

Tag der Selbsthilfe 2026

Pressemitteilung

Selbsthilfe ergänzt die Gesundheitsversorgung und wird stärker gebraucht

Berlin, 16.09.2026 – Selbsthilfegruppen bieten Menschen Unterstützung, die professionelle Gesundheitsangebote allein nicht leisten können: den Austausch mit anderen Betroffenen, soziale Kontakte und die Erfahrung, mit den eigenen Problemen nicht allein zu sein. Zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September macht die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) auf den wachsenden Bedarf und die unsichere Finanzierung der Selbsthilfekontaktstellen aufmerksam. Schirmherrin des vom AOK-Bundesverband geförderten Aktionstags ist Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

Steigender Bedarf für Selbsthilfe, besonders bei seelischen Erkrankungen

Selbsthilfe gewinnt angesichts von Versorgungsmängeln im Gesundheits- und Pflegesystem zunehmend an Bedeutung: Der Bedarf an gemeinschaftlicher Selbsthilfe wächst vor allem bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Diese betreffen besonders häufig junge Menschen. Das zeigt sich an den Selbsthilfegruppen-Gründungen: In Nordrhein-Westfalen stieg ihre Zahl 2025 gegenüber 2023 um 19 Prozent; In Niedersachsen wurden 2024 insgesamt 371 Selbsthilfegruppen neu gegründet, davon 118 Gruppen (31 %) zu psychischen Erkrankungen.ⁱ Eine aktuelle Befragung aus Niedersachsen unter Gruppenmitgliedern zeigt: 92 Prozent halten ihre Selbsthilfegruppe für sehr wichtig, für 74 Prozent ist sie entscheidend für das eigene Wohlergehen.ⁱⁱ

„Selbsthilfe ersetzt keine Behandlung, aber sie gibt Menschen etwas, das keine Therapie leisten kann: den Austausch mit jemandem, der es selbst erlebt hat und nicht nur die Krankheit, sondern auch den Menschen sieht“, so Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Geschäftsführerin der NAKOS.

Auch im Pflegesystem wächst die Bedeutung der Selbsthilfe: Einer Hochrechnung zufolge arbeiten in Deutschland mehr als 4.400 Pflege-Selbsthilfegruppen, die von rund 330 themenübergreifenden Selbsthilfekontaktstellen und rund 100 Pflege-Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland aktiv unterstützt werden.ⁱⁱⁱ

Selbsthilfe ist heute ein wichtiger Bestandteil der Gesundheits- und Daseinsvorsorge mit präventiven und rehabilitativen Wirkungen. Sie passt sich an die Lebenswelt der Menschen an, findet in modernen Formen statt und wird auf vielfältigste Art und Weise umgesetzt und gelebt. Damit leistet die Selbsthilfe nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität der Betroffenen, sondern stärkt zugleich das gesamte Gesundheits- und Pflegesystem.

Gesetzliche Krankenkassen fördern Selbsthilfe finanziell

„Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung der Gesundheitsversorgung. Menschen profitieren vom Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen. Deshalb fördern die gesetzlichen Krankenkassen die gesundheitliche Selbsthilfe und tragen dazu bei, dass diese Angebote für Betroffene erreichbar bleiben“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die gesundheitsbezogene Selbsthilfe seit Jahren finanziell. 2026 stieg ihr Förderbetrag auf gesamt 107,3 Millionen Euro (2025: 101 Millionen Euro), umgerechnet 1,44 Euro pro Versicherten. 2025 erhielten 573 Selbsthilfeorganisationen, 265 Selbsthilfekontaktstellen und 13.703 Selbsthilfegruppen Fördermittel aus der GKV-Förderung.^{iv}

Selbsthilfe braucht verlässliche Strukturen: Kommunale Förderung ist nicht ersetzbar

Bundesweit begleiten über 330 Selbsthilfekontaktstellen^v rund 50.000 Selbsthilfegruppen und -initiativen. Für 78 Prozent von ihnen ist die freiwillige kommunale Förderung eine zentrale Finanzierungsquelle – ein Viertel erwartet angesichts klammer Kassen künftig Kürzungen. Die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen kann diese kommunale Finanzierung nicht ersetzen. Die NAKOS fordert deshalb, die Finanzierung der Kontaktstellen auch in angespannten Haushaltslagen zu sichern und mit dem wachsenden Bedarf an professioneller Selbsthilfeunterstützung mitwachsen zu lassen.^{vi}

Über den Tag der Selbsthilfe

Der Tag der Selbsthilfe am 16. September macht bundesweit auf die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam. Selbsthilfegruppen, -organisationen und Selbsthilfekontaktstellen stellen an diesem Tag ihre Arbeit vor. Sie zeigen, wie vielfältig gemeinschaftliche Selbsthilfe ist und was sie für Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Herausforderungen, Angehörige und Fachpersonal leisten kann. Der Tag der Selbsthilfe wurde 2025 von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) ins Leben gerufen. 2026 fördert der AOK-Bundesverband die bundesweite Kampagne zum Tag der Selbsthilfe. www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe

- Aktionsseite zum Tag der Selbsthilfe: www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe
- Veranstaltungskalender zum Tag der Selbsthilfe, mit einer Übersicht der Selbsthilfe-Veranstaltungen und -Aktionen, die deutschlandweit und digital stattfinden: www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe/veranstaltungskalender

Über die NAKOS

Die NAKOS ist die bundeszentrale Fachinstanz und Kontaktstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie vernetzt Interessierte, Betroffene und Angehörige und versorgt sie mit notwendigen Informationen. Dabei zeigt sie die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft.

www.nakos.de

Pressekontakt

Sonja Erb | Referentin Kommunikation NAKOS

Tel: 030 / 31 01 89 85

E-Mail: sonja.erb@nakos.de

Quellen

ⁱ Selbsthilfegruppen in NRW: Gründungszahlen steigen erneut an. Ergebnisse einer Abfrage der KOSKON NRW bei Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in Nordrhein-Westfalen, 2026, Link: <https://www.koskon.de/aktuelles/meldung/selbsthilfegruppen-in-nrw-gruendungszahlen-steigen-erneut-an.html> (abgerufen am 09.09.2026)

ⁱⁱ AOK Niedersachsen die Gesundheitskasse (Hrsg.): Selbsthilfe stärken. Impulse für die Selbsthilfeförderung in Niedersachsen. Ergebnisse und Handlungsempfehlungen aus der Befragung von Selbsthilfegruppen, 2025, Link: https://www.aok.de/pp/fileadmin/bereiche/niedersachsen/Dokumente/Selbsthilfe_staerken.pdf (abgerufen am 09.09.2026)

ⁱⁱⁱ Pflegeselbsthilfe im Blick: Ergebnisse der bundesweiten Befragung von (Pflege)-Selbsthilfekontaktstellen, Vortrag von Anja Schödwell, 2025, S. 17 Link: https://www.dagshg.de/data/Veranstaltungen/2025/DAGSHG_FT_Pflegeselbsthilfe_Vortrag_Befragung.pdf (abgerufen am 09.09.2026)

^{iv} Krankenkassen fördern Selbsthilfe 2025 mit 101,7 Millionen Euro. Fördergemeinschaft veröffentlicht Zahlen zur Pauschal- und Projektförderung auf Bundesebene und in den

Ländern, 2026, Link: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@11386> (abgerufen am 09.09.2026)

v Die NAKOS-Datenbank ROTE ADRESSEM verzeichnet 333 örtliche Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Stichtag 31. Dezember 2025), Link: <https://www.nakos.de/adressen/rot/#%23%23%230%23%23%23%23> (abgerufen am 09.09.2026)

vi Fördermittel für die Pflegeselbsthilfe kommen zu selten an, 2026, Link: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/var@dagshg/key@3966> (abgerufen am 09.09.2026)