

Jahresbericht 2025

Selbsthilfebüro

Karlsruhe



Karlsruhe, den 05.03.2026

Inhalt

Die Aufgaben des Selbsthilfebüros	3
Das leistet das Selbsthilfebüro	3
Finanzierung	3
Allgemeine Finanzierung	3
Projektspezifische Finanzierung	3
Informations- und Beratungsleistungen	4
Vermittlungsleistungen	4
Zahlen, Daten, Fakten	4
Suchmaschinen-Optimierung	5
Social Media	5
Neugründungen begleiten	5
Mietkostenzuschuss	6
Vergabesitzung der regionalen Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe	6
Seminare / Workshops / Info-Veranstaltungen / Austauschtreffen	7
Veranstaltungsprogramm 2025	7
Infokärtchen/ Startermappe für Selbsthilfegruppen	12
Öffentlichkeitsarbeit	12
Übersicht an Öffentlichkeitsarbeits-Maßnahmen	12
Gremien- und Vernetzungsarbeit	13
Ausblick auf das Jahr 2026	15

Die Aufgaben des Selbsthilfebüros

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die gemeinsam eine Krankheit, eine psychische und/oder soziale Problemsituation bewältigen wollen. Selbsthilfe reduziert psychosoziale Folgeerscheinungen und bietet ein Netz für Betroffene und Angehörige.

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe in Stadt- & Landkreis Karlsruhe und aktuell für 184 Selbsthilfegruppen (Stand 31.12.2025) zuständig. Träger sind die Paritätische SozialdienstleistungsgmbH Karlsruhe.

Das leistet das Selbsthilfebüro

- Wir informieren und beraten über alle Themen der Selbsthilfe
- Wir vermitteln Interessierte in Selbsthilfegruppen
- Wir fördern Neugründungen
- Wir beraten und begleiten bestehende Gruppen, auch bei der Finanzierung
- Wir unterstützen den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- Wir bieten und organisieren Fachveranstaltungen, Seminare und Workshops
- Wir vernetzen Betroffene, Fachleute und Institutionen

Finanzierung

Allgemeine Finanzierung

Die Arbeit des Selbsthilfebüros wurde im Jahr 2025 erneut aus Mitteln der Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen und der Stadt Karlsruhe gefördert. Zudem erhielten wir Unterstützung durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. Der Landkreis Karlsruhe unterstützte die Arbeit des Selbsthilfebüros ideell und sachlich.

Projektspezifische Finanzierung

Die AOK Baden-Württemberg unterstützt und fördert das Projekt „Erprobungsnetzwerk“. Der Projektförderantrag wurde zunächst von November 2023 bis Dezember 2025 genehmigt und nochmals verlängert bis zum 30.04.2026. Durch dieses Projekt sollen Angebote und Möglichkeiten, zukünftig über den Stadt- und Landkreis Karlsruhe hinaus, Selbsthilfegruppen und suchenden Interessierten zur Verfügung stehen.

Informations- und Beratungsleistungen

Die Zahl der Kontakte des Selbsthilfebüros mit Selbsthilfeinteressierten, Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern im Zeitraum 01.01. bis 31.12.2025 insgesamt beträgt 25.509. Diese Zahl beinhaltet persönliche, telefonische, „elektronische“ wie auch briefliche Interaktionen, von denen 20.244 digital über das „Digitale Selbsthilfebüro“ ausgeführt wurden. Davon entfallen hochgerechnet 70 % auf das Stadtgebiet Karlsruhe, 13 % auf den Landkreis, auf überregionale Kontakte 16 %.

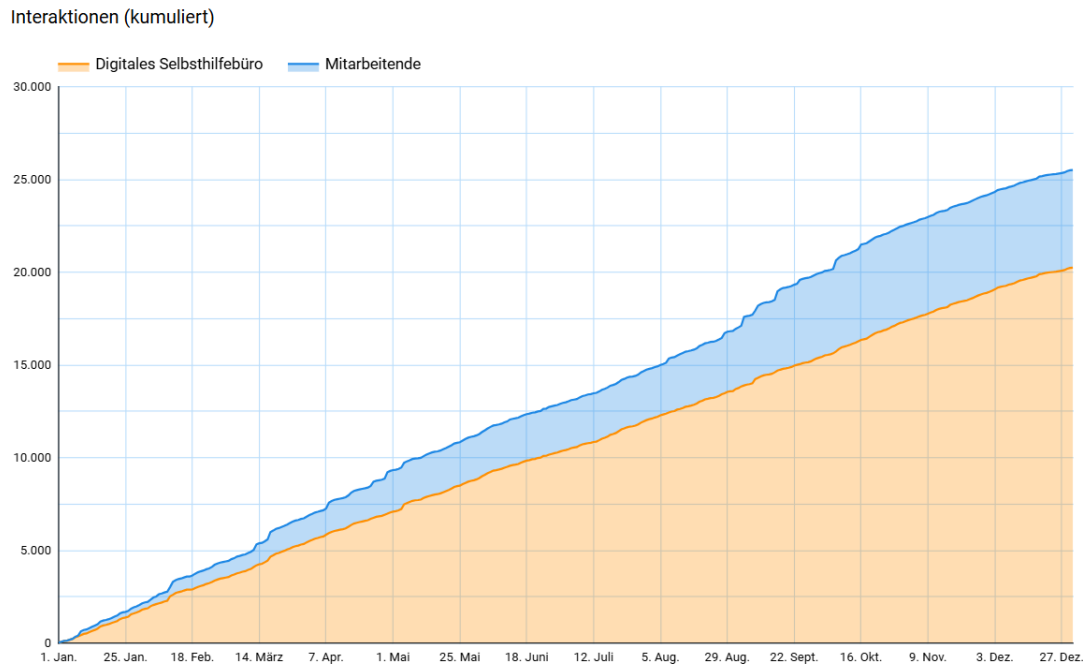
Vermittlungsleistungen

Vermittlungsanfragen stellten selbsthilfeinteressierte Fachkräfte aus dem medizinischen Bereich wie auch örtliche Kliniken, niedergelassene Ärzte, Psychiater/Psychologen/ Psychotherapeuten und Beratungsstellen. Das Portal selbsthilfe-ka.de ermöglicht eine eigenständige Recherche, zusätzlich erfolgten durch Mitarbeitende des Selbsthilfebüros Kontakte zu Ärzten, Kliniken und Therapeuten, Kontakte zu Beratungsstellen, Kontakte zu externen, wie z.B. Referenten, Kontakte zu mitarbeitenden von Krankenkassen, Kontakte zu Vertretern der Presse.

Zahlen, Daten, Fakten

- 132 neue Einträge über alle Wartelisten hinweg
- Rund 13000 Mal wurden Kontaktdaten zu einer Gruppe aus dem digitalen Selbsthilfebüro abgerufen – sowohl von Interessierten als auch von Kontaktstellen-Mitarbeitenden selbst.

Interaktionen mit dem Digitalen Selbsthilfebüro (kumuliert)



Suchmaschinen-Optimierung

Im Bereich der Suchmaschinen-Optimierung wurden erneut Rekorde eingestellt: allein über Google wurde 20.673 Mal auf das Selbsthilfebüro Karlsruhe geklickt. Das entspricht etwa 1.720 Klicks pro Monat.

Wir beabsichtigen weiterhin, diese Zahl auch im Jahr 2026 durch unterschiedliche Maßnahmen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit zu steigern.

Social Media

Verschiedene Werbeanzeigen im Bereich Social Media sollen im Jahr 2026 wieder gezielt geschaltet werden.

Neugründungen begleiten

Aus 24 durchgeführten Beratungsgesprächen sind 13 Gruppen-Neugründungen für 2025 zu verzeichnen:

- „Selbsthilfe Migräne Karlsruhe“
- „Selbsthilfegruppe „Ich lebe“ für Hinterbliebene von Suizid“
- „Klinefelter-Syndrom Informationsaustausch Ettlingen“

- „EndoPower Karlsruhe – Endometriose & Adenomyose Selbststärkungsgruppe“
- „Selbsthilfegruppe für hochsensible Erwachsene“
- „Unerfüllter Kinderwunsch“
- „Familienkreis e.V.“
- „Dazwischen“
- „S-ANON“
- „Hernien-Selbsthilfe Deutschland e.V.“
- „Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken“
- „Selbsthilfegruppe für Betroffene von Schlaganfall“
- „Meta-Gruppe Karlsruhe“

Am 29.07.2025 fand ein Treffen von Interessierten an einer ADHS-Selbsthilfegruppe für Erwachsene statt. Dieses Treffen fand auf Initiative des Selbsthilfebüros statt, da es viele Interessenten zu der Thematik gab, die von der bereits bestehenden Selbsthilfegruppe nicht aufgefangen werden konnten. Nach einem zweiten Treffen im September, wurde ein geplantes Treffen im November wegen zu weniger Anmeldungen abgesagt. Der Gruppengründungsprozess soll nun Anfang des Jahres 2026 abgeschlossen werden.

Weitere Gründungsinitiativen befinden sich noch in der Vorphase zur Gruppen-Neugründung.

Mietkostenzuschuss

Das Selbsthilfebüro unterstützte Selbsthilfegruppen, die die Räume der Melitta-Schöpf - Bildungsstätte nutzten, auch im Jahr 2025 durch einen Mietkostenzuschuss, der den Gruppen eine vergünstigte Raummiete erlaubt. Generell werden die ersten drei Gruppentreffen für Gruppen, die sich neu gründen, in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrum durch das Selbsthilfebüro getragen.

Vergabesitzung der regionalen Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Am 03. Juni 2025 fand die Vergabesitzung zur Pauschalförderung der Selbsthilfegruppen der Förderregion Mittlerer Oberrhein statt. Die Vergabesitzung konnte im Jahr 2025 als Präsenzveranstaltung im Landratsamt Rastatt stattfinden. Herr Holzmüller leitete federführend für die Regionale Fördergemeinschaft Mittlerer Oberrhein der GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg die Vergabesitzung. Die Vertreter der Selbsthilfekontaktstelle und der Selbsthilfegruppen bekamen vorab per Mail die Fördervorschläge des Federführers und konnten mit Rückmeldungen Einfluss auf die Förderentscheidungen nehmen. Im Jahr 2025 wurden die Karlsruher Selbsthilfegruppen im

Vergabegremium durch Herrn Benjamin Bechtle (Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V., RG Karlsruhe) und Frau Maritta Heilig (Kreuzbundgruppe Bruchsal) repräsentiert. Die Wahl der Repräsentanten der Selbsthilfegruppen im Vergabegremium fand online durch die Vertreter der Selbsthilfegruppen statt. Die Wahl wurde vom Selbsthilfebüro durchgeführt.

Seminare / Workshops / Info-Veranstaltungen / Austauschtreffen

Das Selbsthilfebüro bietet jährlich wechselnde Seminare, Workshops und Informationsveranstaltungen, die inhaltlich die Gruppen in ihrer Arbeit unterstützen und die Selbsthilfe-Engagierten darin stärken, ihren vielfältigen und herausfordernden Aufgaben gerecht zu werden.

Veranstaltungsprogramm 2025

Infoveranstaltung zur Pauschalförderantragsstellung am 06.02.2025

Am 06. Februar 2025 fand die alljährliche Infoveranstaltung zur Pauschalförderantragsstellung für die Selbsthilfegruppen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums statt. Herr Holzmüller von der GKV, der für die Selbsthilfeförderung in der Region Mittlerer Oberrhein zuständig ist, führte durch die Veranstaltung. Er beantwortete ausführlich offene Fragen der Teilnehmenden und ging auch auf individuelle Sachlagen ein.

Fortbildung „Gruppenmoderation in Selbsthilfegruppen“ am 29.04.2025

Am 29. April 2025 fand die Fortbildung zum Thema „Gruppenmoderation in Selbsthilfegruppen“ mit Sven Jung in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums statt. Das Thema Gruppenmoderation ist ein zentrales Element der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und unterstützt auch die Lösungsfindung bei Konflikten.

Sven Jung ist ein erfahrener Moderator und Trainer für Workshopgestaltung und hat bereits viele Jahre Erfahrung mit Non-Profit-Organisationen und Vereinen gesammelt. Er stellte in dieser Fortbildung sein eigens entwickeltes Konzept der kooperativen Moderation vor. Themen wie die wichtigsten Moderationsmethoden, Aufgaben und Verantwortung des Moderators, Konfliktmanagement, Achtsamkeitsmethoden u.v.m. wurden behandelt. Konkrete Anwendungsbeispiele und praxisbezogene Rückfragen der Teilnehmenden veranschaulichten die theoretischen Inhalte.

Online-Zusatz-Fortbildung „Gruppenmoderation in Selbsthilfegruppen“ am 06.05.2025

Bereits nach kurzer Zeit war die Nachfrage für die oben genannte Fortbildung so groß, dass in Absprache mit dem Referenten zusätzlich eine identische Veranstaltung am 6.05.2025 im Onlineformat angeboten werden konnte. Auch diese Veranstaltung war schnell ausgebucht. Aufgrund des defekten Fahrstuhls im Hardtwaldzentrum, konnten ein paar der angemeldeten Teilnehmer*innen bedauerlicherweise an der Präsenzveranstaltung nicht teilnehmen. Toll, dass wir nun eine Online-Zusatz-Veranstaltung geplant hatten. Denn hierfür konnte man sich ummelden und bekam so trotzdem die Gelegenheit an der Fortbildung teilzunehmen.

Die Abschlussrunde im Plenum der Präsenzveranstaltung und die ausgefüllten Feedbackbögen deuteten auf eine gelungene Veranstaltung hin und verhalfen dem Referenten einige wenige Anpassungen für die Online-Zusatz-Fortbildung vorzunehmen, die mit 24 Teilnehmer*innen ebenfalls sehr gut besucht war und durchweg positive Resonanz erhielt.

Online-Speedrunde zum Thema Junge Selbsthilfe am 08.05.2025

Am 08. Mai 2025 fand erstmalig die Online-Speedrunde via MS Teams zum Thema Junge Selbsthilfe statt. Das zugehörige Konzept wurde in Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe Rastatt/Baden-Baden erarbeitet. Fachstellen aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe sowie aus Rastatt und Baden-Baden wurden zur Online-Veranstaltung eingeladen. Um möglichst vielen Interessierten die Gelegenheit zu bieten an der Speedrunde teilnehmen zu können, wurde die Veranstaltung am Vormittag und am Nachmittag durchgeführt.

Ziel der Speedrunde war es die Fachstellen zunächst über die Selbsthilfe, die Selbsthilfearbeit und die Aufgaben der Kontaktstellen zu informieren. Denn die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen, stellen immer wieder fest, dass sehr viele Institutionen und Fachstellen die Selbsthilfearbeit noch gar nicht kennen.

In einer Power Point Präsentation wurde zunächst erläutert, was Selbsthilfe ist und welche positiven Auswirkungen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe haben kann. Weiter gab es Einblicke in die Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle und das Angebot der regionalen Selbsthilfelandschaft.

Darüber hinaus gab es Impulse aus der Praxis: Junge Selbsthilfeaktive berichteten von ihren Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolgen. Im Anschluss folgte ein Austausch im Hinblick auf Vernetzungsarbeit der Fachstellen mit den Selbsthilfekontaktstellen. Hieraus entstand beispielsweise eine Zusammenarbeit mit der Fachschaft des Karlsruher Instituts für Technologie und weitere.

Psychotherapie trifft Selbsthilfe am 24.05.2025

Die Fachtagung Psychotherapie trifft Selbsthilfe fand am 24.05.2025 in Karlsruhe statt. Organisiert wurde diese von der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und Partnern. Ziel der Veranstaltung war der Austausch zwischen Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen, um die Versorgung psychisch kranker Menschen zu verbessern. Das Selbsthilfebüro Karlsruhe informierte im Vorfeld die Karlsruher Selbsthilfegruppen über die anstehende Veranstaltung und leitete die Einladung dazu entsprechend weiter. Darüber hinaus war das Selbsthilfebüro Karlsruhe durch Mitarbeitende an einem Infostand vor Ort vertreten und konnte dabei neue Kontakte knüpfen und zahlreiche Fragen zur Selbsthilfe beantworten.

Fortbildung „Konflikte in Selbsthilfegruppen“ am 15.07.2025

Gruppenleitungen stehen immer wieder vor der Aufgabe vor Publikum zu sprechen oder in ihren Gruppen zu moderieren. Hin und wieder treten dabei im Gruppenalltag Konflikte auf, die die Stimmung negativ beeinflussen können. Aus diesem Grund boten wir den Selbsthilfegruppen die Fortbildung zum Thema „Konflikte in Selbsthilfegruppen“ an, die am 15.07.2025 in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums stattfand. Der Referent Wolfgang Kocher ist seit vielen Jahren in unterschiedlichen Funktionen und beruflichen Rollen in Seminaren unterwegs und beschäftigte sich nach dem Studium der Sozialen Arbeit vertiefend mit Konfliktmanagement. Herr Kocher stellte leicht zu erlernende Techniken des Konfliktmanagements vor, die direkt in der nächsten Konfliktsituation Anwendung finden können.

Darüber hinaus ging er auf aktuelle Fragestellungen der Teilnehmenden aus der Praxis und auf mitgebrachte Fallbeispiele ein und veranschaulichte anhand derer die theoretische Thematik.

Online-Fortbildung „Rechtliche Basics für Selbsthilfegruppen – Teil I“ am 9.10.2025

Rechtliche Grundlagen in der Selbsthilfe sind immer wieder ein großes Thema in unseren Selbsthilfegruppen. Erfreulicherweise konnten wir Frau Mitleger-Lehner als Referentin zum Thema gewinnen.

Frau Renate Mitleger-Lehner ist Rechtsanwältin und Expertin in rechtlichen Angelegenheiten von Selbsthilfegruppen. Aus organisatorischen Gründen konnten wir die Fortbildung als Online-Fortbildung anbieten. Aufgrund des sehr umfangreichen Themenspektrums legten wir zwei Online-Termine fest.

So konnten die doch sehr anspruchsvollen Themeninhalte auf zwei Veranstaltungen aufgeteilt werden. Am 09.10.2025 fand der erste Teil via MS Teams statt. Dieser gab einen Überblick zum Thema Selbsthilfegruppe als eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts. Über die gesamte Veranstaltung hinweg, konnten Fragen gestellt werden, die von Frau Mitleger-

Lehner professionell beantwortet wurden. Im Anschluss an die Veranstaltung erhielten die Teilnehmer*innen eine Zusammenfassung der Veranstaltung als PDF.

Online-Fortbildung „Rechtliche Basics für Selbsthilfegruppen – Teil II“ am 16.10.2025

Teil II der Fortbildung fand am 16.10.2025 ebenfalls via MS Teams statt und war nicht aufbauend zu Teil I. Er behandelte die beiden Themen Gruppenkonto und Versicherung für Selbsthilfegruppen. Auch in dieser Veranstaltung stand Frau Mitleger-Lehner für Rückfragen bereit und teilte im Anschluss eine Zusammenfassung der Veranstaltung als PDF aus.

Selbsthilfecafés

Die Selbsthilfecafés sind ein Zusammentreffen verschiedener Selbsthilfegruppenvertreter und Vertreterinnen in lockerer Atmosphäre zum Austausch und zur Vernetzung unter den Selbsthilfegruppen. Hierbei werden Themen angesprochen, die selbsthilfegruppenübergreifend von Interesse sind. Moderiert werden die Selbsthilfecafés von einem Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros.

Im Jahr 2025 fanden 2 Selbsthilfecafé-Treffen (25.02.2025; 09.09.2025) und ein herbstliches Selbsthilfecafé am 06.11.2025 statt.

Veranstaltungen in der Aktionswoche Selbsthilfe vom 19. bis 24.05.2025

In der Aktionswoche Selbsthilfe fanden die folgenden Angebote für die Selbsthilfegruppen statt:

- Filmvorführung „Expedition Depression“ am 19.05.2025 von 18 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums mit anschließendem Austausch
- Offene Sprechstunde am 16.09.2025 von 9 bis 18 Uhr in den Räumlichkeiten des Hardtwalzendtrums
- Pop-Up Infostand – Selbsthilfe: Junge Selbsthilfe am 22.05.2025 von 12 bis 16 Uhr

Neben den oben genannten Aktionen, war noch ein Selbsthilfecafé im Rahmen der Jungen Selbsthilfe geplant. Aufgrund mangelnder Anmeldungen wurde dieses jedoch abgesagt.

Pop-Up Infostand - Selbsthilfe

Im Jahr 2025 fanden 4 „Pop-Up Infostand – Selbsthilfe“ Aktionen statt:

- 20.03.2025 von 13 bis 17 Uhr auf dem Marktplatz in Karlsruhe zum Thema „Ernährung“ mit Vertreter*innen aus den Selbsthilfegruppen „Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Karlsruhe“ und „Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphomerkranke (blut.eV)“

- 22.05.2025 von 12 bis 16 Uhr auf dem Ludwigsplatz in Karlsruhe mit Vertreter*innen aus den Selbsthilfegruppen „Diabetiker Athletes“ und „EndoPower Karlsruhe – Endometriose & Adenomyose Selbststärkungsgruppe“ – Junge Selbsthilfe
- 21.07.2025 von 12 bis 16 Uhr auf dem Ludwigsplatz in Karlsruhe mit Vertreter*innen aus der Selbsthilfegruppe „Elternselbsthilfe Karlsruhe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Drogenkranken“
- 04.11.2025 von 11:30 bis 14:30 Uhr im Foyer der Karlsruher Institut für Technologie (KIT) Mensa mit Fachschaftsvertreter*innen des KITs, Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros Karlsruhe und Mitglieder aus einer jungen Selbsthilfegruppe des Freundeskreises.

Am 04.11.2025 war das Selbsthilfebüro die ganze Zeit über am eigenen Stand vertreten. Bei allen anderen Infoständen unterstützte das Selbsthilfebüro die Gruppen beim Auf- und Abbau der Infostände. Neben der Ausstattung der Infostände mit Selbsthilfebüro-Rollup, einem Schätzglas und weiteren Aktionen, organisierte das Selbsthilfebüro außerdem verschiedene themenbezogene Giveaways, die den Gruppen am Stand zur Verfügung gestellt wurden. Darüber hinaus hatten auch alle anderen Selbsthilfegruppen, die selbst nicht am Stand waren, jederzeit die Möglichkeit ihre eigenen Flyer am Stand auszulegen. Die Gruppen wurden über diese Möglichkeit, über den Newsletter und in diversen Veranstaltungen, informiert. Darüber hinaus wies die lokale Zeitung, die Badische Neuesten Nachrichten, auf anstehende Infostände hin. Die Stadtzeitung Karlsruhe veröffentlichte einen großen Bericht zum Pop-Up Infostand – Selbsthilfe, der am 21.07.2025, am Internationalen Gedenktag für verstorbene Drogengebrauchende stattfand.

Treffen der Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfe für Stadt und Landkreis Karlsruhe

Im Jahr 2025 fand ein ARGE-Selbsthilfetreffen am 25.09.2025 in den Räumlichkeiten des Hardtwaldzentrums statt. Thema war „Die Selbsthilfe in Karlsruhe sichtbar machen“. Hierzu wurden neben den Selbsthilfegruppen aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe auch die Kooperationspartner*innen des Selbsthilfebüros eingeladen.

Für die AOK war Herr Adiran Miesel anwesend. Zuständig für die krankenkassenindividuelle Projektförderung, informierte er allgemein über das Prozedere einer Projektförderung und gab als Impulse diverse Beispiele von Projekten die Selbsthilfegruppen bereits beantragt haben.

Das Büro für Mitwirkung und Engagement der Stadt Karlsruhe bietet mehrere Möglichkeiten, um Selbsthilfe in und um Karlsruhe sichtbarer zu machen. Neu ist hierbei die Karlsruhe.App, eine virtuelle Plattform, in der Angebote gebündelt werden können. In dieser App gibt es zahlreiche News-Kanäle zu den unterschiedlichsten Themen in denen man Angebote

einstellen lassen kann. Auch das Selbsthilfebüro Karlsruhe stellt hier regelmäßig News und Angebote ein.

Das Städtische Klinikum Karlsruhe informierte über die derzeit stattfindende Rezertifizierung zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus und wies auf das anstehende Selbsthilfe-Jahrestreffen am 26.11.2025 hin.

Abschließend stellten die Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros vor, wie sie im Jahr 2025 die Selbsthilfe in und um Karlsruhe sichtbarer gemacht haben. Die Pop-Up Infostände – Selbsthilfe, die Online-Speedrunde zum Thema Junge Selbsthilfe, ein Filmbeitrag in Zusammenarbeit mit Baden TV, Digitale Berichte und Anzeigen, die Webseite des Selbsthilfebüros, diverse Veröffentlichungen auf Webseiten und in Zeitschriften sind einige Beispiele dafür. Darüber hinaus wurden die aktuellen Neugründungen vorgestellt sowie weitere Ideen zum Thema „Selbsthilfe in Karlsruhe sichtbar machen“ aus den Reihen der Teilnehmenden gesammelt, die in die Jahresplanung 2026 mit aufgenommen werden.

Infokärtchen/ Startermappe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro bot den Selbsthilfegruppen in den Jahren 2021-2025 an, Infokärtchen mit den wichtigsten Informationen zu ihrer Selbsthilfegruppe (Ansprechpartner, Webseite, Telefonnummer, Mailadresse) drucken zu lassen. Diese können z.B. bei Informationsveranstaltungen an Interessierte ausgegeben werden. Das Angebot war für die Gruppen kostenlos. Im Jahr 2025 machte davon keine Selbsthilfegruppe mehr Gebrauch. Es ist davon auszugehen, dass in der Zwischenzeit alle interessierten Gruppen das Angebot nutzen konnten.

Daher fokussierten wir uns im weiteren Jahresverlauf auf Unterstützungsangebote zu Gruppenneugründungen und arbeiteten daran eine Startermappe für Gruppenneugründungen zu entwerfen. Diese wird 2026 in den Druck gehen.

Öffentlichkeitsarbeit

Übersicht an Öffentlichkeitsarbeits-Maßnahmen

- Durchführung von Seminaren/Workshops/Informationsveranstaltungen
- Aktive Teilnahme an Fachveranstaltungen
- Newsletter Selbsthilfe 4-mal jährlich
- Website mit Basisinformationen zur Selbsthilfe, Veranstaltungsinformationen und Veröffentlichungen aus den Selbsthilfegruppen (z.B. Berichte, Veranstaltungshinweise) unter: ***www.selbsthilfe-ka.de*** und/oder ***www.paritaet-ka.de/selbsthilfebüro***

- Online-Gruppenverzeichnis, sowie Arbeitshilfen und viele weitere Informationen unter **www.selbsthilfe-ka.de**
- Elektronischer Selbsthilfegruppen-Verteiler zur regelmäßigen Information über Veranstaltungen und Einladungen
- Social Media auf Facebook, Instagram und nebenan.de, MitMachChannel der Karlsruhe.App sowie Werbeanzeigen in Google
- Weitergabe von Pressemitteilungen von neu zu gründenden Selbsthilfegruppen an die örtliche Tagespresse (BNN) und online an **www.paritaet-ka.de**
- Verteilung von Infomaterialien, Flyer, Give-Aways (z.B. beim Pop-Up Infostand – Selbsthilfe in Karlsruhe)
- Projektierung des Projekts „Erprobungsnetzwerk“
- Vorstellung/Präsentation des Selbsthilfebüros Karlsruhe im Städtischen Klinikum Karlsruhe bei der Pflegedienstleitungsschulung
- Vorstellung/Präsentation des Selbsthilfebüros Karlsruhe in der Tagesklinik des Städtischen Klinikums Karlsruhe
- Baden TV filmte und interviewte einen Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros und veröffentlichte, den daraus entstandenen Film im Baden TV und unter:
<https://www.baden-tv.com/mediathek/video/hilfe-zur-selbsthilfe-die-arbeit-im-selbsthilfebuero-in-karlsruhe/>
- Die BNN interviewte einen Mitarbeitenden des Selbsthilfebüros und Teilnehmende der Selbsthilfegruppe Covid Karlsruhe. Das Interview wurde mit Bild in einem großen Beitrag veröffentlicht.

Gremien- und Vernetzungsarbeit

Das Selbsthilfebüro ist stabil in die regionale Versorgungslandschaft eingebunden und arbeitet mit zahlreichen Akteuren bereits langjährig zusammen: Fachbezogene Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen und Berufsgruppen zur Selbsthilfeunterstützung, Institutionen, Behörden, Krankenkassen, Pflegestützpunkte, fachliche Arbeitskreise, kommunalpolitische Gremien und kirchliche Einrichtungen, Vereine, Verbände und vieles mehr.

Um nur einige Beispiele aufzugreifen:

Wir engagieren uns im Beirat der Pflegestützpunkte des Landkreises Karlsruhe und arbeiten mit dem Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe zusammen. Wir bringen uns in der AG „Gesund älter werden“ der Gesundheitskonferenz des Landkreises ein unter Vorsitz von Frau Dr. Lücke/AOK Mittlerer Oberrhein und arbeiten mit zahlreichen Beratungsstellen/Sozialen Diensten in Stadt- und Landkreis zusammen.

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe kooperiert mit dem Städtischen Klinikum Karlsruhe und wirkt durch die Teilnahme und Mitarbeit bei den quartalsmäßig stattfindenden Netzwerktreffen, den Qualitätszirkeltreffen, im Sinne des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses mit. Dabei unterstützt das Selbsthilfebüro den Rezertifizierungsprozess „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und die Weiterentwicklung im Bereich der Selbsthilfe im Städtischen Klinikum Karlsruhe. Am 26.11.2025 fand das alljährliche Treffen der Selbsthilfegruppen und Fördervereine am Städtischen Klinikum Karlsruhe statt. Beim Jahrestreffen war auch das Selbsthilfebüro vertreten und hielt eine themenbezogene Präsentation über die Vielfalt der Selbsthilfelandschaft in Karlsruhe.

Seit Januar 2023 ist das Klinikum erneut für 3 Jahre rezertifiziert. Das Städtische Klinikum möchte sich auch weiterhin zertifizieren lassen und befindet sich seit Mitte 2025 im Rezertifizierungsprozess.

Das Selbsthilfebüro ist im August 2018 dem Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen beigetreten. Ziel des Netzwerks ist es, das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit® in Gesundheitseinrichtungen nachhaltig zu verankern.



Als Schaltstelle zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen unterstützt das Selbsthilfebüro Kliniken, wie aktuell das Städtische Klinikum Karlsruhe, ihr therapeutisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe zu ergänzen. Die systematische Einbindung der Selbsthilfe trägt zu einer aktiveren Krankheitsbewältigung der Patienten bei und kann eine wichtige Ergänzung zur Überleitung vom stationären in den ambulanten Bereich sein. Patienten erhalten die Chance, frühzeitig von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener zu profitieren und die Selbsthilfegruppen finden auf diesem Weg neue Gruppenmitglieder.

Strukturelle Einbindung auf Bundes-/Landesebene

Das Selbsthilfebüro ist Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG e.V.), die die Selbsthilfearbeit auf Bundesebene unterstützt. Die DAG SHG ist der Fachverband der Selbsthilfe in Deutschland und Träger der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin. Durch die Mitgliedschaft fördert das Selbsthilfebüro die Arbeit des Vereins und trägt zum Ausbau selbsthilfefreundlicher Rahmenbedingungen bei.



Auf Länderebene ist das Team des Selbsthilfebüros in der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Baden-Württemberg (LAG KISS) engagiert. Die LAG gründete im Oktober 2017 den Trägerverein für die Selbsthilfe-Kontakt- und -Informationsstelle Baden-Württemberg (SEKIS BW e.V.), sodass wir den fachlichen Austausch, die konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfe und auch die Qualitätsentwicklung auf Landesebene gezielter voranbringen können.



Ausblick auf das Jahr 2026

Im Jahr 2026 will das Selbsthilfebüro die bewährten Formate (bspw. Seminare, Selbsthilfecafés, ARGE Selbsthilfe, Pop-Up Infostand - Selbsthilfe) fortführen.

Die Schwerpunkte im Jahr 2026 werden zum einen die Weiterentwicklung des digitalen Selbsthilfebüros sein. Zum anderen wird es einen ganztägigen Pop-Up Infostand – Selbsthilfe am Tag der Selbsthilfe am 16.9.2026 geben, sowie eine differenzierte Öffentlichkeitsarbeit im Bereich der Jungen Selbsthilfe im Stadt- und Landkreis Karlsruhe.

Das digitale Selbsthilfebüro soll weiterhin sowohl den Selbsthilfegruppen als auch Selbsthilfeinteressierten mit zahlreichen Funktionen zur Verfügung stehen. Dies betrifft beispielsweise die Optimierung und Modifizierung der Warteliste, Veröffentlichungen unter Aktuelles, die Recherche nach Selbsthilfegruppen und/oder die Gruppengründung.

Der „Pop-Up Infostand – Selbsthilfe“ soll am Tag der Selbsthilfe, am 16.09.2026, auf dem Marktplatz in Karlsruhe einen ganzen Tag lang stehen und über die Vielfalt der Selbsthilfe informieren. Die Selbsthilfegruppen werden an diesem Tag wieder die Möglichkeit bekommen, am Stand mitzuwirken und erhalten somit die Chance, durch die Unterstützung des Selbsthilfebüros, Öffentlichkeitsarbeit für ihre Gruppen zu betreiben.

Im Bereich der Jungen Selbsthilfe (Selbsthilfegruppen im Alter von 18 bis 35 Jahren) sind im Selbsthilfebüro Karlsruhe immer noch sehr wenige Selbsthilfegruppen zu verzeichnen. Durch eine weitere gezielte Öffentlichkeitsarbeit soll der Bereich Junge Selbsthilfe in Karlsruhe gefördert und weiter etabliert werden. Dies soll weiterhin mit geeigneten Materialien z.B. Auslagen/Plakaten und durch gezielte Infoveranstaltungen erreicht werden. Geplant ist im Jahr 2026 weiterführende Schulen zu einer entsprechenden Online-Infoveranstaltung einzuladen. Die Erarbeitung des Konzepts und die daran anknüpfende Organisation geschieht in Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe Rastatt/Baden-Baden.

Karlsruhe, im März 2026



Tanja Henkenhaf, Silke Gassner-Kerscher und Michael Böser

Selbsthilfebüro Karlsruhe