

Pressemitteilung

#GemeinsamStark: Hessen macht Selbsthilfe sichtbar

- **Bundesweiter Tag der Selbsthilfe am 16. September 2026**
- **Hessenweite Plakatkampagne rückt gemeinschaftliche Selbsthilfe in den Fokus**
- **Selbsthilfekontaktstellen laden mit zahlreichen Aktionen zum Kennenlernen und Mitmachen ein**

Frankfurt am Main, [08.09.2026] – Zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September 2026 rückt Hessen unter dem Motto #GemeinsamStark die Bedeutung und Vielfalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe in den Fokus. Mit einer hessenweiten Plakatkampagne und zahlreichen Aktionen vor Ort machen die LAKOS – Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe Hessen und die hessischen Selbsthilfekontaktstellen gemeinschaftliche Selbsthilfe sichtbar und zeigen, wie sie Menschen verbindet und stärkt.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Problemen oder Lebenssituationen zusammen. Sie teilen Erfahrungen, unterstützen sich gegenseitig und entwickeln gemeinsam Strategien für den Umgang mit ihrer Situation. „Gemeinschaftliche Selbsthilfe lebt davon, dass Menschen selbst aktiv werden und sich auf Augenhöhe begegnen“, sagt Maren Kochbeck, Projektleiterin der LAKOS und Geschäftsführerin des Selbsthilfe e.V. „Der Tag der Selbsthilfe macht dieses Engagement sichtbar und ermutigt zugleich dazu, Selbsthilfegruppen kennenzulernen und für sich zu entdecken.“

Selbsthilfe wird in ganz Hessen sichtbar

Anlässlich des Tags der Selbsthilfe ist das Kampagnenmotiv auf Großflächen in ganz Hessen zu sehen. Gleichzeitig laden Selbsthilfekontaktstellen in verschiedenen Regionen zu Veranstaltungen und Aktionen ein. Interessierte können sich dort

informieren und mit Aktiven ins Gespräch kommen, um die Möglichkeiten der Selbsthilfe in ihrer Region kennenzulernen.

23 Kontaktstellen unterstützen Selbsthilfe vor Ort

In Hessen gibt es ein flächendeckendes Unterstützungsangebot für alle, die eine Selbsthilfegruppe suchen, selbst eine Gruppe gründen möchten oder Fragen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe haben. Die 23 Selbsthilfekontaktstellen arbeiten themenübergreifend und unabhängig. Sie beraten Interessierte, vermitteln Kontakte zu bestehenden Gruppen, begleiten Neugründungen und unterstützen bereits aktive Selbsthilfegruppen.

Seit Ende 2023 ergänzt die LAKOS – Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe Hessen diese Strukturen auf Landesebene. Sie arbeitet mit Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen zusammen und bündelt Informationen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Hessen.

Eine Übersicht über die Aktionen zum Tag der Selbsthilfe in Hessen sowie weitere Informationen zur Selbsthilfe und zu den regionalen Selbsthilfekontaktstellen gibt es unter <https://selbsthilfe-hessen.net/tag-der-selbsthilfe-in-hessen-2026/>.

Über den Tag der Selbsthilfe:

Der bundesweite Tag der Selbsthilfe findet am 16. September 2026 zum zweiten Mal statt. Unter dem Motto #GemeinsamStark rufen die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) und die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) dazu auf, die Vielfalt und Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Über die LAKOS:

Die LAKOS – Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe Hessen wurde Ende 2023 gegründet, um eine zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfe in Hessen zu schaffen. Sie arbeitet mit Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen zusammen, berät an Selbsthilfe interessierte Menschen sowie Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialbereich und vermittelt Kontakte zu passenden Fachstellen. Ziel der LAKOS Hessen ist es, Selbsthilfefähigkeiten zu fördern, Selbstorganisation zu unterstützen und gemeinschaftliche Selbsthilfe in Hessen zu stärken. Träger der LAKOS Hessen ist der gemeinnützige Selbsthilfe e.V. mit Sitz in Frankfurt am Main. Die Arbeit der LAKOS Hessen sowie die hessenweite Plakatkampagne zum Tag der Selbsthilfe werden durch die GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen unterstützt. Darüber werden einzelne Projekte aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) gefördert.

Pressekontakt:

Maren Kochbeck

Selbsthilfe e.V.

LAKOS – Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe Hessen

Telefon: +49 69 1382 8001

E-Mail: maren.kochbeck@selbsthilfe-frankfurt.net