

Peggy Heinz

Selbsthilfegruppen während der Corona-Pandemie

NAKOS-Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“

Informationen zur Befragung

Die Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ wurde im Juni/Juli 2022 von der NAKOS durchgeführt und ermöglicht Einblicke in die aktuelle Situation der Selbsthilfe in Deutschland. Angeschrieben wurden alle Selbsthilfekontaktstellen aus der NAKOS-Datenbank ROTE ADRESSEN (N = 347).

Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig. Bei den erhobenen Daten handelt es sich um Selbstangaben und -einschätzungen der Selbsthilfekontaktstellen. Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zu beachten, dass sich die Antworten der Selbsthilfekontaktstellen auf Erfahrungen stützen, die bis zur Befragung gemacht wurden und sich auf die Gegebenheiten beziehen, die zum Befragungszeitpunkt vorlagen.

Fragebogen und Stichprobe

Die Befragung konzentrierte sich auf drei Themenschwerpunkte:

- Allgemeine Angaben wie Anzahl der Selbsthilfegruppen, Gruppengründungen und Gruppenauflösungen (Schwerpunkt dieses Beitrags)
- Erhebung von Covid-19-Selbsthilfegruppen
- Erfassung von bestehenden Kooperationen mit Bildungseinrichtungen im Zusammenhang mit Junger Selbsthilfe

203 der 347 angeschriebenen Einrichtungen haben uns Datensätze übermittelt, die in die Auswertung einbezogen wurden. Das entspricht einer Rücklaufquote von knapp 60 Prozent. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen Teilnehmenden!

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die Ergebnisse des ersten Themenschwerpunktes, also den Angaben der Selbsthilfekontaktstellen zu Gruppenanzahl, -gründungen und -auflösungen. Dazu zählen ebenso Angaben zu Selbsthilfegruppen für junge Menschen, Pflegeselbsthilfegruppen und die Formen der Gruppentreffen.

Selbsthilfegruppen in Deutschland

Selbsthilfekontaktstellen unterstützen als professionelle Beratungseinrichtungen unentgeltlich Selbsthilfeaktive und -interessierte. Sie variieren hinsichtlich ihrer Größe und ihrer finanziellen und personellen Ausstattung. Auch die Lage, ob städtisch oder ländlich, beeinflusst die Arbeit und die Ressourcen einer Selbsthilfekontaktstelle. Die antwortenden Einrichtungen (n = 203) gaben an, dass sie insgesamt 28.619 Selbsthilfegruppen unterstützen. Dabei reicht die Spanne von einigen Dutzend bis über 1.000 Gruppen je Selbsthilfekontaktstelle. Die strukturellen Unterschiede der

Einrichtungen erklären die große Varianz in der jeweiligen Anzahl der Selbsthilfegruppen pro Kontaktstelle. Wenn vor diesem Hintergrund dennoch ein Mittelwert ermittelt wird, gibt es rund 141 Selbsthilfegruppen pro Selbsthilfekontaktstelle¹. Eine Hochrechnung bezogen auf das Gesamt

von 347 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland ergibt, dass aktuell rund 48.927 Selbsthilfegruppen unterstützt werden (Abb. 1). Der Vergleich zum Jahr 2019 zeigt eine ähnliche Größenordnung (2019²: 49.932 Selbsthilfegruppen in 342 Selbsthilfekontaktstellen).

Abb. 1 Anzahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland.



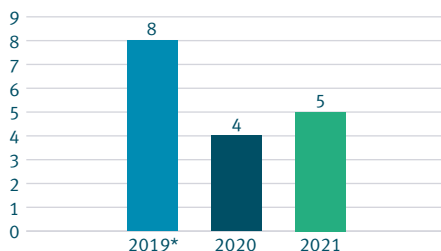
Eigene Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ ©NAKOS; *Hochrechnung für 347 Selbsthilfekontaktstellen

Neugründungen von Selbsthilfegruppen

Eine Befragung aus dem Jahr 2019 von 232 Selbsthilfekontaktstellen legte dar, dass es 1.881 Gruppenneugründungen gab. Das sind im Durchschnitt acht Gruppen pro Kontaktstelle. Im Zuge der aktuellen NAKOS-Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ wurde deutlich, dass sich mit Beginn der Pandemie im Jahr

2020 die Zahl zunächst auf circa vier neue Gruppen pro Kontaktstelle halbierte (768 Gruppenneugründungen in 203 Selbsthilfekontaktstellen), um dann in 2021 wieder leicht auf durchschnittlich fünf neue Selbsthilfegruppen pro Kontaktstelle anzusteigen. Für 2021 wurden demnach 1.013 neue Gruppen in den teilgenommenen Selbsthilfekontaktstellen registriert (Abb. 2).

Abb. 2 Gruppenneugründungen pro Selbsthilfekontaktstelle²



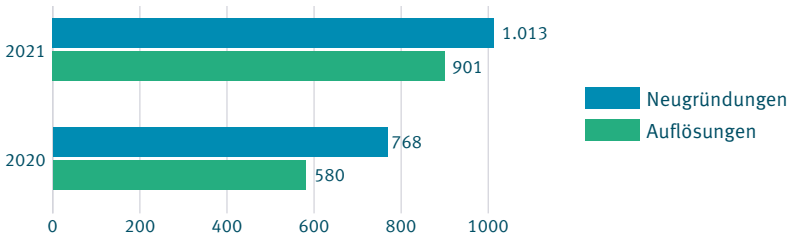
Eigene Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ ©NAKOS ; *n=232 Selbsthilfekontaktstellen

Auflösungen und Neugründungen im Vergleich

Um eine Einschätzung bezüglich der Entwicklung der Gesamtzahl von Selbsthilfegruppen geben zu können, werden im Folgenden Neugründungen und Auflösungen verglichen. Hier zeigt sich, dass es mehr Gruppenneugründungen gab, als Gruppen, die sich aufgelöst haben. Im ersten Pandemiejahr 2020 haben sich zwar bundesweit 580

Selbsthilfegruppen aufgelöst, aber dennoch 768 neue Gruppen gegründet. Es ergab sich also ein positiver Saldo von 188 Gruppen. Im Jahr 2021 wurde die Differenz zwischen Auflösungen und Neugründungen dann geringer. Dennoch überwogen 1.013 neu gegründete Selbsthilfegruppen gegenüber 901 Gruppenauflösungen. Es gab einen Zuwachs von 112 Gruppen (Abb. 3).

Abb. 3 Gruppengründungen und Auflösungen



Eigene Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ ©NAKOS

Selbsthilfegruppen und ihre Formate

Bereits vor der Pandemie hielt die Digitalisierung in der Selbsthilfe Einzug. Die NAKOS wollte in der aktuellen Befragung wissen, wie viele Gruppen sich ausschließlich digital, hybrid oder ausschließlich vor Ort/in Präsenz treffen.

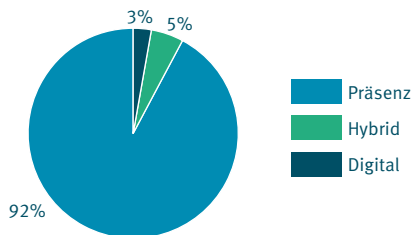
Leider haben viele Teilnehmende keine Angaben zu dieser Frage gemacht, sodass hier keine abschließende und eindeutige Beurteilung abgegeben werden kann. Von den 28.619 gemeldeten Selbsthilfegruppen wurde für lediglich 15.881 (55 %) das Format angegeben. Ein Großteil dieser Gruppen (92 % bzw. 14.707) treffen sich nach

Informationen der Selbsthilfeberaternden ausschließlich vor Ort. Die restlichen Gruppen im hybriden Format (5 % bzw. 714) und drei Prozent (460) halten ihre Gruppentreffen ausschließlich digital ab.

Der Vergleich zur NAKOS-Befragung im Jahr 2021 zeigt: 55 Prozent der Treffen fanden in der Regel vor Ort statt und jeweils zwei Drittel der Gruppen nutzten ausschließlich digitale Austauschformate (65 %) oder kombinierten digitale und Vor-Ort-Treffen (68 %) (Goldin/Hundertmark-Mayser, 2021).

Die Angaben in der aktuellen Befragung zu digitalen, hybriden und Präsenzformaten sind in der folgenden Abbildung zusammengefasst (Abb. 4).

Abb. 4 Gruppenformate



Eigene Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ ©NAKOS

Selbsthilfegruppen von jungen Menschen

Viele der regionalen Selbsthilfekontaktstellen befassen sich mit dem Thema „Junge Selbsthilfe“. Sie unterstützen junge Menschen im Alter von 18 bis rund 35 Jahren beim Finden und Gründen von Selbsthilfegruppen, entwickeln zielgruppenspezifische Informationsmaterialien oder kooperieren mit (Hoch-)Schulen³.

Gefragt nach Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen, haben 78 Prozent (158) der Einrichtungen Angaben dazu gemacht. Mehr als drei Viertel der Selbsthilfekontaktstellen haben demnach Angebote, die sich speziell an junge Menschen richten. Thematisch befassen sich Selbsthilfegruppen für junge Menschen überwiegend mit psychosozialen Themen: 74 Prozent⁴ der Selbsthilfekontaktstellen mit jungen Gruppen gaben an, dass sie zu Depressionen, sozialen Ängsten, Einsamkeit und psychischen Beeinträchtigungen arbeiten. Dass sich drei Viertel der jungen Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben, mit Belangen

rund um ihre seelische Gesundheit beschäftigen, offenbart einen hohen Unterstützungsbedarf in diesem Bereich. Ebenso sind chronische Erkrankungen/Behinderungen (59 %) und Süchte (36 %) Themen, die in jungen Selbsthilfegruppen besprochen werden.

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

Die Anzahl pflegebedürftiger Menschen steigt in Deutschland kontinuierlich an. Selbsthilfekontaktstellen fördern und begleiten Selbsthilfegruppen von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen bei ihrer Gründung und stehen bei Bedarf auch zur Problembewältigung oder für Fortbildungen zur Verfügung. Rund 85 Prozent (171) der befragten themenübergreifend tätigen Selbsthilfekontaktstellen gaben an, Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige anzubieten. Insgesamt meldeten diese Selbsthilfekontaktstellen 904 Pflege-selbsthilfegruppen zum Zeitpunkt der Befragung.

Zusammenfassung und Fazit

Selbsthilfegruppen wurden auch während der Pandemie in beachtlicher Zahl gegründet. Sie überwiegen sowohl im ersten Pandemiejahr als auch in 2021 gegenüber der Anzahl der aufgelösten Gruppen. Mit professioneller Unterstützung der knapp 350 Selbsthilfekontaktstellen gelang es vielen engagierten Menschen neue Gruppen zu gründen, in denen sie nun ihre Themen aufgreifen und gemeinsam mit Gleichbetroffenen besprechen können. Die Zahl der Gruppenneugründungen lässt, trotz oder gerade aufgrund der Pandemie, auf die weiterhin bestehende Relevanz von Selbsthilfegruppen als wichtige Säule in der gesundheitlichen Versorgung schließen. Gruppenauflösungen kommen, das wissen wir aus dem Dialog mit Kontaktstellenmitarbeitenden, oft bei langjährig bestehenden Gruppen vor. Erfahrene und seit langer Zeit arbeitende Selbsthilfegruppen hatten bereits vor der Pandemie mit fehlendem Nachwuchs zu kämpfen. Durch die Kontaktbeschränkungen und das temporäre Aussetzen von Gruppentreffen vor Ort, konnten Selbsthilfegruppen manchmal nicht zusammengehalten werden.

Auffällig ist die große Zahl von jungen Selbsthilfegruppen, die zum Thema seelische Gesundheit ins Leben gerufen wurden. Drei Viertel aller Gruppen der 18 bis circa 35-Jährigen finden zu psychosozialen Anliegen wie Depressionen oder sozialen Ängsten Unterstützung in Selbsthilfegruppen. |

Peggy Heinz, NAKOS

Kontakt: peggy.heinz@nakos.de

Literatur:

NAKOS (Hrsg.): NAKOS Studien, Selbsthilfe im Überblick 6, Zahlen und Fakten 2019. Abrufbar unter: www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf

Goldin, Antonia / Hundertmark-Mayser, Jutta: Entwicklungen und Herausforderungen der Selbsthilfeunterstützung in Zeiten der Corona-Pandemie. Ergebnisse einer bundesweiten NAKOS-Befragung. In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2021. Gießen 2021, S. 58-67

Anmerkungen

¹ Der Median liegt bei 94.

² NAKOS (Hrsg.): Zahlen und Fakten 2019. NAKOS Studien, Selbsthilfe im Überblick 6. Berlin 2020.

³ Näheres zum Thema Kooperationen mit Bildungseinrichtungen im Feld der Jungen Selbsthilfe auf Seite 9 in diesem Heft

⁴ Mehrfachangaben waren möglich