

Pressemitteilung

Gemeinsam stark: Der erste bundesweite Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025

Am 16. September wird unter dem Motto #gemeinsamstark bundesweit erstmals der Tag der Selbsthilfe begangen. Initiiert von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) und der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS), würdigt dieser Tag das wertvolle Engagement gemeinschaftlicher Selbsthilfe deutschlandweit. Auch die Landesarbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege Niedersachsen (LAG FW) betont die unverzichtbare Rolle, die Selbsthilfegruppen im Alltag vieler Menschen spielen.

„Selbsthilfe ist eine tragende Säule unserer sozialen Infrastruktur“, sagt Kerstin Tack, Vorsitzende der LAG FW. „Sie bietet Menschen, die von Krankheit, Behinderung, Sucht oder anderen belastenden Lebenssituationen betroffen sind, einen Raum, in dem sie sich austauschen, gegenseitig stärken und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln können.“

Dass diese Arbeit von größter Bedeutung ist, zeigen auch die Zahlen: Unter dem Dach der LAG FW gab es im Jahr 2024 insgesamt 2849 Selbsthilfegruppen. Landesweit engagieren sich schätzungsweise 270.000 Menschen in allen Selbsthilfegruppen. „Diese Vielfalt an Angeboten belegt eindrucksvoll, wie viele Menschen in unserem Land die Kraft der Selbsthilfe in Anspruch nehmen und mitgestalten“, erklärt Tack. „Neben der Suchtselbsthilfe engagieren sich landesweit Gruppen von Menschen mit Depressionserfahrungen, mit Krebserkrankungen, mit chronischen Schmerzen oder auch von pflegenden Angehörigen – überall dort, wo Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung gefragt sind.“

Doch Selbsthilfe ist weit mehr als nur ein Hilfsangebot für Einzelne. Sie richtet sich gleichermaßen an Betroffene wie auch an Angehörige und nahestehende Personen. „Die Selbsthilfe schließt niemanden aus – sie ist offen für alle Generationen und Lebenslagen, ob jung oder alt, ob im Kontext von Krankheit, psychischen Belastungen, Trauer oder sozialen Schwierigkeiten“, unterstreicht die Vorsitzende.

Mit Blick auf den Aktionstag macht die Freie Wohlfahrtspflege deutlich, dass Selbsthilfe systemrelevant ist. „Sie entlastet professionelle Gesundheits- und Sozialsysteme, stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und schafft eine Resilienz, die in

Krisenzeiten unverzichtbar ist“, sagt Tack. „Der erste bundesweite Tag der Selbsthilfe ist eine Einladung, diese Arbeit sichtbar zu machen und gemeinsam dafür zu sorgen, dass sie nachhaltig gefördert wird.“

Betroffene, Angehörige und nahestehende Personen, die aufgrund einer belastenden Lebenssituation Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe suchen, finden Kontaktdaten auf den Seiten des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen: <https://www.selbsthilfe-buero.de>

In der LAG FW sind die sechs niedersächsischen Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege zusammengeschlossen: Dies sind Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, der Paritätische Wohlfahrtsverband und die Jüdische Wohlfahrt. Damit repräsentiert die LAG FW etwa 8 000 soziale Einrichtungen, Beratungsstellen und Dienste mit mehr als 300 000 hauptamtlich Beschäftigten und 500 000 ehrenamtlichen Helfer*innen.