



**SelbsthilfeHelden – Selbsthilfe trifft junge Leute**

## **Erfolgreicher Projekttag an der Otto-Lilienthal-Realschule in Köln**

**Am 21. November 2024 fand in Köln ein Projekttag der „SelbsthilfeHelden – Selbsthilfe trifft junge Leute“ mit einer engagierten 9. Klasse statt.**

Der Projekttag stand unter dem Motto „Selbsthilfe, Behinderungen und chronische Erkrankungen“ und bot einen abwechslungsreichen Parcours mit interaktiven Stationen, einem spannenden Quiz und einer kreativen Activity-Einheit.

Eine der Stationen trug den Titel „Behinderungen und chronische Erkrankungen – Was denke ich darüber?“. Hier hatten die Schüler\*innen die Möglichkeit, sich mit ihren eigenen Vorurteilen und Vorstellungen auseinanderzusetzen, die sie möglicherweise beim Thema „Behinderte Menschen“ hatten. Durch diese Reflexion wurden Denkbarrieren aufgebrochen und neue Perspektiven eröffnet.

Eine weitere spannende Station war der „Selbsthilfebeutel“. Hier zogen die Teilnehmenden reihum Begriffe oder Bilder aus einem Beutel und teilten ihre ersten Assoziationen. Diese Übung regte eine lebhafte Diskussion an und half den Schüler\*innen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, was Selbsthilfe eigentlich bedeutet und wie sie mit ihrem eigenen Leben in Verbindung steht. Durch den Austausch in der Gruppe wurde deutlich, wie vielfältig Selbsthilfe sein kann und wo sie konkret im Leben eines jeden Einzelnen



Bei dem Spiel Activity wurde lebhaft diskutiert, geraten und gezeichnet.  
Foto: Faowzia Möwes



Motivierte Schülerinnen nach einem lehrreichen Projekttag an der Otto-Lilienthal Realschule in Köln. Foto: Faowzia Möwes

unterstützen kann. So wurde das Thema Selbsthilfe noch greifbarer und verständlicher gemacht.

Besonders beeindruckend war die Kreativität der Klasse: Aufgaben wurden nicht nur gewissenhaft bearbeitet, sondern teilweise als kleine Theaterstücke umgesetzt. Diese Ideenvielfalt und der Mut, sich aktiv einzubringen, machten den Tag zu einem besonderen Erlebnis.

Besonders beeindruckend für die Schüler\*innen war der persönliche Einblick der Peers (Peers sind Gleichaltrige, selbst Betroffene die vom Projekt selbst dabei waren), die ihre Erfahrungen teilten und die Jugendlichen dafür sensibilisierte, wie wichtig Selbsthilfe und gegenseitige Unterstützung sind. Trotz ihres jungen Alters setzten sich die Schüler\*innen intensiv mit den Themen auseinander und brachten eigene Gedanken und Perspektiven ein.

Dieser Austausch auf Augenhöhe ermöglichte es den Schüler\*innen, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Inklusion, Empathie und gegenseitiger Unterstützung zu entwickeln.

Deutlich wurde schnell, wie wichtig Selbsthilfe auch für jene ist, die jegliche andere Art von Diskriminierungserfahrungen gemacht haben.



Unsere Kooperationsheldinnen:

**LAG Selbsthilfe** NRW



Junge  
**Selbsthilfe**  
NRW



## Was heißt für Dich Selbsthilfe?

### Was ist eine Selbsthilfegruppe?

- Eine Gruppe die Hilfe
- Leute, die einem unterstützen
- Gespräche über Gefühle reden
- Hilfe suchen
- Über seine Probleme reden (Erfolge teilen)
- Selbst Hilfe um sich selber zu helfen.
- Gruppe mit mehreren Leuten die einander helfen (Tipps geben)
- Durch Freunde und Familie Hilfe suchen.
- Gruppe beziehen sich auf einen Punkt wie Helfen können (Körperliche und psychische)
- mich selbst jeden Tag bessern
- sich selbst Hilfe suchen
- sich selbst zu erklaren (Man darf schwach sein aber nicht bleiben)
- In die Therapie gehen
- Erkenntnis
- Helfen und beraten

## Was hast du für Vorurteile/was denkst du, wenn du behinderte Menschen siehst?

- Mitleid • arm drauf • ungleich
- das sie anders sind • keine schönen Sachen
- das sie einiges nicht können (eingeschränkt)
- wissen sich nicht einstellen
- werden bei nicht sichtbaren Erkrankung unfair (gleichberechtigt) angegriffen
- Rollstuhl = ~~Süppchen~~ eine schwere Vergangenheit
- Hilfebedarf • Alltagsschwierigkeiten
- extra Taxifahrten für sie anbieten
- das sie traurig sind
- Mut + Stärke
- Erklärung • junge Menschen haben noch ihr Leben vor sich und wollen noch etwas erleben  
alte Menschen haben schon alles erlebt.
- Wird

## Welche Alltagsheld\*innen kennt ihr? (3) und was machen die?

- Alltagshelfer\*innen (Hilfe älteren Menschen)
- Altenpfleger\*innen
- Ich selbst
- Mama und Papa
- Religion
- meine Freundin
- Arztkoordinator
- ältere Geschwister
- Polizei
- Familie
- Haustiere / Kuscheltiere
- Feuerwehr
- Handy (Telefonieren Hilfe)
- Ehrenamtliche Helfer\*innen
- Tierarzt
- Personen die für <sup>Ältere</sup> Personen Rechte kämpfen
- Therapeuten
- Sportler
- Lehrer\*innen
- Musiker
- Schauspieler
- Zivilcourage
- Musik Hörer
- Sport machen

Am Anfang gab es drei verschiedenen Fragestellungen die wir am Ende des Tages zusammen noch mal besprochen haben. Fotos: Faowzia Möwes

Der Projekttag zeigte, wie Selbsthilfe als Konzept das soziale Miteinander fördern und gerade auch junge Menschen darin bestärken kann, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Solche Erlebnisse schaffen langfristige Impulse für ein offenes, inklusives und solidarisches Miteinander – ein zentraler Ansatz des Projekts „SelbsthilfeHelden“.

Wir sind begeistert vom Engagement der Schüler\*innen und freuen uns auf weitere inspirierende Projekttagge!



Die Schüler\*innen haben am Anfang ihre Gedanken und ersten Eindrücke zu drei verschiedenen Feldern der Selbsthilfe aufgeschrieben, am Ende des Tages haben wir erörtert wie sich ihre Sicht verändert hat. Foto: Faowzia Möwes

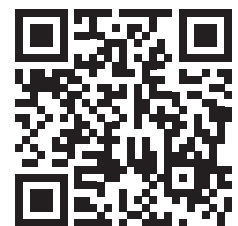
Haben Sie auch Interesse am Projekt „SelbsthilfeHelden“? Dann kontaktieren Sie gerne die Projektleiterin Faowzia (Faiza) Möwes telefonisch unter +49 176 40539101 oder per E-Mail an [selbsthilfhelden@lag-selbsthilfe-nrw.de](mailto:selbsthilfhelden@lag-selbsthilfe-nrw.de).

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de](http://junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de) sowie auf unserem Instagram-Kanal @jungeselbsthilfenrw.

Für eine schnelle online-Anmeldung zum Projekt gibt es einen QR-Code für Bildungseinrichtungen und einen QR-Code für Betroffene Peers, die das Projekt unterstützen wollen. Wir melden uns nach der Anmeldung bei allen und besprechen das weitere Vorgehen und in Frage kommende Termine.



QR-Code für Bildungseinrichtungen



QR-Code für Peers



Unsere Kooperationsheldinnen:

