



# TAG DER Selbsthilfe

## #GemeinsamStark

**16.**  
SEPTEMBER

Pressemitteilung vom 31.07.2025:

### **Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025 – Mitmachen und Sichtbarkeit schaffen**

Am 16. September 2025 findet erstmals der bundesweite **Tag der Selbsthilfe** statt – initiiert von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS). Ziel ist es, das vielfältige Engagement der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unter dem Motto #GemeinsamStark sichtbar zu machen. Alle Akteur\*innen der Selbsthilfe sind eingeladen, sich mit eigenen Aktionen vor Ort oder online zu beteiligen.

*„In der Selbsthilfe stärken sich Menschen gegenseitig und finden gemeinsam Wege, mit Herausforderungen umzugehen. Mit dem Tag der Selbsthilfe möchten wir dieses wichtige Engagement stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken“, erklärt Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Geschäftsführerin der NAKOS.*

Die Beteiligungsmöglichkeiten sind vielfältig: von Infoständen über Benefizaktionen bis hin zu Social-Media-Kampagnen. Für die Öffentlichkeitsarbeit stellt die NAKOS auf ihrer Aktionsseite umfangreiche Materialien zur Verfügung – darunter Logos, Textbausteine, Social-Media-Vorlagen und passende Hashtags: **[www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe](http://www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe)**

Wir laden Medien, Organisationen und Einrichtungen herzlich ein, auf den Tag der Selbsthilfe hinzuweisen – zum Beispiel in Veranstaltungskalendern, Mitteilungsblättern oder Online-Medien – und damit zur weiteren Verbreitung und Sichtbarkeit der Selbsthilfe beizutragen.

#### **Kontakt & weitere Informationen:**

[redaktion@nakos.de](mailto:redaktion@nakos.de)

[www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe](http://www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe)