

Bonn



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

wir freuen uns, Ihnen die Sommer-Ausgabe unserer SelbsthilfeNews präsentieren zu dürfen. Es erwarten Sie viele neue Informationen aus der Welt der Selbsthilfe, Veranstaltungshinweise und Hinweise auf neue Bonner Selbsthilfegruppen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

TAG DER

Selbsthilfe

#GemeinsamStark

Logo zur Aktion

Gemeinsam stark

Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025

Die DAG SHG und die NAKOS haben gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote sichtbar und die positiven Wirkungen der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Der bundesweite Tag der Selbsthilfe bietet eine Klammer für die gesamte Selbsthilfe in Deutschland und ist für alle offen: Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände, Dachorganisationen und die Selbsthilfekontaktstellen.

Der erste Aktionstag findet am **16. September 2025** statt. Alle Aktiven und Organisationen sind aufgerufen, sich daran zu beteiligen und eigene Veranstaltungen oder Aktionen zu planen. Die Ideen dürfen kreativ und vielfältig sein, von Workshops und Vorträgen über Spendenläufe, ein Tag der Offenen Tür, Kunstausstellungen und Konzerte, bis hin zu Social Media-Beiträgen oder Podcast-Aufzeichnungen.

[Hier finden Sie mehr Infos, Grafikvorlagen und Logo zum Mitmachen.](#)

#TagDerSelbsthilfe #GemeinsamStark





Foto von Marija Zaric auf Unsplash

Herzliche Einladung zum Offenen Selbsthilfe-Café in Bonn

Am 14. Oktober 2025

Unter dem Motto „Einfach mal reinschauen“ öffnet das Selbsthilfe-Café am **Dienstag, den 14.10.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr** seine Türen in der Lotharstraße 95, 53115 Bonn.

Jeder kann kommen – ob mit Interesse an Selbsthilfe, auf der Suche nach Austausch oder einfach nur neugierig. Lernen Sie die vielfältigen Angebote der Bonner Selbsthilfe kennen, kommen Sie ins Gespräch mit uns und entdecken Sie neue Wege der Unterstützung und Gemeinschaft.

[Hier finden Sie die Einladung.](#)

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Vier Schicksale - vier Wege in die Selbsthilfe

Leben mit Kopf-Hals-Mund-Krebs

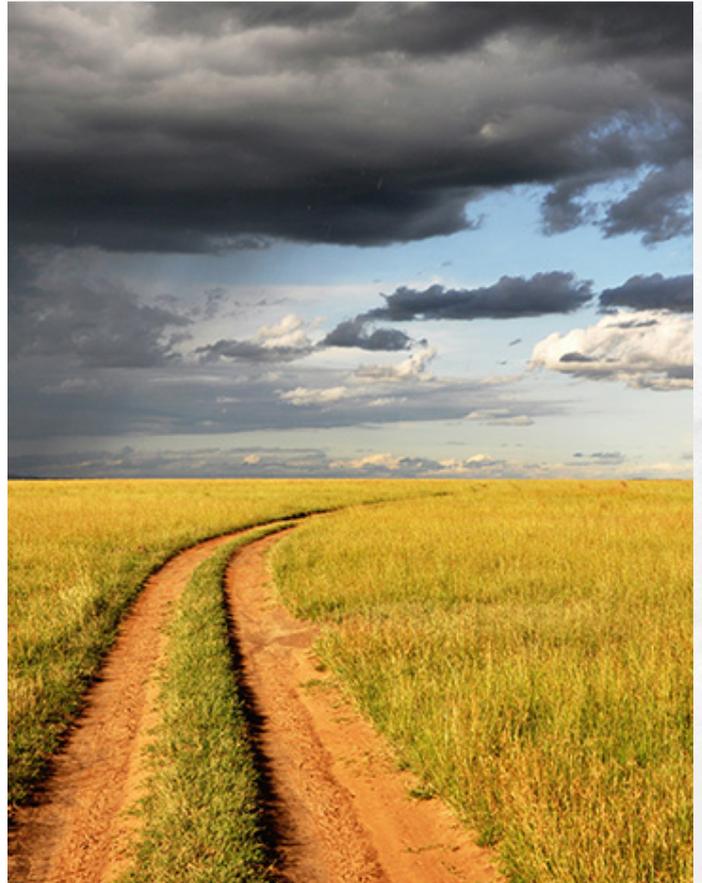
Das Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M. U.N.D.-Krebs e.V. hat 2023 einen Dokumentarfilm über vier Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren produziert. Die Protagonisten schildern ihren individuellen Weg von der Diagnose bis heute: von den ersten Symptomen und der Diagnose über Operation, Chemotherapie und Bestrahlung bis zu Reha, Nachsorge und der Rückkehr ins Arbeitsleben.

Alle vier engagieren sich heute aktiv im Selbsthilfenetzwerk und wollen mit dem Film Mut machen, mit der Erkrankung zu leben, ohne die Herausforderungen zu beschönigen.

[Hier geht es zum Film.](#)

Weitere Informationen zum Thema Kopf-Hals-Mund-Krebs [finden Sie hier.](#)

Foto von Pop & Zebra auf Unsplash



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

"Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken"

DAG Jahrestagung 2025 in Aachen

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. veranstaltet jedes Jahr eine Fachtagung für Selbsthilfe-Unterstützer*innen und Gäste aus dem gesamten Bundesgebiet. Dieses Jahr fand die Jahrestagung vom 2. bis 4. Juni 2025 in Aachen statt und wir, Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, waren gemeinsam mit rund 150 weiteren Gästen dabei.

Unter dem Motto „Selbsthilfe für alle - Vielfalt leben, Gesundheit stärken“ stand die Diversität in der Selbsthilfe dieses Jahr im Mittelpunkt. In Fachvorträgen und Workshops haben wir uns diesem Thema genähert. Eine der großen Stärken der Selbsthilfe ist ihre Vielfalt. Und als demokratischer und solidarischer Raum, brauchen wir eine besonders klare Haltung zu Vielfalt und Diversität. Wir konnten zahlreiche

Ideen, Impulse und vor allem ein schärferes Bewusstsein für das Thema und seine Relevanz für die Selbsthilfe mit zurück nach Bonn nehmen.

Wir bedanken uns bei den Kolleginnen der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und den Mitarbeiter*innen der DAG SHG e.V. für die tolle Organisation dieser Veranstaltung. Finanziell unterstützt wurde die Veranstaltung durch die Landesverbände der Krankenkassen Nordrhein-Westfalen.

Einen ausführlichen Bericht der DAG SHG e.V. können Sie [hier nachlesen](#).



Foto: Ursel Wirtz | Social Media für Selbsthilfe und Medizin

Neues Angebot für die Selbsthilfe

Social-Media für mehr Sichtbarkeit in der Selbsthilfe

Die Sichtbarkeit von Selbsthilfegruppen in den sozialen Medien wird immer wichtiger – und genau hier setzt die Arbeit der [Social-Media-Agentur von Ursel Wirtz](#) aus Königswinter an. Mit einem besonderen Gespür für die Themen und Herausforderungen der Selbsthilfe unterstützt sie Gruppen und Verbände dabei, ihre Anliegen authentisch, barrierearm und wirkungsvoll online zu kommunizieren.

Die Agentur bietet sowohl eine individuelle Begleitung bei der Entwicklung von Social-Media-Strategien als auch konkrete Unterstützung bei der Erstellung von Inhalten für Plattformen wie Instagram, Facebook oder LinkedIn an. Im Mittelpunkt steht dabei immer: Wie kann die Selbsthilfe mehr Menschen erreichen, ohne sich dabei zu verbiegen?

Ein besonderes Angebot sind praxisnahe Workshops und Schulungen, die speziell für Selbsthilfeverbände und -gruppen konzipiert sind. Hier geht es um die ersten Schritte auf den Plattformen, die Entwicklung einer passenden Kommunikationsstrategie und kreative Wege zur Contenterstellung, immer verständlich, strukturiert und motivierend vermittelt.

Was die Social-Media-Managerin besonders auszeichnet: Sie kennt die Selbsthilfe in all ihren Facetten. Als Mitgründerin eines Selbsthilfeverbandes war sie viele Jahre ehrenamtlich im Vorstand aktiv und übernahm später die Geschäftsführung in hauptamtlicher Funktion. Diese langjährige Verbundenheit prägt ihre Arbeit - praxisnah, empathisch und mit einem tiefen Verständnis für die Besonderheiten der Selbsthilfearbeit.

Neben der Selbsthilfe arbeitet Frau Wirz auch mit Therapeut:innen und Ärzt:innen zusammen, insbesondere wenn es um gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit oder Kooperationen mit Selbsthilfegruppen geht.

Bei Bedarf nehmen Sie gerne Kontakt auf [per E-Mail](#) oder telefonisch unter 0151 / 41278910.



Zeit für mich

Online-Vorträge für pflegende Angehörige

„Gut ist, was guttut!“ - gelingende Kommunikation von pflegenden Angehörigen mit Menschen mit Demenz

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die praktische und handlungsorientierte Ansätze zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz kennenlernen möchten. Er bietet wertvolle Impulse, um den Alltag für Betroffene und pflegende Angehörige gleichermaßen zu erleichtern – mit einfachen, aber wirkungsvollen Strategien, die den Umgang miteinander erleichtern und das Zusammenleben harmonischer gestalten.

Termine:

- Mittwoch, 01.10.2025 von 19:00 bis 20:30 Uhr
- Dienstag, 07.10.2025 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Musik als planbares Highlight?

Pflegende Angehörige haben oft wenig Einfluss auf belastende Situationen. Umso wichtiger sind schöne, stärkende Momente. Musik kann dabei helfen: Ob Singen, Tanzen oder Zuhören – sie wirkt

stressreduzierend, fördert das Wohlbefinden und lässt sich gezielt im Alltag einsetzen. Der Vortrag zeigt auf, wie Musik zwar nicht heilen, aber das Leben bereichern und die Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Termine:

- Mittwoch, 22.10.2025 von 19:00 bis 20:30 Uhr
- Freitag, 24.10.2025 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Zur Anmeldung [geht es hier](#). „Zeit für mich“ ist ein Angebot von AOK Rheinland/Hamburg, Pflegeselbsthilfe NRW und weiteren Partner*innen. Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.



Foto: U. Jünger

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit ALS

Weitere Betroffene gesucht

Menschen, die an ALS erkrankt sind, leiden neben den physischen Krankheitssymptomen auch unter enormer mentaler Belastung. Ein Austausch unter Betroffenen kann daher eine große Hilfe sein, weil...

- Betroffene besonders viel Verständnis füreinander haben,
- ein offener Austausch unterstützend wirkt,
- das Teilen von Erfahrungen und bewährten Tipps Entlastung bringt,
- alle Fragen, die den Betroffenen gerade auf der Seele brennen, Gehör finden,
- hier nicht auf Gefühle der Angehörigen Rücksicht genommen werden muss,
- das gemeinsame Schicksal - bei aller Unterschiedlichkeit der Krankheitsverläufe - so ein Stück leichter werden kann.

Egal, welche Einschränkungen Sie haben, Sie sind herzlich willkommen, an der Gruppe teilzunehmen! Informieren Sie gerne auch andere Betroffene über die neue Gruppe.

Start der neuen Online-Gruppe:

17.10.2025 | 16:30 bis 18:00 Uhr

Die Treffen finden **14-tägig** statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ein Plakat zur Gruppe [finden Sie hier](#).

„Ich bin verborgen, nehmt mich wahr“

Fachvortrag mit Information, Austausch und Vernetzungsmöglichkeiten für Young Carer/Young Adult Carer

Young (Adult) Carer sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die regelmäßig kranke oder pflegebedürftige Familienmitglieder versorgen. Sie tragen viel Verantwortung – oft unbemerkt. Eine Studie der Hochschule Witten/Herdecke zeigt, dass in Deutschland knapp 480.000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren pflegebedürftige Angehörige betreuen. Zudem geben 12 % der Studierenden an, Pflegeverantwortung zu tragen.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln und die AOK Rheinland/Hamburg laden Young (Adult) Carer, Angehörige, Interessierte, Fachkräfte und Beratungsstellen zu einem Fachvortrag ein. Es gibt Informationen, Austausch und Vernetzungsmöglichkeiten:

Mittwoch, 03.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr im AOK-Haus Köln, Neumarkt 18a, 50667 Köln.
Referent*innen: Lea Dreissen und Wolfgang Foltin (Organisation „[In zwei Welten](#)“).

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)

[Und hier geht es zur Anmeldung.](#)

Foto von Etienne Girardet auf Unsplash





Von Frauen für Frauen in Bonn

Ein Podcast über Migration und Integration

Im Rahmen des Projekts Nina & Nour haben die Bonner Flüchtlingshilfe und Migrantinnen aus Bonn den Podcast "*NousNous*" ins Leben gerufen. In dieser besonderen Reihe teilen Frauen mit Migrationshintergrund ihre Geschichten, sprechen über ihre Herausforderungen und Erfolge und geben Einblicke in ihr Leben in Bonn.

Der Podcast bietet eine wertvolle Perspektive auf Themen rund um Migration, Integration und die Vielfalt der Erfahrungen von Migrantinnen in Deutschland. Jedes Gespräch ist einzigartig und lädt dazu ein, mehr über die persönlichen Schicksale und die kraftvolle Stimme von Frauen zu erfahren, die oft nicht gehört werden.

Hören Sie rein: Der Podcast „*NousNous*“ bei [WDR5](#)

[Weitere Infos zum Projekt Nina & Nour.](#)

Foto von Malak ... auf Unsplash



Neue Selbsthilfegruppen in Bonn

Weitere Betroffene sind willkommen!

In Bonn gibt es bereits fast 190 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen in den Bereichen psychische und chronische Erkrankungen, Behinderungen, Suchterkrankungen oder soziale Schwierigkeiten.

Aktuell entstehen folgende Selbsthilfegruppen in Bonn neu und suchen weitere Interessierte:

- Umgang mit Angst
- Betroffene von ALS
- Pornosucht – Pornos als Mittel zur Emotionsregulation
- Angehörige von Menschen mit Depression
- Essstörungen für junge Betroffene
- Regionalgruppe des Vereins Retinaplus e.V.

Ausführliche Informationen zu den neuen Gruppen in Bonn gibt es auf unserer [Homepage](#) unter „[Gruppengründungen](#)“. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen in Bonn finden Sie am Ende des Newsletters. Nach Gruppen suchen können Sie auch im [Selbsthilfenetz](#).

Sie haben Fragen oder möchten selber eine Selbsthilfegruppe gründen? Dann melden Sie sich bei uns [per E-Mail](#) oder telefonisch unter 0228 94 93 33 17.

Wenn Pornos süchtig Machen

Neue Selbsthilfegruppe in Bonn

Pornos schauen viele Menschen. Sehr viele Menschen. Doch für einige Menschen wird der Konsum irgendwann zur Sucht. Und zur Belastung. Betroffene verlieren zunehmend die Kontrolle über ihren Pornokonsum. Sexuelle Fantasien bestimmen irgendwann den Alltag und Beziehungen, Beruf oder Gesundheit können schließlich darunter leiden.

In der neuen Bonner Selbsthilfegruppe für betroffene Männer finden die Teilnehmer einen geschützten Raum, um offen über die Erfahrungen, Sorgen und Herausforderungen zu sprechen. Das gemeinsame Ziel ist, wieder zu mehr Selbstbestimmung, zu einem gesunden Umgang mit Sexualität und zur Abstinenz von Pornos zu finden.

Bei Interesse melden Sie sich bei der Gruppe [per E-Mail](#). Die Treffen finden immer **montags um 19:00 Uhr** statt.

Weitere Informationen [finden Sie hier](#).



Einblicke in Neurodiversität:

Erfahrungsberichte und Fachwissen im KOSA-Online-Talk

Viele interessieren sich für Neurodiversität. Ab sofort können Sie den KOSA-Online-Talk „Neurodivergenzen – Hochsensibel, Autistisch, Hochbegabt“ online ansehen. Anfang Juni verfolgten fast 700 Besucher*innen diese Veranstaltung und die [Aufzeichnung ist jetzt hier zu finden](#).

Im KOSA-Talk beleuchtet Dr. med. Frank Bergmann, Psychiater und Neurologe, die ärztliche Sicht. Martin Zange berichtet aus seiner psychotherapeutischen Praxis in Krefeld. Silvia Prochnau, Mutter eines autistischen Sohnes, gründete 2016 in Oberhausen den Verein „Autismus – einfach anders“ und stellt dessen rasantes Wachstum vor. Professor Christian Lindmeier von der Universität Halle-Wittenberg erklärt Neurodiversität aus pädagogischer Sicht.

Der nächste KOSA Online-Talk „Rheuma – Wie zu mehr Lebensqualität?“ findet am **26.11.2025** statt. [Link zur Veranstaltung](#).

Neue Handreichung der DAG SHG erschienen: „Vielfalt bewahren – Grenzen finden“

Handlungsempfehlungen für Selbsthilfekontaktstellen im Umgang mit menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen in der Selbsthilfe

Selbsthilfe lebt von Vielfalt, Offenheit und gegenseitigem Respekt. Doch menschen- und demokratiefeindliche Haltungen und Gruppierungen machen auch vor der Selbsthilfe nicht halt – das bestätigen viele Mitarbeitende aus Selbsthilfe-Kontaktstellen bundesweit (NAKOS 2024). Diese Entwicklung stellt die Selbsthilfe-Unterstützung vor Ort vor besondere Herausforderungen.

Impulse und Empfehlungen bietet die neue Handreichung „Vielfalt bewahren – Grenzen finden“, herausgegeben von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG). Sie wurde im Rahmen der Arbeitsgruppe „Selbstverständnis und Handlungslinien“ der DAG SHG gemeinsam mit Mitarbeitenden aus Kontaktstellen und weiteren Einrichtungen erarbeitet. Die KOSKON NRW hat an diesem Prozess mitgewirkt.

Die Broschüre unterstützt Selbsthilfe-Kontaktstellen dabei, ihre Haltung zu schärfen und situationsangemessene Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Sie zeigt auf, welche Herausforderungen sich vor Ort ergeben können und wie Selbsthilfe-Akteur*innen gemeinsam demokratische Werte stärken können – trotz unterschiedlicher struktureller Rahmenbedingungen.

Die Handreichung richtet sich gezielt an Praktiker*innen in der Selbsthilfeunterstützung und bietet sowohl Orientierung als auch praxisnahe Anregungen für den Arbeitsalltag.

[Download der Broschüre](#)



Toiletten für Alle

Die App der Stiftung Leben pur

Mit einer neuen App erweitert die **Stiftung Leben pur** des Landesverbandes Bayern für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. ihr digitales Angebot für Menschen mit Behinderung.

Die Nutzer*innen können sich mit Hilfe der App „Toiletten für alle“ informieren, wo es barrierefreie Toiletten für alle gibt. Die Stiftung Leben pur setzt sich dafür ein, dass flächendeckend an öffentlichen Orten barrierefreie Toiletten für Menschen mit komplexer Behinderung, die auf eine Liege und einen Lifter angewiesen sind, errichtet werden und verbessert damit die gesellschaftliche Teilhabe des Personenkreises.

Die App beinhaltet eine Standort-Karte, eine Funktion zur Mitwirkung, indem weitere Angebote oder defekte Toiletten gemeldet werden können sowie Termine & Events und Neuigkeiten und Informationen zum Projekt

Hier geht es zur App für **IOS** im **Apple App Store** und hier für **Android** im **Google Play Store**.

Foto von Curology auf Unsplash

Studie zu neurologischem Post-Covid Syndrom

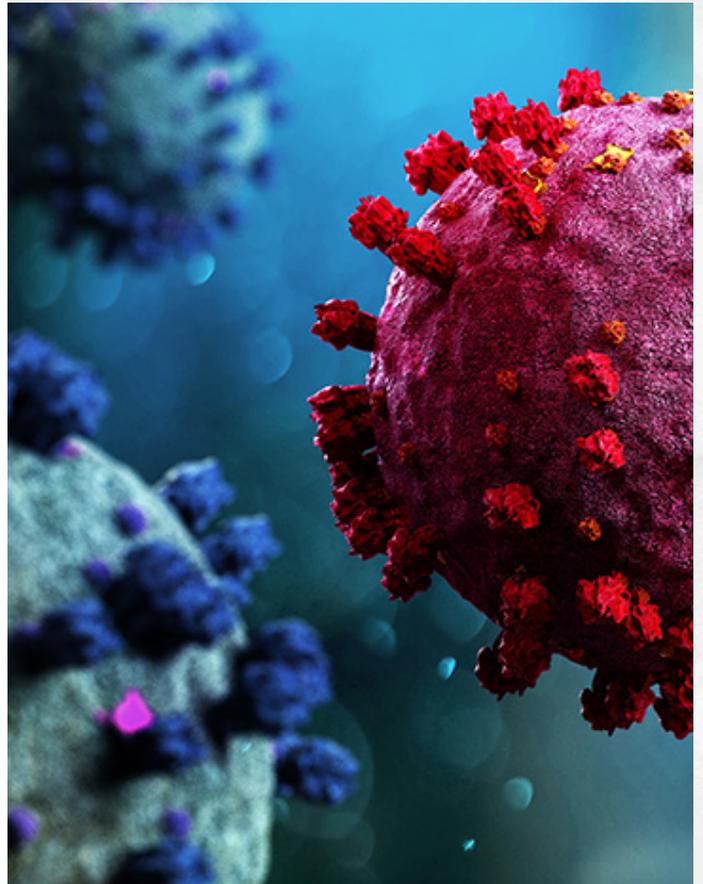
Teilnehmer gesucht

Das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn und die Charité Berlin untersuchen unter der Leitung von Prof. Dr. Petzold (Bonn) und Prof. Dr. Prüß (Berlin) das neurologische Post-Covid-Syndrom in der Studie NEURO LC-19 DE. Diese Studie ist Teil des EU-Konsortialprojekts NeuroCOV.

Gesucht werden Post-Covid-Patient*innen ohne subjektive kognitive Defizite, die jedoch zum Beispiel anhaltende respiratorische oder kardiovaskuläre Symptome zeigen. Die Teilnehmer*innen besuchen die Uniklinik Bonn (Zentrum für Neurologie) zu zwei Terminen.

Weitere Informationen zur Studie und zur Teilnahme [finden Sie hier](#).

Foto von Production Perig | Adobe Stock





Kreative Stärkungsgruppen für belastete Frauen in Bonn

Netzwerk Kreative Stärkung

Das Netzwerk "Kreativ Stark" besteht aus fünf Kreativtherapeutinnen aus Bonn und Umgebung, die Interessierten Unterstützung in herausfordernden Lebenssituationen anbieten, sowohl in Gruppen, als auch in Einzelberatung.

Ab **Herbst 2025** bietet das Netzwerk wieder zwei kostenfreie, creative Stärkungsgruppen für Frauen in belastenden Lebenssituationen an: vom **03.09. – 10.12.2025**. Die traumasensiblen Gruppen stärken den "Muskel der Zuversicht" – mit Kreativität, Ermutigung und Raum für Selbstentfaltung.

Mehr Informationen [finden Sie hier](#). Zum Netzwerk geht es [hier entlang](#).

Anmeldung per E-Mail.

Foto von Jené Stephaniuk auf Unsplash

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



[Links & Downloads](#)

auf einen Blick



Machen Sie mit: Wir suchen Ihre Beiträge für unsere SelbsthilfeNews

Nutzen Sie die SelbsthilfeNews als Plattform, um andere über ihre Selbsthilfearbeit zu informieren. Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. [Schreiben Sie uns.](#)



Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die [Themenliste der Selbsthilfegruppen](#), die bei uns gemeldet sind. Die Liste wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her.



SelbsthilfeNews als PDF

Sie können sich die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews hier auch als [PDF-Datei herunterladen.](#)



SelbsthilfeNews Archiv

Im Archiv können Sie in unseren bisher verschickten News stöbern oder gezielt nach Informationen suchen. [Hier geht's zum Archiv.](#)

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstr. 95, 53115 Bonn

Tel.: 02 28 - 94 93 33 17

Sprechzeiten:

Mo., Mi. und Do. 10:00 - 13:00 Uhr



Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

