

Selbsthilfe stärkt Demokratie – Beteiligung beginnt vor Ort

Berlin, 23. Mai 2026. Anlässlich des Tags der Demokratie betont die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. die zentrale Rolle von Selbsthilfegruppen für eine lebendige und widerstandsfähige Demokratie. Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland in Selbsthilfegruppen und -organisationen – freiwillig, eigenverantwortlich und auf Augenhöhe. Damit leisten sie einen unverzichtbaren Beitrag zur demokratischen Kultur.

„Selbsthilfegruppen sind gelebte Demokratie“ erklärt Sabine Bütow vom Vorstand der DAG SHG. „Hier erfahren Menschen, dass sie in ihrer Erkrankung bzw. ihrem Problem von der Gruppe getragen werden und ebenso die anderen unterstützen. Sie erleben, dass ihre Stimme zählt, dass gemeinsames Handeln Veränderung bewirken kann und dass Vielfalt eine Stärke ist.“ Selbsthilfegruppen organisieren sich unabhängig, entwickeln im Austausch ihrer Erfahrungen Kompetenzen und treffen Entscheidungen gemeinsam. Diese Erfahrungen stärken nicht nur die individuelle Selbstwirksamkeit, sondern auch das Vertrauen in demokratische Prozesse.

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Polarisierung und wachsender Unsicherheit sind Orte wichtig, an oder in denen Dialog, Respekt und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen. Selbsthilfegruppen schaffen solche Räume – niedrigschwellig, inklusiv und nah an den Lebensrealitäten der Menschen. Sie fördern Teilhabe und geben auch jenen eine Stimme, die sich in unserer Gesellschaft oft nicht verstanden, geachtet und gehört fühlen.

Die DAG SHG fordert Politik und Gesellschaft auf, die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe stärker anzuerkennen und nachhaltig zu fördern. „Demokratie braucht Beteiligung – und Beteiligung braucht Strukturen, die Menschen ermutigen und befähigen, sich einzubringen“, so die Arbeitsgemeinschaft. Dazu gehören verlässliche Förderbedingungen, die Sicherung und den Ausbau der vorhandenen Unterstützungsstruktur durch Selbsthilfekontaktstellen genauso wie die öffentliche Sichtbarkeit von Selbsthilfe.

Am Tag der Demokratie gilt daher: Wer Selbsthilfe stärkt, stärkt Demokratie.

Über die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG):

Die DAG SHG ist der bundesweite Fachverband zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland. Sowohl auf der kommunalen als auch auf der Landes- und Bundesebene wird die fachliche Haltung der Beteiligung in einem offenen Diskurs gelebt. Gemeinsam mit ihren Einrichtungen setzt sie sich für Rahmenbedingungen, Vernetzung und Weiterentwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ein. Vor Ort sind bundesweit mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen relevante Ansprechpartnerinnen für alle Fragen rund um die Selbsthilfe.

Pressekontakt: redaktion@dag-shg.de

