschiedliche Lebensgeschichten eine Gruppe stärker machen. Doch wie gelingt es, junge Menschen für die Suchtselbsthilfe zu gewinnen? Über diese Fragen und seine Erfahrungen spricht Norbert Wiegand im Interview.

[Weiterlesen](#)

NICHT verpassen



ShieG Aktionstage: Fachtag "Junge Selbsthilfe"

Im Rahmen der Aktionstage von "Sucht hat immer eine Geschichte" (ShieG) in Gelsenkirchen wird für Schüler*innen am **15. Juli 2026** ein Fachtag "Junge Selbsthilfe" veranstaltet. Von Expert*innen in eigener Sache erfahren Schüler*innen an diesem Tag, wie sie Herausforderungen gemeinsam meistern können, wie Selbsthilfegruppen funktionieren und wie sie sich aktiv in die Junge Selbsthilfe einbringen können.

Mehr dazu



Foto: Roman Schmidt / ZorroArt

MUT-TOUR 2026: Aktionstage

Von **Mai bis September 2026** ist wieder die MUT-TOUR von Mut fördern e.V. unterwegs. Per Tandem und wandernd setzen mehrere Teams deutschlandweit ein Zeichen für mehr Mut und Wissen im Umgang mit Depressionen. Vielerorts finden Aktionstage mit Veranstaltungen, Mitmachangeboten und Musik statt – auch in NRW. Interessierte haben die Möglichkeit, die Teams einige Kilometer zu begleiten.

Mehr dazu



Young Adult Carers Connect: Online-Austausch

Der Bundesverband wir pflegen e.V. veranstaltet für junge Menschen mit Pflegeverantwortung jeden **ersten Mittwoch und dritten Montag im Monat** das Online-Format „Young Adult Carers Connect – Austausch für junge Erwachsene“. Die digitalen Treffen bieten Raum, sich gegenseitig auszutauschen, zu unterstützen und Antworten rund um das Leben als junger Mensch mit Pflegeverantwortung zu finden.

Mehr dazu



Recovery Walk Düsseldorf 2026

Am **12.09.2026** zieht der Recovery Walk am Rhein entlang und durch das Düsseldorfer Stadtgebiet. Der Walk möchte ein kraftvolles Zeichen für die Entstigmatisierung von Suchterkrankungen setzen. Auch junge Menschen sind eingeladen, gemeinsam für Recovery auf die Straße zu gehen. Veranstalter ist Recovery Deutschland e.V. in Kooperation mit dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW.

Mehr dazu



Selbsthilfeakademie NRW: Spielerisch Resilienz entwickeln

Die Selbsthilfeakademie NRW lädt vom **26. bis 27.09.2026** zu einem Wochenend-Seminar nach Köln ein, das sich der psychischen Widerstandskraft auf kreative Weise nähert. Mit Methoden aus dem Theaterbereich werden individuelle Ressourcen erforscht, der Zugang zu innerer Kraft gestärkt und neue Wege im Umgang mit Belastungen erprobt.

Mehr dazu



Woche der seelischen Gesundheit

Vom **10. bis 20.10.2026** findet in diesem Jahr wieder die bundesweite „Woche der seelischen Gesundheit“ statt. An verschiedenen Standorten in NRW und bundesweit sowie online finden Vorträge, Seminare und Workshops statt – auch zu jungen Themen. Zum Beispiel am 12.10.2026 unter dem Titel „Ich halte das nicht mehr aus – Dynamiken von Mobbing in der Ausbildung“ der Stiftung „Achtung!Kinderseele“.

Mehr dazu

JUNGE SELBSTHILFE KURZNOTIZ

Fortbildung für Selbsthilfe-Kontaktstellen: "(Junge) Selbsthilfe sichtbar machen!"

In Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen veranstaltet KOSKON NRW am 10.09.2026 eine Online-Fortbildung für die Fachkräfte der Selbsthilfe-Unterstützung in NRW und Niedersachsen zum Thema "(Junge) Selbsthilfe sichtbar machen!". In dem Workshop erfahren Fachkräfte, wie die Arbeit von Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen mit überschaubarem Aufwand durch eine klare und zielgerichtete Kommunikation auch jungen Zielgruppen vermittelt werden kann.

Weiterlesen

Master-Arbeit aus NRW zum Thema: "Generationen in Selbsthilfegruppen"

Zum Thema "Generationen in Selbsthilfegruppen" ist 2026 von Laura Schwarz, Fachkraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Unna, eine Master-Arbeit erschienen. Die Arbeit untersucht den Einfluss unterschiedlicher Generationen auf Selbsthilfegruppen und die daraus entstehenden Herausforderungen. Dazu werden theoretische Grundlagen mit einer quantitativen Studie verbunden. Ziel ist es, Erkenntnisse für die Weiterentwicklung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zu gewinnen.

Weiterlesen

Förderprogramm des Landes NRW: Verlängerung von "Inklusive Hochschule NRW"

Studieren mit psychischer Beeinträchtigung, assistive Technologien oder Peer Counseling sind nur einige der inklusiven Maßnahmen, die im Rahmen des Projekts „Inklusive Hochschule NRW“ umgesetzt wurden. Inzwischen zeigen 97 Maßnahmen an 22 Hochschulen in NRW, wie soziale, digitale und bauliche Barrieren abgebaut und Studierende mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen im Studium unterstützt werden können. Das Ministerium für Kultur und Wissenschaft verlängert das Förderprogramm nun um weitere zwei Jahre.

Weiterlesen

Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement NRW: "Nachwuchsgewinnung im Ehrenamt"

Die Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen bietet auf ihrer Website Videoaufzeichnungen ihrer Seminare aus der Reihe „Nachwuchsgewinnung im Ehrenamt“. In den Webinaren geht es u.a. darum, wie mit flexiblen Formaten und passenden Strukturen junge Menschen erreicht und langfristig gebunden werden können, welche Rolle Haltung und echte Beteiligung spielen und wie Initiativen ihr Engagement sichtbar machen können, um neue Mitglieder zu gewinnen.

Weiterlesen

BAG SELBSTHILFE-Leitfaden: Veranstaltungsplanung in der jungen Selbsthilfe

Von der BAG SELBSTHILFE ist ein neuer Leitfaden zur "Planung und Durchführung von Präsenzveranstaltungen in der Jungen Selbsthilfe" erschienen. Der Leitfaden gibt einen Einblick in die Planung eigener Veranstaltungen insbesondere für junge Zielgruppen, führt in die Konzeption von Events ein, erläutert grundlegende Aspekte der Budgetplanung und macht die Relevanz von Barrierefreiheit deutlich. Zudem hält er praxisnahe, interaktive Checklisten für den Prozess der Veranstaltungsplanung bereit.

Weiterlesen

TAG DER **Selbsthilfe** **#GemeinsamStark**

16. September 2026: Tag der Selbsthilfe Junge Selbsthilfe sichtbar machen!

Rund um den bundesweiten Aktionstag unter dem Motto #GemeinsamStark finden u.a. in NRW zahlreiche Veranstaltungen statt – von Info-Ständen und Gesprächsrunden bis hin zu digitalen Angeboten wie Webinaren oder Podcasts. Auch junge Selbsthilfegruppen und neue Initiativen beteiligen sich und machen ihre Arbeit sichtbar. Der Veranstaltungskalender der NAKOS bietet einen Überblick über alle Aktionen. Eigene Beiträge können unkompliziert eingetragen werden.

Der Tag der Selbsthilfe am 16. September 2026 bietet Gelegenheit, mitzumachen oder Angebote in der Region zu besuchen und Selbsthilfe kennenzulernen!

Weiterlesen

Junge FORMATE

Podcast "Selbsthilfe hat Stimme": Du bist nicht allein!

In der Reihe von „Selbsthilfe hat Stimme“ sind neue Podcast-Folgen erschienen. In jeder Folge stellt sich eine Selbsthilfegruppe für die Regionen Minden-Lübbecke, Herford sowie Paderborn und Höxter vor. Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen – unter anderem aus den Bereichen Sucht, Essstörungen, Depressionen oder Krebserkrankungen – erzählen von ihrem persönlichen Weg und ihren Erfahrungen mit Selbsthilfe. Die Gespräche wollen zeigen: Niemand ist allein! Der Podcast ist ein Projekt des Paritätischen und der Podcastfabrik Bielefeld, gefördert durch die AOK NordWest.

Mehr dazu

U25 Paderborn: Suizidprävention für junge Menschen

Das Angebot „U25 Paderborn“ ist ein Online-Beratungsangebot der Suizidprävention für junge Menschen bis 25 Jahre in Krisen oder mit Suizidgedanken. Die Beratung erfolgt anonym, kostenlos und online durch speziell ausgebildete gleichaltrige Peers. Ziel ist es, jungen Menschen in belastenden Lebenssituationen frühzeitig Unterstützung zu bieten und sie im Umgang mit Krisen zu begleiten. „U25 Paderborn“ will mit seinem Angebot einen Beitrag zur Suizidprävention und zur Stärkung junger Menschen in schwierigen Lebensphasen leisten.

Mehr dazu

Podcast "Die Neue Norm": Reisen mit Einschränkung

Der Podcast „Die Neue Norm“ beschäftigt sich mit Inklusion, Vielfalt und gesellschaftlicher Teilhabe aus unterschiedlichen Perspektiven. In Folge 75 "Die Deutsche Bahn - mit viel Verspätung für behinderte Menschen bald barrierefrei?" geht es um Mobilität und das Reisen mit der Deutschen Bahn. Die Hosts sprechen in dieser Episode gemeinsam mit Jonas Karpa, Raúl Krauthausen und Karina Sturm über ihre Erfahrungen im Bahnverkehr, reale Fortschritte, Frustmomente und alltägliche Hürden im Reisealltag von Menschen mit Behinderung.

Mehr dazu

Medienprojekt Wuppertal: "Suche nach Balance"

Die Filmreihe „Suche nach Balance“ ist im Medienprojekt Wuppertal entstanden und beschäftigt sich mit Suchtverhalten bei jungen Menschen mit Behinderung. In dokumentarischen und fiktionalen Filmen erzählen die Beteiligten von ihren persönlichen Erfahrungen mit unterschiedlichen Formen von Sucht und Abhängigkeit. Die Filmreihe wurde gemeinsam mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen entwickelt. Ziel ist es, die Lebensrealitäten junger Menschen mit Suchterfahrung sichtbar zu machen und einen offenen Umgang mit dem Thema Sucht zu fördern.

Mehr dazu

SELBSTHILFE-Kontaktstellen



Noch Fragen?

Du hast Fragen zu Selbsthilfegruppen? Du überlegst, selbst eine Gruppe zu besuchen? Zu gründen? Für alle Fragen rund um die Selbsthilfe findest du in jeder Stadt/Region Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Alle Adressen findest du unter:
www.koskon.de

PUBLIKationen

NAKOS-Orientierungshilfe: Zwischen Unterstützung und Abgrenzung

Von der NAKOS ist 2026 eine neue Orientierungshilfe für Selbsthilfe-Kontaktstellen zur Einordnung von Anfragen im Sinne gemeinschaftlicher Selbsthilfe erschienen. Die Orientierungshilfe bietet für Fachkräfte

AmiChro: Handlungshilfe für Mitarbeitende mit chronischer Erkrankung

Im Rahmen des Projektes AmiChro der Universität zu Köln in Kooperation mit der BAG SELBSTHILFE e.V. ist die "Handlungshilfe für Mitarbeitende mit chronischer Erkrankung und Unternehmen" entstanden. Diese vermittelt

Fallbeispiele, fachliche Einschätzungen und Textbausteine für Grenzfälle in der Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung.
Mehr dazu

Wissen, unterschiedliche Perspektiven sowie Anlaufstellen zu chronischen Erkrankungen im Kontext von Arbeit.
Mehr dazu

Studie "Jugend in Deutschland 2026": Psychische Belastungen

Die Studie "Jugend in Deutschland 2026" des Jugendforschers Simon Schnetzer stellt einen Höchststand psychischer Belastungen bei jungen Menschen fest. 29 Prozent der Befragten zwischen 14 und 20 Jahre geben im Rahmen der Untersuchung an, psychologische Unterstützung zu benötigen.

Mehr dazu

NAKOS: Materialien, Logos, Aufkleber zur Jungen Selbsthilfe

Die NAKOS stellt in einem Materialpaket Faltblätter und Aufkleber zum Arbeitsfeld "Junge Selbsthilfe" zur Verfügung. Darüber hinaus können für die Öffentlichkeitsarbeit weitere Materialien bestellt und Fachpublikationen auch zum Thema Junge Selbsthilfe heruntergeladen werden.

Mehr dazu

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des KOSKON NRW Newsletters. Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen Hinweise zum Datenschutz und zu Ihrem Widerspruchsrecht unter <https://www.koskon.de/datenschutz> Youtube Embedding (Datenschutzmodus): Es erfolgt eine Einbindung von Youtube Videoinhalten. Es findet eine Datenverarbeitung in den USA statt. Beim Laden dieser Inhalte werden Daten an den Anbieter und ggf. an Dritte übertragen.
Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann klicken Sie unten auf den Link NEWSLETTER ABMELDEN.



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

KOSKON NRW - Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166 248567, Fax 02166 249944
selbsthilfe@koskon.de, www.koskon.de

Gefördert vom

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



[KONTAKT](#) [DATENSCHUTZ](#) [IMPRESSUM](#) [NEWSLETTER ABMELDEN](#)

