

# Selbsthilfe in Niedersachsen 2023: Gruppengründungen und Gruppenauflösungen im Blick

von Elke Tackmann

**Die Selbsthilfe in Niedersachsen ist (wieder) in Bewegung: Nach drei Jahren Corona-Pandemie<sup>1</sup> steigen die Zahlen der Gruppenneugründungen an und die der Gruppenauflösungen sinken wieder.**

Um die Entwicklung der Neugründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen (SHG) in Niedersachsen nach der Corona-Pandemie genauer zu dokumentieren und Bedarfe für die Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung zu ermitteln, führte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (SHN) von Dezember 2023 bis Januar 2024 die Umfrage „Selbsthilfe in Niedersachsen: Abfrage zu Gruppengründungen und Gruppenauflösungen 2023“ durch.<sup>2</sup> **40 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) beteiligten sich – das entsprach einer Rücklaufquote von 91 Prozent.**

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

## Gruppengründungen

Die Anzahl der Gruppengründungen lag 2023 bei 9,7 Neugründungen pro Landkreis bzw. Region (arithm. Mittelwert<sup>5</sup>:  $n^6 = 40$ ) – circa 389 Gruppenneugründungen in ganz Niedersachsen<sup>7</sup>.

Nach einem deutlichen Einbruch in den Gründungszahlen 2020 erholten sich die Zahlen 2022 und waren wieder auf einem Vor-Corona-Niveau angelangt. **Im Jahr 2023 erfolgte ein weiterer Anstieg: Die Gründungszahlen waren noch einmal deutlich höher als im Vorjahr und dem Jahr vor der Pandemie (arithm. Mittelwert 2019 [n = 35]: 6,3) (s. Grafik 1).**

---

<sup>1</sup> Die Corona-Pandemie verlief offiziell von 2020 bis zum Frühjahr 2023.

<sup>2</sup> Die Befragung erfolgte online über das Befragungstool SoSci Survey.

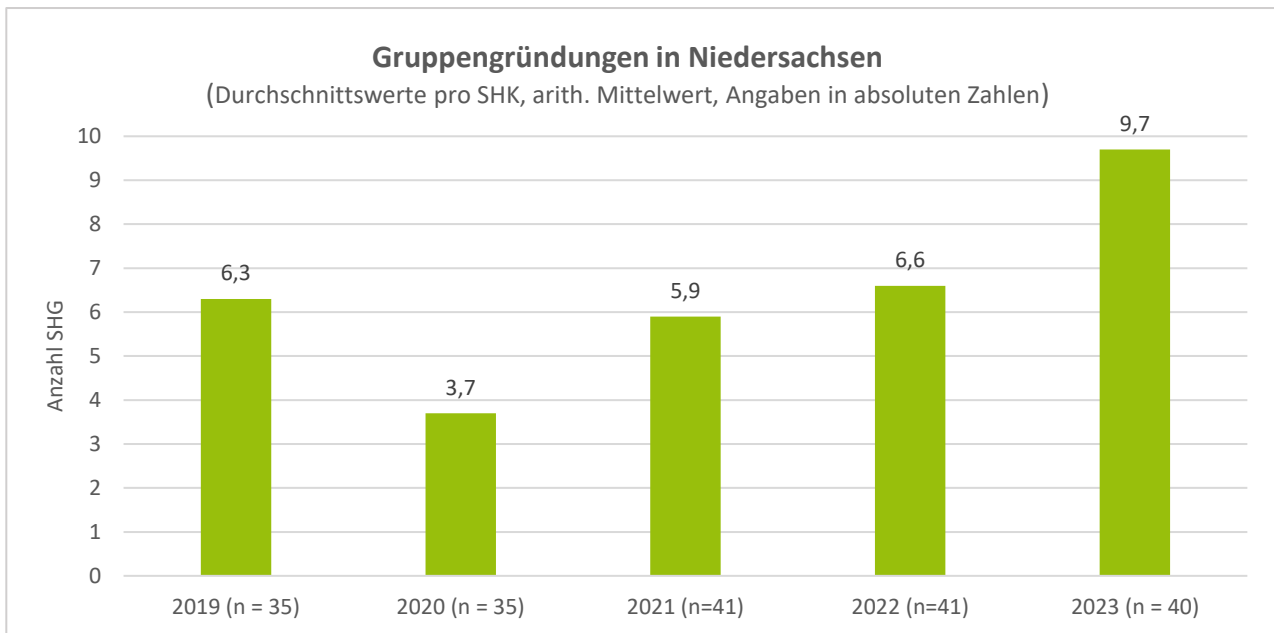
<sup>3</sup> Die Befragung wurde von Dezember 2022 bis Januar 2023 durchgeführt. 43 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen nahmen teil (vgl. Tackmann 2023): [zur Veröffentlichung](#).

<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 40 teilnehmenden Einrichtungen beantworteten nicht immer jede Frage.

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



Grafik 1

Der massive Rückgang 2020 bei den Neugründungen konnte unter anderem auf die zahlreichen Herausforderungen, denen sich die Selbsthilfegruppen während der Corona-Pandemie stellen mussten, zurückgeführt werden: Dazu gehörten unter anderem Kontaktbeschränkungen und – teilweise sehr aufwendige – Schutzmaßnahmen für Präsenztreffen (vgl. Tackmann 2022: 68, 71f).<sup>8</sup>

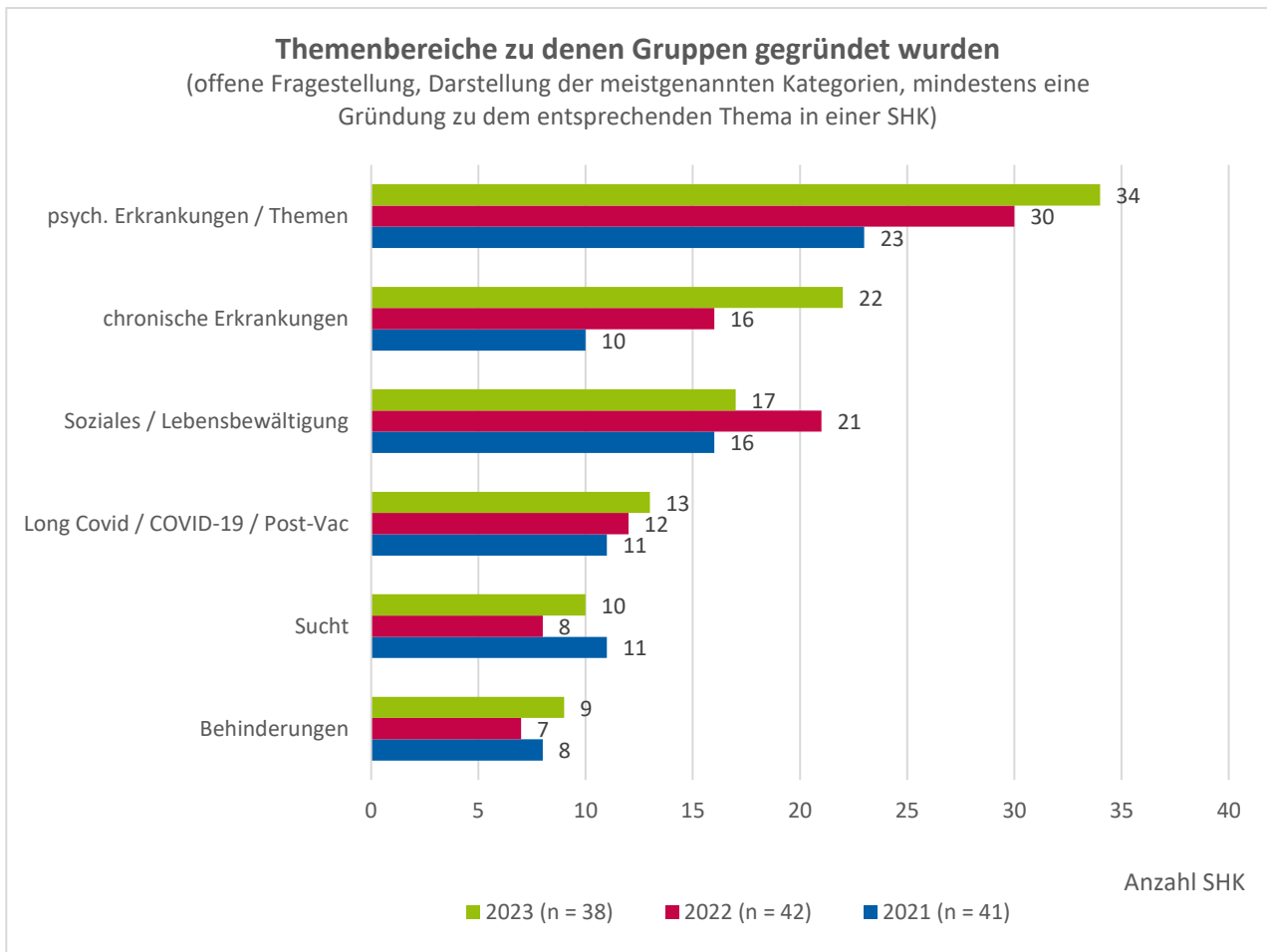
Der auffällige Anstieg bei den Neugründungen 2023 deutet wiederum auf einen erhöhten Bedarf nach Austausch unter den Betroffenen hin: Erst seit Ende 2022 war dieser ohne gravierende Einschränkungen für Gruppen in Niedersachsen wieder möglich – seit Anfang 2023 ohne jegliche Einschränkungen.

#### Zitat einer Selbsthilfe-Kontaktstelle:

„Eine Gruppe musste aufgrund der Pandemie geschlossen und konnte nun 2023 wieder eröffnet werden.“

**Die Gründung *rein* digitaler Gruppen spielte 2023 nur eine sehr geringe Rolle:** Nach Einschätzung der Selbsthilfe-Kontaktstellen (n = 36) gab es insgesamt acht digitale Neugründungen – das entsprach lediglich einem Anteil von zwei Prozent der gesamten Neugründungen. 2022 (n = 37) lag der Wert ebenfalls bei acht Gruppen. Vor zwei Jahren (2021: n = 38) waren es niedersachsenweit immerhin noch 15 rein digitale Gruppengründungen (6,3 Prozent der gesamten Neugründungen 2021). Leider liegen für die vorherigen Jahre für Niedersachsen keine Gründungszahlen zu digitalen Selbsthilfegruppen vor. Eine genauere Analyse der Entwicklung digitaler Gruppen war daher nicht möglich. Es kann jedoch festgehalten werden, dass die Anzahl der Gründungen *rein* digitaler Gruppen zum Befragungszeitraum nur einen sehr geringen Anteil an den gesamten Neugründungen in Niedersachsen hatte.

<sup>8</sup> 2020 war das erste Jahr der Corona-Pandemie und das Jahr mit den größten Einschränkungen für Selbsthilfegruppen sowie zeitweise Verboten, Gruppentreffen in Präsenz durchzuführen.



Grafik 2

In einer offenen Fragestellung wurden die Selbsthilfe-Kontaktstellen nach den Gründungsthemen der Selbsthilfegruppen gefragt: Fast alle gaben psychische Erkrankungen und Themen sowie chronische Erkrankungen an. Bei beiden Themen erfolgte noch einmal ein wesentlicher Anstieg von 2021 auf 2023 (s. Grafik 2).<sup>9</sup>

#### Zitat einer Selbsthilfe-Kontaktstelle:

„Gruppen für psychische Erkrankungen sind sehr gefragt und es gibt weiteren Bedarf.“

An dritter Stelle standen Themen, die Soziales und Lebensbewältigung betrafen, – diese befanden sich 2021 und 2022 noch an zweiter Stelle. Des Weiteren gaben die Einrichtungen an, dass Gruppen zu Themen, wie Corona (Long Covid, COVID-19 und Post-Vac-Syndrom), Sucht und Behinderungen gegründet wurden (s. Grafik 2).<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Bei der Frage nach den Themenbereichen wurde nicht die Anzahl der Gruppenneugründungen erfasst, sondern die Anzahl der Selbsthilfe-Kontaktstellen, die zu dem entsprechenden Thema mindestens eine Neugründung in ihrem Landkreis bzw. ihrer Region hatten.

<sup>10</sup> Es handelt sich hierbei um die meistgenannten Kategorien der offenen Fragestellung.

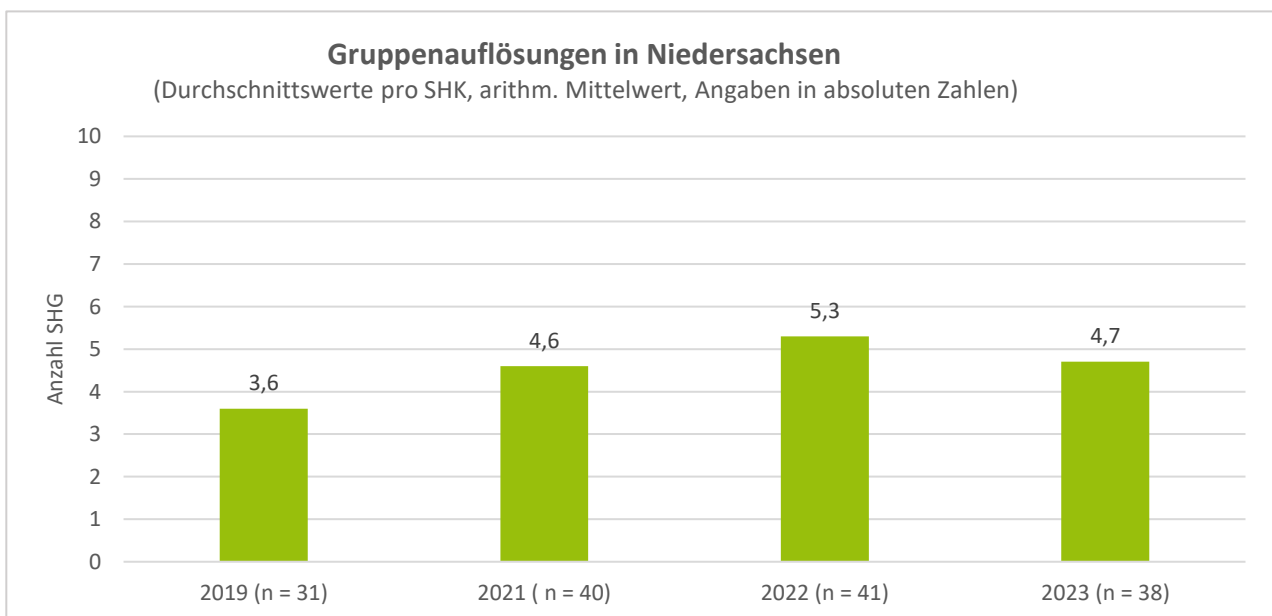
Bei den Themenbereichen veränderte sich seit 2019 zumindest unter den am häufigsten genannten – bis auf Long Covid – nicht viel: Bereits vor der Corona-Pandemie gaben die meisten Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen das Thema psychische Erkrankungen und Probleme (inklusive Angehörigengruppen) an. Danach folgten chronische Erkrankungen, soziale Themen und Sucht (vgl. Tackmann 2022: 61). Während der Pandemie waren die Neugründungen bei den chronischen Erkrankungen leicht rückgängig und wurden vom Thema Soziales und Lebensbewältigung überholt. Eine Erklärung für den kurzzeitigen Rückgang könnte in dem Ansteckungsrisiko mit dem Coronavirus Sars-CoV-2 liegen: In den Jahren 2021 und 2022 war das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufes – gerade für Menschen mit einer Immunschwäche bzw. Vorerkrankung – erhöht, da die Immunität innerhalb der Bevölkerung (z. B. durch Schutzimpfung oder bereits erfolgte Infektionen) noch nicht gegeben war.

## Gruppenauflösungen

Ein Vergleich der Daten aus den Jahren 2019, 2021 und 2022 zeigte, dass es zu Beginn der Pandemie einen Anstieg bei den Gruppenauflösungen gab. 2023 sanken die Zahlen wieder etwas (s. Grafik 3).

**Im Durchschnitt lösten sich 2023 4,7 Gruppen pro Landkreis bzw. Region (arithm. Mittelwert: n = 38) auf** – circa 180 Gruppen in ganz Niedersachsen<sup>11</sup>. Im Vorjahr waren es noch 5,3 Gruppen pro Landkreis bzw. Region (arithm. Mittelwert: n = 41).

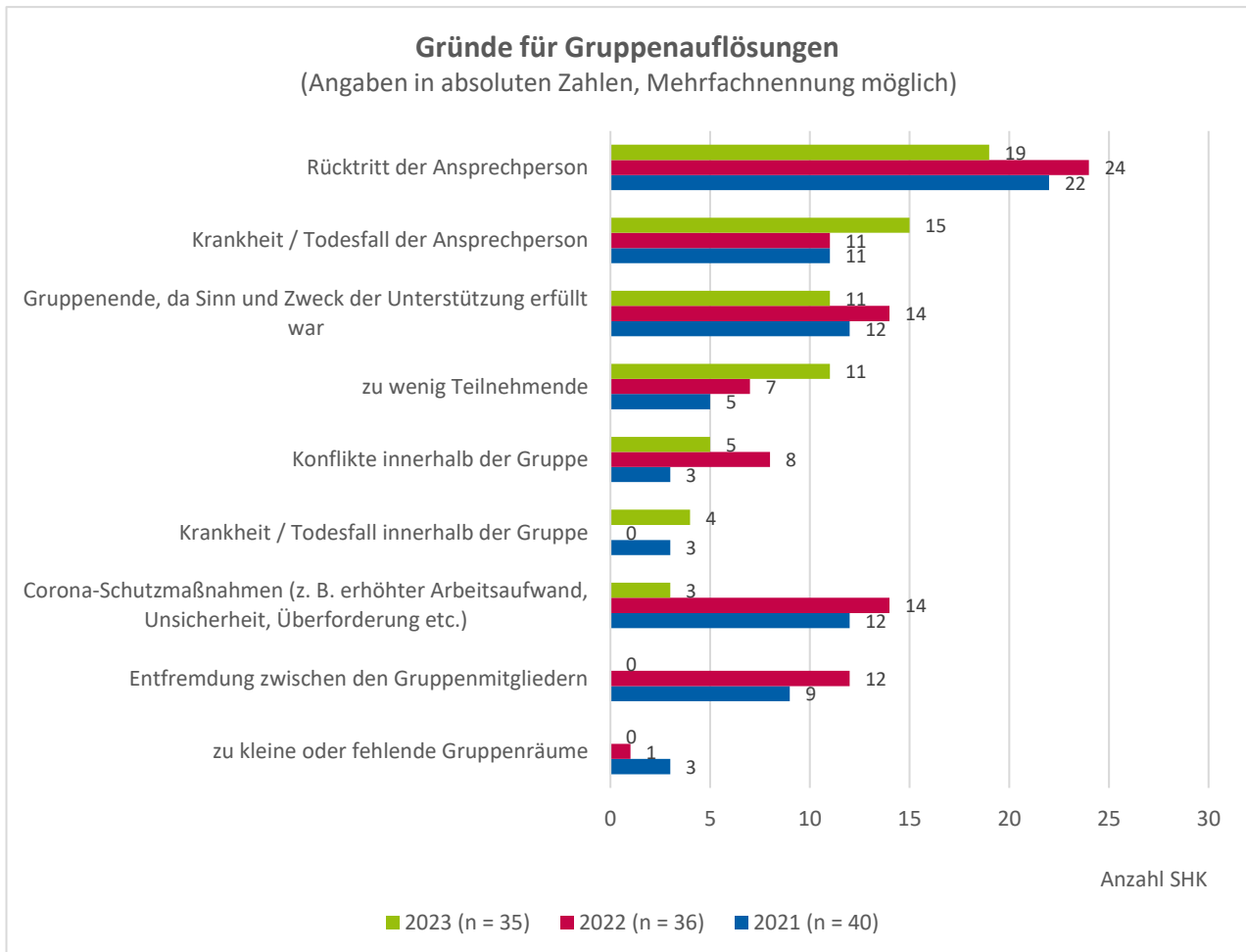
Die Varianz zwischen den einzelnen Landkreisen war 2023 relativ groß: So gab es Selbsthilfe-Kontaktstellen, die gar keine Auflösungen hatten und eine Einrichtung, die 26 Auflösungen in ihrem Landkreis verzeichnete.



Grafik 3

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

**Eine bedeutende Rolle bei den Gründen für Gruppenauflösungen spielte der Rücktritt der Ansprechperson.** Fast die Hälfte der Befragten (19 SHK) gaben dieses für 2023 an. In den Vorjahren waren es sogar noch mehr: 2021 22 und 2022 24 Selbsthilfe-Kontaktstellen. Weitere relevante Faktoren waren Krankheit bzw. Todesfall der Ansprechperson (15 SHK), die Beendigung einer Gruppe, da Sinn und Zweck ihrer Aufgabe erfüllt war, (11 SHK) sowie zu wenig Teilnehmende (11 SHK) (vgl. Grafik 4).



*Grafik 4*

Ergebnisse aus der landesweiten Umfrage 2021 zeigten, wie herausfordernd es für Selbsthilfegruppen war, ihre Gruppe während der Pandemie zusammenzuhalten. Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen berichteten von Schwierigkeiten ihrer Selbsthilfegruppen, miteinander in Verbindung zu bleiben: Einige verloren – vorübergehend – den Kontakt zueinander, einige von ihnen lösten sich ganz auf (vgl. Tackmann 2022: 70).

Anders als in den Vorjahren spielten Corona-Schutzmaßnahmen und Entfremdung zwischen Gruppenmitgliedern 2023 kaum noch bzw. gar keine Rolle mehr als Gründe für eine Gruppenauflösung, da im Frühjahr 2023 die Corona-Verordnung in Niedersachsen auslief und alle Schutzmaßnahmen somit entfielen.

**Die erhobenen Daten verdeutlichten die wichtige Funktion der Ansprechperson für die Gruppe: Wenn diese Person wegfällt, kann es zu einer Gruppenauflösung kommen.** Zudem zeigte sich auch, dass mit dem Ende der Corona-Schutzmaßnahmen einige Gründe für Gruppenauflösungen (wieder) entfielen.

### Zitat einer Selbsthilfe-Kontaktstelle:

„In den Vorjahren haben sich etliche Gruppen aufgelöst, Hauptgründe Überalterung der Gruppe, kein neuer Ansprechpartner, Corona.“

## Anmerkungen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen

In einer abschließenden offenen Fragestellung bemerkten einige niedersächsische Selbsthilfe-Kontaktstellen – wie bereits in den Vorjahren –, dass sie eine sinkende Engagementbereitschaft seitens der Gruppen sowie eine geringere Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe beobachteten.

### Zitate aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen

„Die Gruppengründungen sind häufig komplexer: viel Unruhe durch Wechsel, eine längere Begleitung nötig und der Wunsch nach Gründung auch bei weniger als sechs Teilnehmer\*innen ist da.“

„Bereitschaft und Engagement ist zurückgegangen.“

„Die Verlässlichkeit nach ein bis drei Treffen nach der Gruppengründung lassen nach. Es ist nicht möglich, vor einer Auflösung zu intervenieren, da uns vorweg nicht Bescheid gesagt wird, dass es Probleme gibt.“

## Ein Fazit

**Im Jahr 2023 gab es so viele Gruppenneugründungen in Niedersachsen wie in den ganzen letzten Jahren nicht.**<sup>12</sup> Nachdem es in den ersten Pandemie-Jahren einen Einbruch in den Gründungszahlen gab, pendelten sich diese 2023 wieder auf ein „Vor-Corona-Niveau“ ein und lagen mit durchschnittlich fast 20 Gründungen pro Landkreis bzw. Region sogar weit über den Zahlen aus dem Jahr 2019. Psychische Erkrankungen und Themen, chronische Erkrankungen sowie Soziales und Lebensbewältigung waren unter den Gründungsthemen am häufigsten vertreten.

**Anders als bei den Gruppengründungen sah es bei den Gruppenauflösungen aus: Diese stiegen während der Corona-Pandemie leicht an, sanken jedoch 2023 wieder etwas.** Anhand der vorliegenden Ergebnisse liegt die Vermutung nahe, dass sich die Zahlen im kommenden Jahr wieder auf das Niveau vor der Pandemie zubewegen könnten (vgl. SHN 2023: 7).

**Die Selbsthilfe und die Selbsthilfe-Unterstützung werden sich in den nächsten Jahren einigen Herausforderungen stellen müssen:** Seit dem Ende der Pandemie ist ein erhöhter Bedarf nach Austausch mit Betroffenen zu den verschiedensten Themen deutlich erkennbar. Fachkräfte in den Selbsthilfe-Kontaktstellen müssen immer mehr Interessierte beraten – nicht nur über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, sondern aufgrund ihrer Wegweiserfunktion bezüglich des gesamten Angebots des regionalen Gesundheits- und Sozialbereichs. Zudem müssen immer mehr Gruppengründungen begleitet und gerade

---

<sup>12</sup> Zahlen hierzu werden vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen erst seit 2019 erhoben.

Gruppen mit psychischen Themen oder z. B. aus dem Pflegebereich intensiver unterstützt werden. Diese Entwicklungen bedeuten für die pädagogischen Mitarbeiter\*innen in den Selbsthilfe-Kontaktstellen *mehr* Arbeit. Die zunehmende Arbeit trifft wiederum auf einen sich seit Jahren entwickelnden Fachkräftemangel in der Selbsthilfe. Umso wichtiger ist es, dass das Arbeitsfeld der Selbsthilfe-Unterstützung für qualifizierte Arbeitskräfte auch (finanziell) attraktiv ist und bleibt – nur so kann eine verlässliche und konstante Unterstützung der Gruppen vor Ort gesichert werden.

*Stand: 12.06.2024*

## Literatur

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

Tackmann, Elke (2022): **Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen inklusive Sonderteil „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: Gruppengründungen und Gruppenauflösungen im Blick**. Hannover: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.