

# Selbsthilfe in Niedersachsen 2024: Gruppengründungen und Gruppenauflösungen im Blick

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind professionelle Beratungseinrichtungen in den Landkreisen, die Interessierte, Betroffene und Fachleute rund um das Thema Selbsthilfe informieren und beraten. Zudem unterstützen sie jedes Jahr zahlreiche bereits bestehende Selbsthilfegruppen und helfen Betroffenen auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Seit einigen Jahren ermittelt das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen konkrete Zahlen zu Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen. Insgesamt gibt es landesweit 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen, davon haben 42 an der Umfrage teilgenommen – **das entsprach einer Rücklaufquote von 95 %**.<sup>1</sup>

## Wichtige Abkürzungen:

Selbsthilfe-Kontaktstellen = SHK, Selbsthilfegruppen = SHG, Landkreis = LK

Für die folgende Auswertung wurden sowohl Daten aus Umfragen zu Gruppengründungen und -auflösungen 2021/2022<sup>2</sup> und 2023<sup>3</sup> als auch Daten aus der landesweiten Umfrage „Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen inklusive Sonderteil Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“<sup>4</sup> mit Daten von 2019 bis 2021 einbezogen.

## Gruppengründungen

Die Anzahl der Gruppengründungen lag 2024 bei 8,8 Neugründungen pro Landkreis bzw. Region (arithm. Mittelwert<sup>5</sup>:  $n^6 = 40$ ) – **circa 371 Neugründungen in ganz Niedersachsen**<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> Die Befragung erfolgte online über das Befragungstool SoSci-Survey.

<sup>2</sup> Die Befragung wurde von Dezember 2022 bis Januar 2023 durchgeführt. 43 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen nahmen teil (vgl. SHN 2023): [zur Veröffentlichung](#).

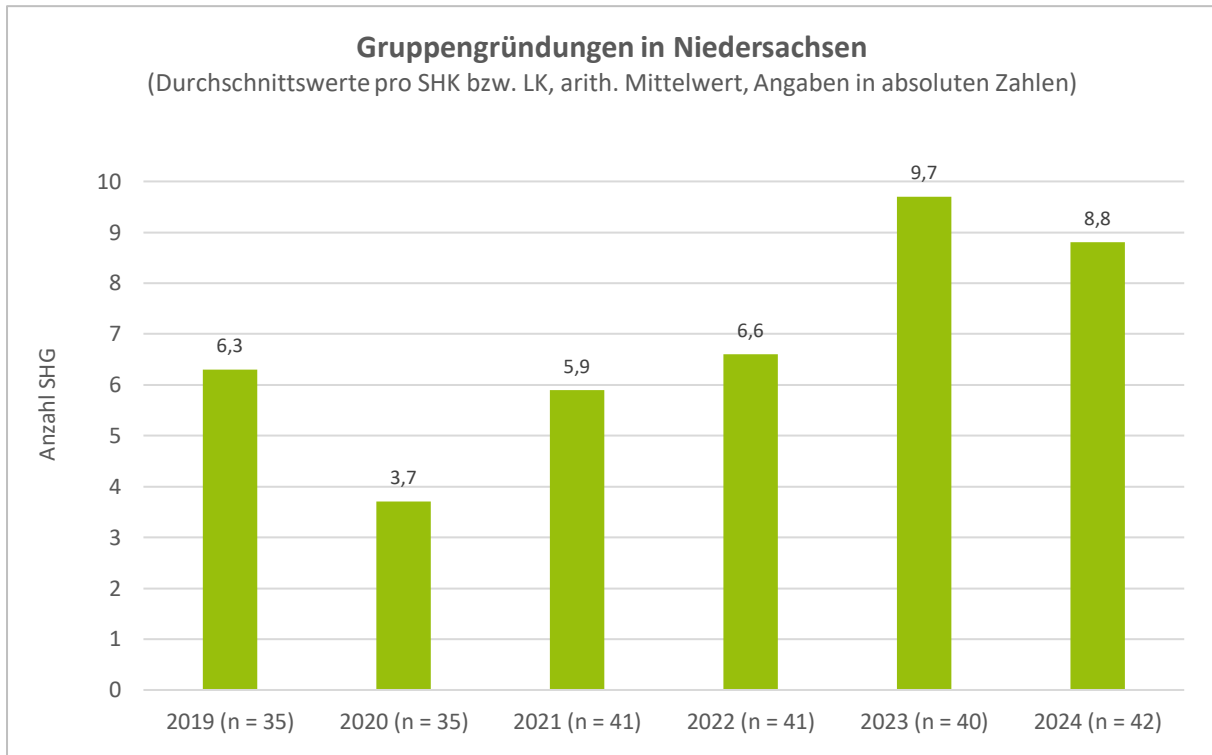
<sup>3</sup> Die Befragung wurde von Dezember 2023 bis Januar 2024 durchgeführt. 40 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen nahmen teil (vgl. SHN 2024): [zur Veröffentlichung](#).

<sup>4</sup> Die Befragung wurde von Juli bis September 2021 durchgeführt. An der Befragung haben 40 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen teilgenommen (s. Tackmann 2022): [zur Veröffentlichung](#).

<sup>5</sup> Der arithmetische Mittelwert wird berechnet, „(...) indem man die Summe aller Merkmalswerte bildet und diese Summe durch die Anzahl der Merkmalswerte dividiert.“ (Fischer 2013: 60)

<sup>6</sup> Das  $n$  gibt an, wie viele SHK die Frage beantwortet haben. Die 42 teilnehmenden Einrichtungen beantworteten nicht immer jede Frage.

<sup>7</sup> Gruppengründungen in absoluten Zahlen 2019-2023: 2019 ( $n = 35$ ): 222 SHG, 2020 ( $n = 35$ ): 130 SHG, 2021 ( $n = 41$ ): 240 SHG, 2022 ( $n = 41$ ): 270 SHG, 2023 ( $n = 40$ ): 389 SHG. Die Werte aus den Jahren 2019 bis 2024 sind nur bedingt vergleichbar, da die Datenbasis ( $n$ ) variiert.



Grafik 1

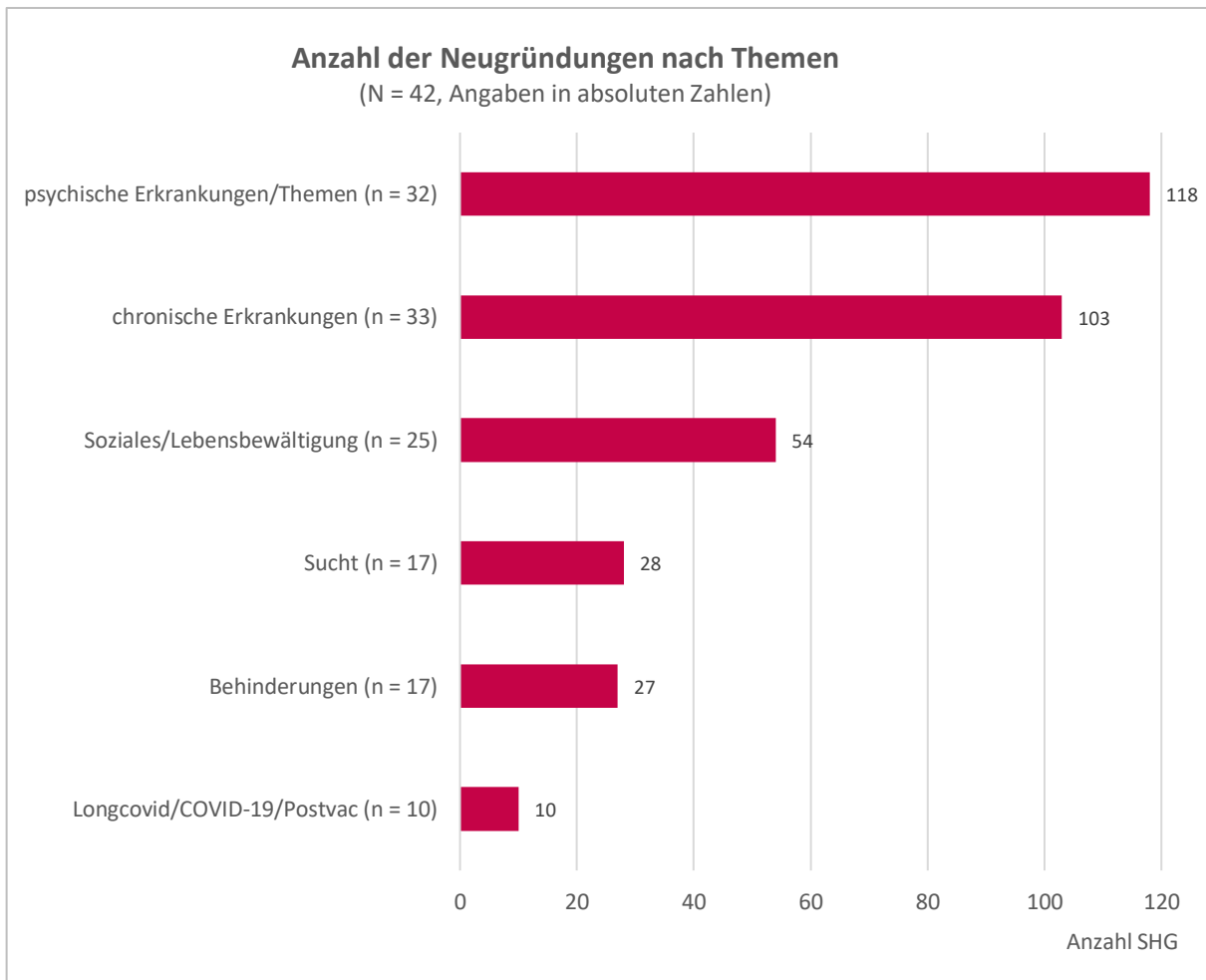
**Im Vergleich zum Vorjahr [2023 (n = 40): 9,7 SHG pro LK] gab es einen leichten Rückgang bei den Neugründungen [2024 (n = 42): 8,8 SHG pro LK].** Die Gründungszahlen liegen jedoch nach wie vor über dem Durchschnittswert der Jahre 2019 bis 2022 (siehe Grafik 1).

Bei detaillierter Betrachtung der einzelnen Landkreise fällt auf, dass die Spannweite der Gründungszahlen relativ groß war: So gab es in zwei Landkreisen nur jeweils eine Neugründung (Minimum), in drei anderen Landkreisen wiederum 26, 29 und sogar 37 Neugründungen (Maximum). In den meisten Landkreisen lag die Anzahl der Gruppengründungen jedoch im oberen einstelligen Bereich. Gründe für die großen Unterschiede unter einigen Landkreisen lassen sich nur vermuten: Auffällig ist, dass es sich bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen mit einer hohen Anzahl an Gruppengründungen auch um jene Landkreise handelt, die eine hohe Einwohner\*innenzahl umfassen. Zudem sind jene Selbsthilfe-Kontaktstellen auch personell gut ausgestattet.

**Die Gründung rein digitaler Selbsthilfegruppen spielte 2024 keine wesentliche Rolle:** Insgesamt wurden in Niedersachsen fünf Gruppen gegründet. Während der Corona-Pandemie waren es im Jahr 2021 noch 15 Gruppen, seitdem ist der Wert jedes Jahr gesunken.<sup>8</sup> Die Gründung rein digitaler Selbsthilfegruppen hat sich zumindest bei den in den Selbsthilfe-Kontaktstellen gemeldeten Selbsthilfegruppen in den letzten Jahren nicht durchgesetzt. Dieses könnte unter anderem darauf zurückzuführen sein, dass digitale Gruppen nicht örtlich gebunden sind und sich somit nicht mit der Unterstützung einer regionalen Einrichtung gründen (wollen). Zudem ist das Thema Förderung für eine rein digitale Selbsthilfegruppe ggf. von geringerer Relevanz, so dass sich diese daher auch nicht unbedingt an eine Selbsthilfe-Kontaktstelle anbinden muss.

<sup>8</sup> 2023 (n = 36): 8 SHG, 2022 (n = 37): 8 SHG, 2021 (n = 38): 15 SHG.

Erstmalig hat das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen im Rahmen der jährlichen Umfrage zu Gründungen und Auflösungen nicht nur die Themen, zu denen Gruppengründungen stattgefunden haben, erfasst, sondern auch die konkrete Anzahl der Neugründungen zu diesen Themen.



Grafik 2

**Die meisten Neugründungen fanden zu den Themen „psychische Erkrankungen/Themen“ (118 SHG) statt – dicht gefolgt von den chronischen Erkrankungen (103 SHG).** 54 Selbsthilfegruppen haben sich zum Thema Lebensbewältigung und Soziales gegründet. 28 Neugründungen gab es zum Thema Sucht und 27 zum Thema Behinderung.<sup>9</sup>

Während der Corona-Pandemie (2020 bis 2023) spielten Longcovid/COVID-19/Postvac-Neugründungen in Niedersachsen eine große Rolle. Dieser Bereich hat sich zwar unter den Selbsthilfethemen etabliert (2024 waren es 10 SHK), ist aber – erwartungsgemäß – nach dem Ende der Pandemie etwas gesunken.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Weitere Themen waren unter anderem Krebs (5 SHG), Pflegenden Angehörige (4 SHG) und Autismus (3 SHG). Themenbereiche mit nur einer Gruppengründung werden an dieser Stelle nicht aufgelistet.

<sup>10</sup> Im Folgenden wird lediglich die Anzahl der Selbsthilfe-Kontaktstellen, die zu dem entsprechenden Thema mindestens eine Neugründung in ihrem Landkreis bzw. ihrer Region hatten, genannt: 2024 (n = 38): 10 SHK, 2023 (n = 38): 13 SHK, 2022 (n = 42): 12 SHK und 2012 (n = 41): 11 SHK.

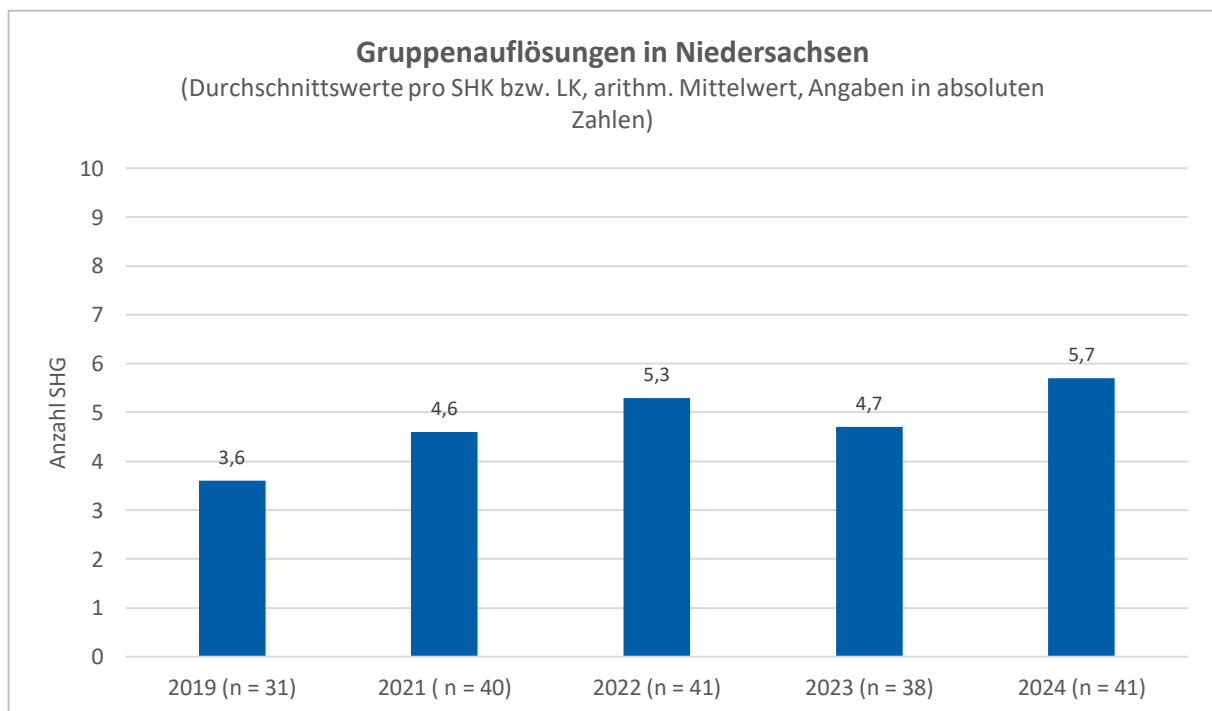
### Zitate aus Selbsthilfe-Kontaktstellen:

„2024 gab es auffällig viele Gruppengründungen zum Thema chronische Erkrankungen. Grund dafür sind u. a. Gründungen, die durch Kliniken angeregt wurden, die im Rahmen ihrer Zertifizierungsprozesse mit (der) Selbsthilfe kooperieren (müssen).“

„Die Nachfrage nach Gruppentreffen zu sozialen Themen erhalten immer größeren Zuspruch.“

## Gruppenauflösungen

Im Durchschnitt lösten sich 2024 5,7 Gruppen pro Landkreis bzw. Region auf (arithm. Mittelwert:  $n = 41$ ) – **circa 233 Selbsthilfegruppen in ganz Niedersachsen**.<sup>11</sup> Im Vorjahr waren es 4,7 Gruppen pro Landkreis bzw. Region (arithm. Mittelwert:  $n = 38$ ) – also durchschnittlich eine Gruppe weniger als 2024.



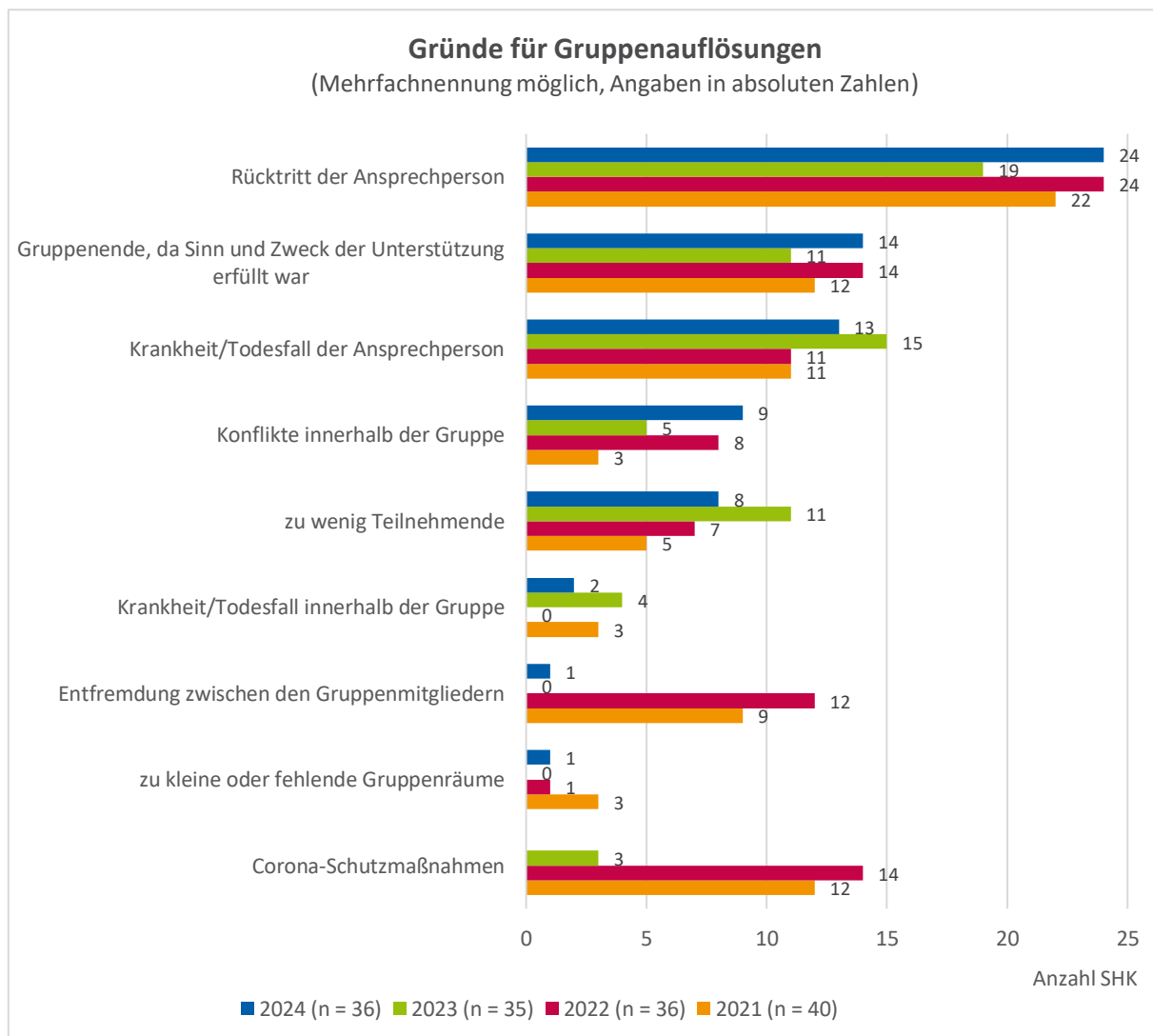
Grafik 3

**Eine bedeutende Rolle bei den Gruppenauflösungen spielte der Rücktritt der Ansprechperson** – bereits in den Vorjahren wurde dieses am häufigsten von den Einrichtungen als Grund genannt. An

<sup>11</sup> Gruppenauflösungen in Niedersachsen 2019, 2021, 2022 und 2023 (Zahlen für 2020 wurden nicht erhoben): 2019 ( $n = 31$ ): 112 SHG, 2021 ( $n = 40$ ): 184 SHG, 2022 ( $n = 41$ ): 217 SHG, 2023 ( $n = 38$ ): 180 SHG. Die Anzahl der Gruppenauflösungen 2019, 2021, 2022 und 2023 sind nur bedingt vergleichbar, da die Datenbasis ( $n$ ) variiert.

zweiter Stelle war das „Gruppenende, da Sinn und Zweck der Unterstützung erfüllt war“ (14 SHK), dicht gefolgt von Krankheit bzw. Todesfall der Ansprechperson (13 SHK) (siehe Grafik 4).

Immerhin neun Selbsthilfe-Kontaktstellen gaben an, dass Konflikte innerhalb der Gruppe zu deren Auflösung geführt haben. Acht Einrichtungen nannten eine zu geringe Anzahl an Teilnehmenden als Grund. Entfremdung zwischen Gruppenmitgliedern (1 SHK) und zu kleine bzw. fehlende Gruppenräume (1 SHK) spielten jeweils nur im Einzelfall eine Rolle.



Grafik 4

Während der Corona-Pandemie (2020-2023) spielten Schutzmaßnahmen<sup>12</sup> als Grund für eine Gruppenauflösung noch eine gewichtige Rolle [2021 (n = 40): 12 SHG, 2022 (n = 36): 14 SHG]. Zum Ende der Pandemie – als die Schutzmaßnahmen weniger wurden – war der Einfluss auf die Gruppen nur noch gering [2023 (n = 35): 3 SHG]. Im Laufe des Jahres 2023 wurde die Pandemie offiziell als beendet

<sup>12</sup> Schutzmaßnahmen für Selbsthilfegruppen waren zum Beispiel Abstandsregelungen, Hygienemaßnahmen und Impf-/bzw. Testnachweise.

erklärt und somit alle restlichen Schutzmaßnahmen aufgehoben. Seitdem haben Corona-Schutzmaßnahmen auch keine Auswirkungen mehr auf die Selbsthilfegruppen.

## Anmerkungen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen

Einige niedersächsische Selbsthilfe-Kontaktstellen merkten an, dass die Begleitung der Gruppen zunehmend intensiver und langwieriger geworden ist.<sup>13</sup>

### Zitate aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen:

„Gruppengründungen werden angeregt und durchgeführt, halten dann aus verschiedenen Gründen nicht langfristig. Gruppengründungen werden dadurch intensiver.“

„Selbsthilfegruppen benötigen eine längere Begleitung in ihrer Gründungsphase – sehr auffällig besonders nach Corona.“

Zudem berichten mehrere Einrichtungen seit einigen Jahren von einer sinkenden Engagementbereitschaft seitens der Gruppen sowie einer geringeren Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe (siehe hierzu SHN 2023 und SHN 2024).

## Fazit

**2024 wurde jeden Tag mindestens eine Selbsthilfegruppe in Niedersachsen gegründet (ca. 371 SHG) – knapp neun Neugründungen pro Landkreis.** Auch wenn die Gruppengründungen im Vergleich zum Vorjahr leicht rückgängig sind<sup>14</sup>, liegen die Zahlen weiterhin auf einem hohen Niveau im Vergleich zum Jahr vor der Corona-Pandemie<sup>15</sup>. Fast ein Drittel der Selbsthilfegruppen haben sich zu psychischen Erkrankungen bzw. Themen (ca. 31 %, 118 SHG) gegründet, dicht gefolgt von chronischen Erkrankungen mit etwas weniger als einem Anteil von einem Drittel der Neugründungen (27 %, 103 SHG).

**Die Zahl der Gruppenauflösungen schwankt seit 2019 nur leicht: 2024 gab es durchschnittlich eine Gruppenauflösung mehr als im Vorjahr – knapp sechs Auflösungen pro Landkreis.** Wieder einmal zeigen die erhobenen Daten der aktuellen Umfrage, wie wichtig die Funktion der Ansprechperson für die Gruppe ist: Wenn diese Person wegfällt, kann es zur Gruppenauflösung kommen.

**Die Umfrageergebnisse wie auch Beobachtungen der Selbsthilfelandchaft in Niedersachsen weisen darauf hin, dass die Selbsthilfe und die Selbsthilfe-Unterstützung vor einigen Herausforderungen stehen.** Die intensive Begleitung bei Gruppenneugründungen ist eine davon. Darüber hinaus gibt es seit Jahren auch einen wachsenden Bedarf nach Austausch von Betroffenen zu den verschiedensten

<sup>13</sup> Diese Anmerkungen wurden im Rahmen einer offenen Fragestellung ermittelt.

<sup>14</sup> 2023: arithm. Mittelwert = 9,7 SHG pro LK, 2024: arithm. Mittelwert = 8,8 SHG pro LK.

<sup>15</sup> 2019: arithm. Mittelwert = 6,3 SHG pro LK.

Themen – seit der Corona-Pandemie ist vor allem ein Anstieg bei den psychischen Themen zu beobachten. Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen müssen immer mehr Interessierte beraten – nicht nur über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, sondern aufgrund ihrer Wegweiserfunktion vor Ort, auch in Bezug auf das gesamte Angebot des regionalen Gesundheits- und Sozialbereichs.

Diese Entwicklungen bedeuten einen Anstieg des Arbeitsumfanges für die pädagogischen Mitarbeiter\*innen in den Einrichtungen. Der Arbeitsanstieg trifft wiederum auf einen sich seit Jahren entwickelnden Fachkräftemangel in der Selbsthilfe. **Es ist daher umso wichtiger, dass das Arbeitsfeld der Selbsthilfe-Unterstützung für qualifizierte Arbeitskräfte fachlich und finanziell attraktiv ist und bleibt – nur dann kann eine verlässliche und konstante Unterstützung der Betroffenen und der Gruppen vor Ort gesichert werden.**

*Text: Elke Tackmann | Kontakt: [info@selbsthilfe.de](mailto:info@selbsthilfe.de) | Stand: 09.04.2025*

## Literatur

Fischer, Klaus (2013): **Grundlagen der Statistik**. Berlin: Gabler Verlag.

Tackmann, Elke (2022): **Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen inklusive Sonder- teil „Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“**. In: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (Hg.): Der Wert der Selbsthilfe in der Zivilgesellschaft – Ein Blick auf die Selbsthilfe in Niedersachsen im Jubiläumsjahr. Hannover: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, 41-83.

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (SHN) (2023): **Selbsthilfe in Niedersachsen 2021 und 2022: Gruppen- gründungen und Gruppenauflösungen im Blick**. Hannover: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (SHN) (2024): **Selbsthilfe in Niedersachsen 2023: Gruppen- gründungen und Gruppenauflösungen im Blick**. Hannover: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.