



# Selbsthilfe verändert Gesellschaft

Zwei Akteure – ein Ziel:

gemeinsam für Selbsthilfegruppen

30 Jahre KOSKON  
35 Jahre lak



## Facetten der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen

**1983** In Dortmund wird die **erste Selbsthilfe-Kontaktstelle in NRW (SHK)** gegründet.

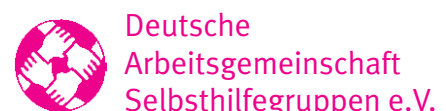


**1985/86** Arbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (AG KISS) NRW wird gegründet und wählt erstmalig Sprecher.

**1987** AG KISS erhebt im Auftrag vom MAGS den **Bestand** an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Unterstützung in NRW.

**1990** AG KISS beantragt beim Land NRW die Einrichtung einer landesweiten Koordinationsstelle. **KOSKON NRW wird gegründet** als Einrichtung der DAG SHG und erste Landeskoordination in Deutschland.

17 Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW mit unterschiedlicher personeller, räumlicher und technischer Ausstattung.



**1991** AG KISS und KOSKON entwickeln bundesweit erstmalig materielle und personelle **Ausstattungskriterien für Selbsthilfe-Kontaktstellen**.

**1992** Erste **Fachtagung der KOSKON** „Selbsthilfeverbände und Selbsthilfe-Kontaktstellen - Perspektiven der Zusammenarbeit“ in Zusammenarbeit mit dem MAGS. Zahlreiche weitere folgen.

KOSKON-Rundbrief gestartet.  
KOSKON ist beteiligt an einem grenzüberschreitenden Arbeitskreis mit Selbsthilfe- und PatientenvertreterInnen in der **Euregio Maas-Rhein**.

**1993** **Förderrichtlinien des Landes NRW** stabilisieren die SHK.

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

Beginn der Kooperationen der KOSKON mit der **Gesundheitsselfhilfe NRW** und der **Landesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte NRW** (heute LAG Selbsthilfe).

**1994** Bundesweite **Förderempfehlungen** der Krankenkassen für die Selbsthilfe. Zur Umsetzung nimmt KOSKON Kontakt zu Krankenkassen auf.

**1995** Erster **Landesweiter Selbsthilfetag NRW** in Essen veranstaltet von MAGS mit KOSKON und AG KISS.



**1996** Erste **Themenliste** Selbsthilfegruppen in NRW.



**1997** **Jahrestagung der DAG SHG** in Essen in Kooperation mit der WIESE und der KOSKON NRW.

Planung einer **Wanderausstellung** zur Selbsthilfe in Kooperation mit der AOK Rheinland, den Diakonischen Werken Rheinland und Westfalen, dem Paritätischen NRW und der AG KISS. Diese tourt ab 1999 rund 15 Jahre lang in NRW.



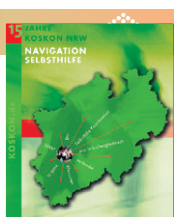
**2006** LAK erstellt Dokumentation anlässlich **20 Jahre LAK**.



KOSKON richtet die **„Selbsthilfebörse“** ein. Sie erleichtert bei seltenen Erkrankungen und Problemen die Suche nach gleichermäßen Betroffenen.



**2005** Im Arbeitskreis **„Landesnachweis“** des MAGS setzt sich KOSKON dafür ein, dass auch Selbsthilfegruppen, als Teil des bürgerschaftlichen Engagements, den Nachweis nutzen können.



**2004** §140f SGB V führt **Patientenbeteiligung in Gremien ärztlicher Versorgung** ein. KOSKON gehört als Einrichtung der DAG SHG zu den maßgeblichen Beraterorganisationen für die Selbsthilfe in NRW.

Die Initiative des Landes NRW, die professionelle **Selbsthilfe-Unterstützung flächendeckend** in NRW auszubauen, führt zum Positionspapier der Krankenkassen mit dem Paritätischen. **Selbsthilfe-Büros** werden als neue Einrichtungsform mit geringerer Ausstattung konzipiert.

Beginn der Kooperation mit den **KOSA der KVNO und KVWL** (Koordinationsberatungsstelle für Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen).

Ratgeber **Selbsthilfe im Klinikalltag** erscheint durch Kooperation der KOSKON, SHK und den Wittgensteiner Kliniken.



**2003** Erste Recherche **„Bestandsanalyse zur Situation der SHK in NRW“**. Sie wird seitdem alle fünf Jahre durchgeführt.

AG KISS führt **Strukturdiskussion** und benennt sich um in Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen (LAK) NRW.



**2002** KOSKON engagiert sich mit dem Diakonischen Werk, dem Paritätischen, der Gesundheitsselfhilfe sowie SHK im **Arbeitskreis Selbsthilfe und Krankenhaus**. Dieser verfasst u.a. einen Leitfadens.



**2001** Erste **themenspezifische Fachtagung** der KOSKON zu Essstörungen. Weitere folgen zu Themen wie z.B. Angst, Depression, Mobbing, Demenz.

**2000** **§20cSGB V** führt die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzliche Krankenversicherung ein.

**1999** Beginn der zweitägigen **Fortbildungen** für wissenschaftliche MitarbeiterInnen der SHK. Erste Fortbildung für Verwaltungsfachkräfte in SHK.

**PatientInnen-Netzwerk NRW** des Paritätischen gegründet, KOSKON wird Kooperationspartnerin.

**1998** Erste Website der KOSKON [www.koskon.de](http://www.koskon.de)



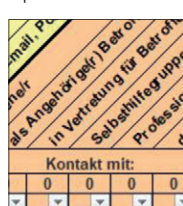
Erstmalige Herausgabe der **„Roten“** und **„Grünen Broschüre“**. Diese Adressen-Verzeichnisse listen Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Selbsthilfe-Verbände in NRW auf und werden jährlich aktualisiert.



**2008** §20c SGB V macht die Soll-Regelung zu einer **Förderverpflichtung**. Die Selbsthilfe ist am Förderverfahren beteiligt. Die Umsetzung in NRW durch die Krankenkassen, -verbände in NRW geschieht einheitlich und gemeinschaftlich.

**2009** Landesweite **Anfrage-Statistik** wird erstmals verbindlich von den SHK ausgefüllt und von der KOSKON zusammengefasst. Sie ist Bestandteil des Qualitätssicherungskonzeptes von Krankenkassen und Paritätischem.

KOSA der KVNO und der KVWL starten in Zusammenarbeit mit KOSKON und den SHK eine **Fortbildungsreihe für Medizinische Fachangestellte**.



**2011** **Jahrestagung der DAG SHG** in Düsseldorf mit dem Selbsthilfeservicebüro und der KOSKON.



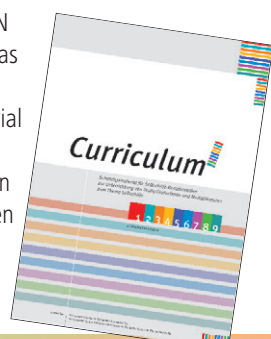
**2012** KOSKON stellt der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (LAGS NRW) die Ergebnisse einer Befragung der SHK zur **Zusammenarbeit mit verbandsmäßig organisierter Selbsthilfe** vor.

**2013** Das Positionspapier **„Die pflegebezogene SH in NRW stärken“** ist der Beitrag von KOSKON, LAK und Paritätischem zur Umsetzung §45d SGB XI. Aus Überschussmitteln der GKV führen SHK **zweijährige Projekte** durch. Schwerpunkte sind Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen sowie im ländlichen Raum.



**2014** Anlässlich der Fachtagung des Landes **„15 Jahre Kommunale Gesundheitskonferenz“** präsentiert KOSKON mit Hilfe der SHK den aktuellen Stand der Selbsthilfebeteiligung.

LAK und KOSKON veröffentlichen das **Curriculum** „Schulungsmaterial für SHK zur Unternehmung von MultiplikatorInnen zur Selbsthilfe“.



**2015** **„Migration und Selbsthilfeaktivierung“** durch SHK. Projekt des Landes NRW und des Paritätischen mit der KOSKON, gefördert von der AOK.

**2017** NRW fördert **Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe (KoPS)** als Umsetzung von §45d SGB XI. 25 von 38 KoPS sind mit SHK verbunden.

Start der jährlichen **gesundheitspolitischen Fachgespräche** von Selbsthilfe- und PatientenvertreterInnen mit dem/der Beauftragten für Patientenbelange und dem/der Gesundheitsminister/in NRW.



**2018** SHK personell erweitert durch **Fördererhöhungen nach §20h SGBV**.

**NRW-Selbsthilfetour 2018** der Krankenkassenverbände NRW in Kooperation mit Selbsthilfe-Kontaktstellen und -verbänden.

**2019** Gründung des landesweiten **„Arbeitskreis Junge Selbsthilfe“** in Kooperation mit der Gesundheitsselfhilfe NRW.



**2020** **Professionelle Selbsthilfe-Unterstützung** durch 41 Selbsthilfe-Kontaktstellen und 8 Selbsthilfe-Büros sowie Außenstellen.

Selbsthilfe in Zeiten von Corona – KOSKON und SHK bauen **digitale Kommunikation** aus.



# Menschen in der Selbsthilfe

Was ist gut daran, in einer Selbsthilfegruppe zu sein?

10 Antworten von engagierten Menschen aus rund 10.000 Selbsthilfegruppen in NRW



„Dadurch, dass ich mich als Gruppenleiterin und in der Endometriose-Vereinigung Deutschland aktiv für Betroffene einsetze, habe ich gelernt, meine Krankheit zu akzeptieren. Wenn ich durch mein Engagement anderen Frauen helfe und dafür Sorge, die Krankheit bekannter zu machen, dann helfe ich gleichzeitig auch mir.“

**Maria Bambeck**  
Selbsthilfegruppe Endometriose Hennef, Rhein-Sieg-Kreis

Nicht alleine sein und anderen Mut machen



„Junge Selbsthilfe bedeutet **Gemeinsamkeit und Stärke nicht trotz, sondern gerade durch die Individualität jedes Einzelnen.**“

**Oliver Stöber**  
Junge Selbsthilfe Depression Aachen



„In der Selbsthilfegruppe erfahre ich, dass ich **nicht alleine** bin. Außerdem **hilft mir die Gruppe, die Augen offen zu halten und nicht zu verschließen vor der Krankheit.**“

**Dr. Eckhard Hömberg**  
Parkinson vor Ort - Selbsthilfegruppe Parkinson Essen

Gemeinsam verstehen lernen



„Selbsthilfe bedeutet für mich, dass der **Erfahrungs- und Informationsaustausch, der Rückhalt und die unabhängige Interessenvertretung an erster Stelle stehen.** In unserer Gruppe wollen wir Betroffenen und Angehörigen **beistehen und Mut machen, das Leben mit Stoma oder Darmkrebs anzunehmen.**“

**Ulrike Junkernheinrich-Claaßen**  
Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige Paderborn



„Ich bin in einer Selbsthilfegruppe, weil ich mich dort **verstanden fühle und nicht das Gefühl habe, mich verstellen zu müssen.** Nach den Treffen fühle ich mich **häufig besser. Alleine hätte ich nicht aus der Sucht herausgefunden.**“

**Andreas Bündler**  
Selbsthilfegruppe für GlücksspielerInnen und deren Angehörige Unna

2020

30 Jahre KOSKON

35 Jahre lak

## Selbsthilfe in NRW – vielfältig, engagiert, individuell...

„Selbsthilfe ist für uns **Gemeinschaft, Aktivität und Spaß.** Der Austausch mit Menschen, die die gleiche Diagnose haben, ist uns sehr wichtig. Denn Betroffene können verstehen, nachempfinden und sich gegenseitig Mut machen. Das ist ein wichtiger Teil im Umgang mit der Krankheit und hilft dabei ein gutes und positives Leben zu führen.“

LipLife Selbsthilfegruppe Coesfeld

„Da ich selber schon viele Jahre in der Selbsthilfe aktiv bin, kann ich mit **Bestimmtheit sagen: Selbsthilfe funktioniert.**“

**Sich mit Gleichgesinnten zu unterhalten, ohne sich ständig erklären zu müssen, macht Selbsthilfe für mich sehr wertvoll.** Bei jedem Gruppenbesuch werden die Teilnehmenden auch an Situationen erinnert, die keiner so wieder erleben möchte. Gleichzeitig kann ich meine Erfahrungen an andere weitergeben und ihnen auf die eine oder andere Weise hilfreich zur Seite stehen.“

**Peter Gesemann**  
Abstinenzgruppe Stemmer Friedewalde e.V. und In-Gang-Setzer, Kreis Minden-Lübbecke

Stärke und Selbstbewusstsein erleben



„Aus unserer Selbsthilfegruppe ist die Initiative erwachsen, Kindern suchtkrank Eltern zu helfen. Im gemeinsamen Theaterspiel mit Kindern und Jugendlern bringen wir Themen rund um das Dilemma der Sucht auf die Bühne. Dabei wachsen wir zusammen und **erleben unsere Stärken, Selbstbewusstsein und Kreativität** – und Spaß macht es sowieso. Das Theaterspiel ist ein **Türöffner für Kontakt und Austausch** und berührt die Zuschauer.“

**Günter Doeker**  
Selbsthilfeverein Große Freiheit e.V. Gescher, Theaterarbeit Kinder für Kinder machtlos, Klassenzimmer Theater, Kreis Borken

...dass „Jeder von Jedem“ lernen kann



„Menschen mit Handicap eine starke Stimme in der Öffentlichkeit geben - Das bedeutet für mich die **Teilnahme an Selbsthilfe! Selbsthilfegruppen sollten sich selbst darin bestärken, aber auch darin bestärkt werden, maßgeblich zu einem gleichberechtigten Miteinander von Menschen mit und ohne Handicap beizutragen.**“

**Anja Braun-Pfeiffer**  
Bezirksgruppe des Blinden- und Sehbehindertenvereins, Kreis Siegen-Wittgenstein

„Ich bin in der Selbsthilfe um in Austausch mit anderen Betroffenen zu kommen. Ich denke, dass **„Jeder von Jedem“ lernen kann.** Es ist wichtig, dass die **Selbsthilfe auch im ländlichen Bereich ist, gerade weil dort Mobilität und Vernetzung untereinander schwierig sind.**“

**Louisa Hüttmann**  
Bezirksgruppe Wittgensteiner Land und Umgebung des DBSV (Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband), Kreis Siegen-Wittgenstein

**Zum Hintergrund:** In einem Klima des gesellschaftlichen Aufbruchs schließen sich in den 1970er und 1980er Jahren Menschen zusammen, um Probleme bzw. Erkrankungen gemeinsam zu bewältigen. Sie setzen ihre spezifische Expertise neben ein professionelles Hilfesystem, das sie als entmündigend erleben. Zur Stärkung dieser „Neuen Selbsthilfebewegung“ gründet Prof. Dr. Michael Lukas Moeller 1975 die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen als losen Zusammenschluss mit Sitz in Gießen. 1982 wird die DAG SHG zum Verein, der sich als Fachverband themenübergreifend für Selbsthilfegruppen und die professionelle Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen einsetzt.

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

**lak**  
Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (c/o KOSKON) Friedhofstraße 39  
41236 Mönchengladbach  
Tel.: 02166 248567  
Fax: 02166 249944  
selbsthilfe@koskon.de  
www.koskon.de



Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW



Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW

Dieser Flyer wurde gefördert von:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Gemeinsam stark