

## Selbsthilfe in Niedersachsen 2021 und 2022: Gruppengründungen und Gruppenauflösungen im Blick

von Elke Tackmann

Ergebnisse einer Umfrage des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen aus dem Jahr 2021 haben gezeigt, dass die Corona-Pandemie im Selbsthilfebereich einige Prozesse angestoßen hat, wie zum Beispiel die Digitalisierung der Selbsthilfe. Aber die Pandemie hat auch viele Herausforderungen und manchmal auch Rückschläge, wie vermehrte Gruppenauflösungen und zeitweise sinkende Gruppenneugründungen, mit sich gebracht (s. Tackmann 2022).<sup>1</sup>

Letztere Entwicklung wurde mit der aktuellen Umfrage noch einmal näher ins Blickfeld genommen. So hat das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen von Dezember 2022 bis Januar 2023 unter den Selbsthilfe-Kontaktstellen eine Befragung zu Gründungen und Auflösungen von Selbsthilfegruppen durchgeführt. Die abgefragten Daten beziehen sich auf die Selbsthilfegruppen in Niedersachsen in den Jahren 2021 und 2022. An der Umfrage haben sich **43 von 44 niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt** – das entspricht einer fast 100prozentigen Rücklaufquote.

Für die folgende Auswertung wurden zudem Zahlen zu Gründungen und Auflösungen von 2019 und 2020 aus der großen landesweiten Umfrage „Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen inklusive Sonderteil Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“ mit einbezogen (s. Tackmann 2022).<sup>2</sup>

### Gut zu wissen:

*Arithmetischer Mittelwert:* „Der am häufigsten verwendete Mittelwert ist der arithmetische Mittelwert. Er wird im täglichen Leben schlichtweg mit Mittelwert oder mit Durchschnitt bezeichnet und wird berechnet, indem man die Summe aller Merkmalswerte bildet und diese Summe durch die Anzahl der Merkmalswerte dividiert.“ (Fischer 2013: 60)

*Median (Zentralwert):* „Der Median (engl. median) teilt die Datenmenge genau in der Mitte, sodass 50 % der Werte über dem Median und 50 % der Werte unter dem Median liegen.“ (Ebert et al. 2013: 62) Das Besondere: Dadurch, dass der Median genau in der Mitte einer Datenreihe liegt, verzeiht er Datenausreißer – also Werte, die stark von den anderen Werten abweichen.

Im Rahmen dieser Umfrage haben wir in einigen Fragestellungen „Datenausreißer“ vorgefunden und daher an den entsprechenden Stellen den Median und nicht den arithmetischen Mittelwert angewendet.

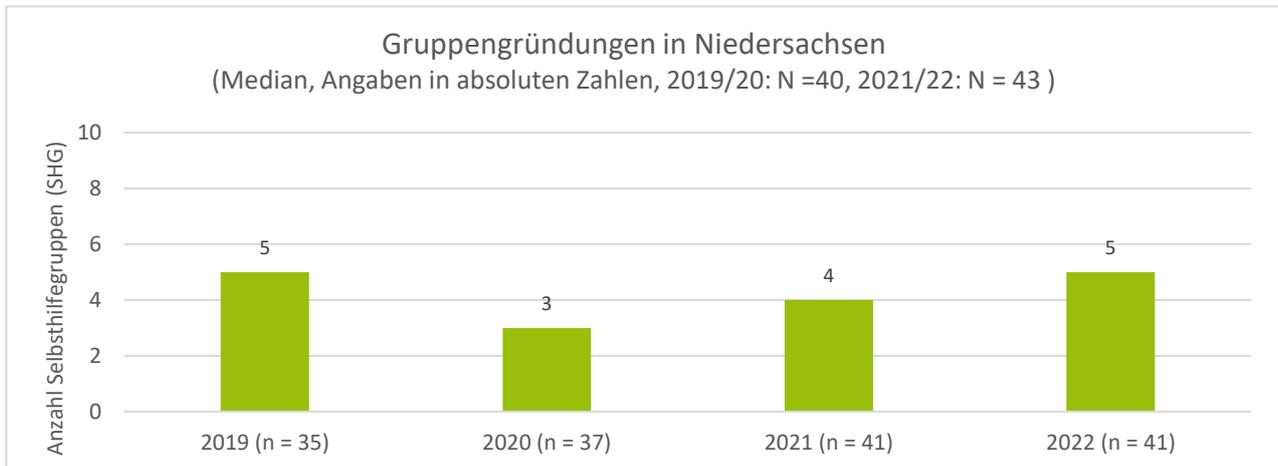
---

<sup>1</sup> Die Umfrage unter den Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen wurde im Rahmen des Jubiläumsjahres 2021 durchgeführt. In dem Jahr feierte die Selbsthilfe in Niedersachsen 35 Jahre Arbeitskreis der Niedersächsischen Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich, 30 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und 30 Jahre Landesförderung. Neben der Umfrage richtete das Länderbüro eine digitale Veranstaltung aus. Die Aktivitäten im Jubiläumsjahr wurden in der Dokumentation „Der Wert der Selbsthilfe in der Zivilgesellschaft – Ein Blick auf die Selbsthilfe im Jubiläumsjahr“ 2022 veröffentlicht ([zur Jubiläumsdokumentation](#)).

<sup>2</sup> Die Befragung wurde vom 8. Juli bis 22. September 2021 durchgeführt. An der Befragung haben 40 von 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen teilgenommen. Das entspricht einer Rücklaufquote von 91 %.

## Gruppengründungen

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass sich die Zahlen der Gründungen nach einem Einbruch in den Jahren 2020 (Median:  $n = 3$ ) und 2021 (Median:  $n = 4$ ) im Jahr 2022 wieder erholen konnten: Wie bereits vor der Corona-Pandemie (2019), lag der Median für 2022 bei circa **fünf Gruppengründungen pro Landkreis** (s. Grafik 1).<sup>3</sup>



Grafik 1

Der Rückgang in den Gründungszahlen 2020 und 2021 kann unter Einbeziehung der Ergebnisse aus der vorherigen Befragung unter anderem auf die zahlreichen Herausforderungen für Gruppen, wie Kontaktbeschränkungen und – teilweise sehr aufwendigen – Schutzmaßnahmen für Gruppentreffen, während der Corona-Pandemie zurückgeführt werden (vgl. Tackmann 2022: 68, 71f/siehe Exkurs).

### Ein Exkurs: Situation für Selbsthilfegruppen in Niedersachsen während der Pandemie

Zu Beginn der Pandemie – im März 2020 – waren Treffen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen komplett untersagt und auch die niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen mussten ihre Beratungstätigkeit vor Ort aussetzen. Im Mai 2020 konnten die Einrichtungen dann unter Auflagen die Beratung in ihren Räumlichkeiten wieder aufnehmen. Gruppentreffen waren – bis auf ein paar Ausnahmen – jedoch weiterhin untersagt. Im Juni 2020 durften dann Selbsthilfegruppen in Niedersachsen unter Auflagen, wie zum Beispiel Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen, wieder in Präsenz zusammenkommen.

2021 war ein sehr dynamisches Pandemie-Jahr: Treffen waren zeitweise – unter Corona-Schutzmaßnahmen – möglich und zeitweise nicht möglich.

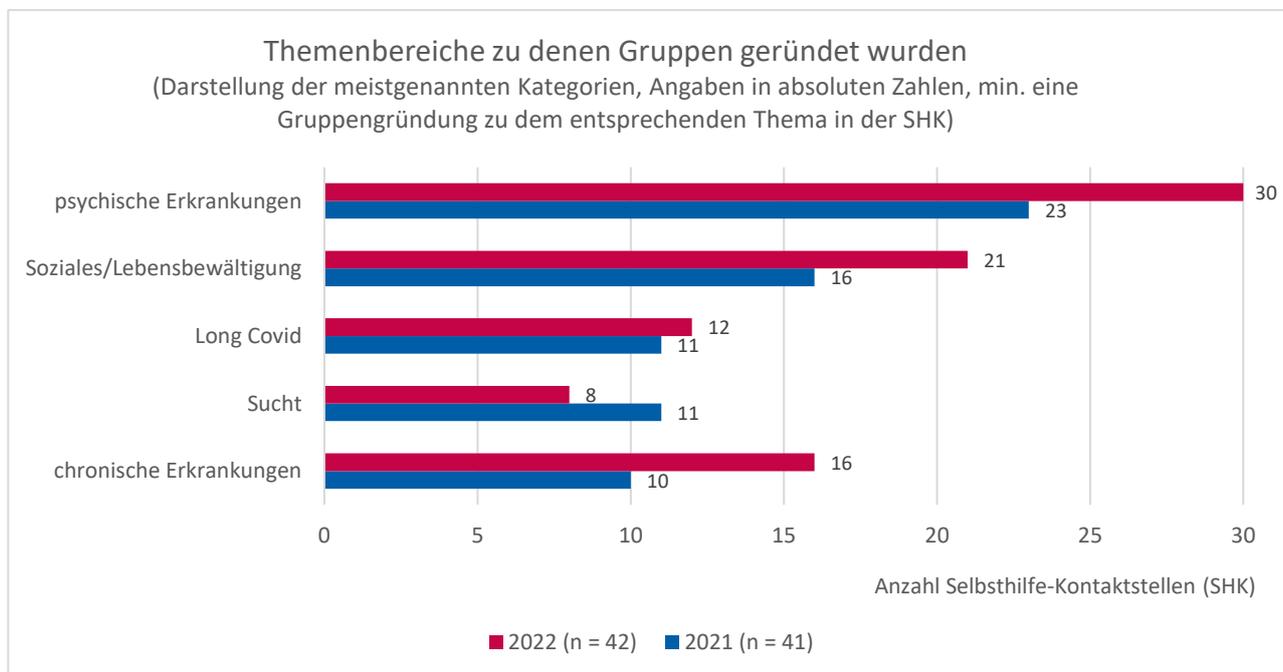
Anfang 2022 mussten sich die Gruppen immer noch mit Einschränkungen in ihren Zusammenkünften arrangieren. Erst im April 2022 entspannte sich die Situation für Selbsthilfegruppen: Es gab keine Beschränkungen mehr, sondern nur noch Empfehlungen.

<sup>3</sup> *Arithmetische Mittelwerte: 2019 (n = 40) = 6,3; 2020 (n = 40) = 3,6; 2021 (n = 43) = 5,6; 2022 (n = 43) = 6,3. Gruppengründungen insgesamt (Angaben in absoluten Zahlen): 2019 (n = 40) = 222, 2020 (n = 40) = 130, 2021 (n = 43) = 240, 2022 (n = 43) = 270. Die absoluten Zahlen unterscheiden sich an dieser Stelle, da sich an der Umfrage 2022/23 mehr Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt haben.*

Aufgrund der massiven Einschränkungen für Präsenztreffen von Selbsthilfegruppen in den vergangenen Jahren lag die Vermutung nahe, dass es für den Befragungszeitraum eine größere Anzahl an Gründungen *rein* digitaler Gruppen gegeben haben könnte. Daher wurden die Selbsthilfe-Kontaktstellen gefragt, wie viele – ausschließlich – digitale Gruppen unter den Gruppengründungen stattgefunden haben.<sup>4</sup> 2021 haben sich – nach Schätzung der Einrichtungen – niedersachsenweit insgesamt 15 Gruppen als *rein* digitale Gruppen gegründet – das entsprach 6,3 % der gesamten Neugründungen in Niedersachsen. 2022 waren es wieder weniger digitale Gruppen: insgesamt acht Gruppen – was lediglich 3 % der Neugründungen umfasste. 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 Gründungen rein digitaler Gruppen zum Befragungszeitraum nur einen sehr geringen Anteil an den gesamten Neugründungen in Niedersachsen hatten.

### Ein Exkurs: Analoge und digitale Gruppentreffen in Deutschland

Bundesweite Zahlen für 2022 von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zeigten, zumindest für die bereits bestehenden Gruppen, eine ähnliche Tendenz im Verhältnis von Präsenzgruppen zu digitalen Gruppen: „Ein Großteil der Gruppen (92 % bzw. 14.707) trifft sich nach Informationen der Selbsthilfeberaterinnen ausschließlich vor Ort. Die restlichen Gruppen im hybriden Format (5 % bzw. 714) und drei Prozent (460) halten ihre Gruppentreffen ausschließlich digital ab.“ (vgl. NAKOS 2022)



Grafik 2

<sup>4</sup> Es handelte sich bei der Frage ausschließlich um Gruppen, die sich digital Treffen. Hybride Gruppen oder Gruppen, die sich teilweise in Präsenz und teilweise online treffen, waren hiermit nicht gemeint.

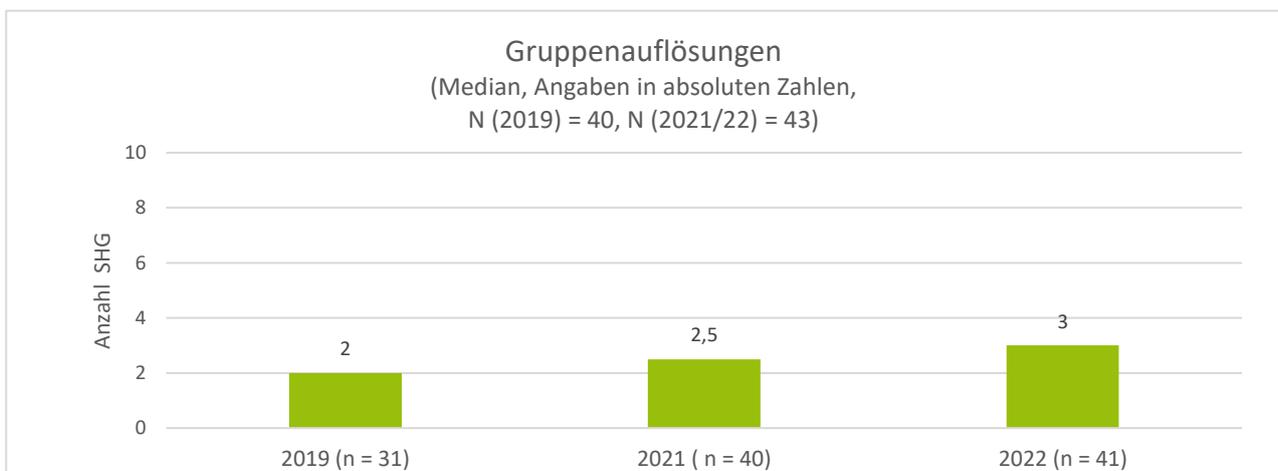
In einer offenen Fragestellung wurde in der landesweiten Umfrage nach Gründungsthemen gefragt:<sup>5</sup> **Psychische Erkrankungen und soziale Themen bzw. Themen zur Lebensbewältigung wurden von den meisten Selbsthilfe-Kontaktstellen genannt.** Die Anzahl ist hier von 2021 auf 2022 noch einmal gestiegen. Chronische Erkrankungen und Long Covid wurden ebenfalls häufig aufgeführt und auch Sucht wurde von knapp einem Fünftel der befragten Einrichtungen angegeben (s. Grafik 2).

Bei den Themen hat sich *zumindest* unter den am häufigsten Genannten – bis auf Long Covid – im Vergleich zu 2019 nicht viel verändert:<sup>6</sup> Bereits vor der Corona-Pandemie fanden die meisten Gruppengründungen zum Thema psychische Erkrankungen und Probleme (inkl. Angehörigengruppen) statt. Danach folgten Themen wie chronische Erkrankungen, soziale Themen und Sucht (vgl. Tackmann 2022: 61).

### Zitat einer Selbsthilfe-Kontaktstelle:

„Wir freuen uns, dass die Motivation, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine zu gründen durch die Pandemie nicht nachgelassen hat. Im Gegenteil ist die Nachfrage sehr hoch. Das liegt nach unserer Wahrnehmung auch daran, dass es vielen Menschen durch die lang andauernde Krise schlecht geht und Beratungsangebote/Therapieplätze fehlen.“

### Gruppenauflösungen



Grafik 3

Ein Vergleich mit Zahlen aus dem Jahr 2019 zeigte, dass es **seit Beginn der Pandemie einen leichten Anstieg bei den Gruppenauflösungen gegeben hat** (s. Grafik 3).<sup>7</sup> Ein genauer Blick in die Daten bestätigte die Annahme, dass sich hier jedoch die einzelnen Landkreise sehr unterschieden: So gab es 2021 und 2022

<sup>5</sup> Da es sich um eine offene Fragestellung handelte, wurden anhand der Antworten Kategorien gebildet.

<sup>6</sup> Offene Fragestellung: Bitte nennen Sie die Themenbereiche, zu denen sich am häufigsten Gruppen gegründet haben.

<sup>7</sup> Arithmetische Mittelwerte: 2019 (n = 31) = 2,8; 2021 (n = 40) = 4,3; 2022 (n = 41) = 5,1.

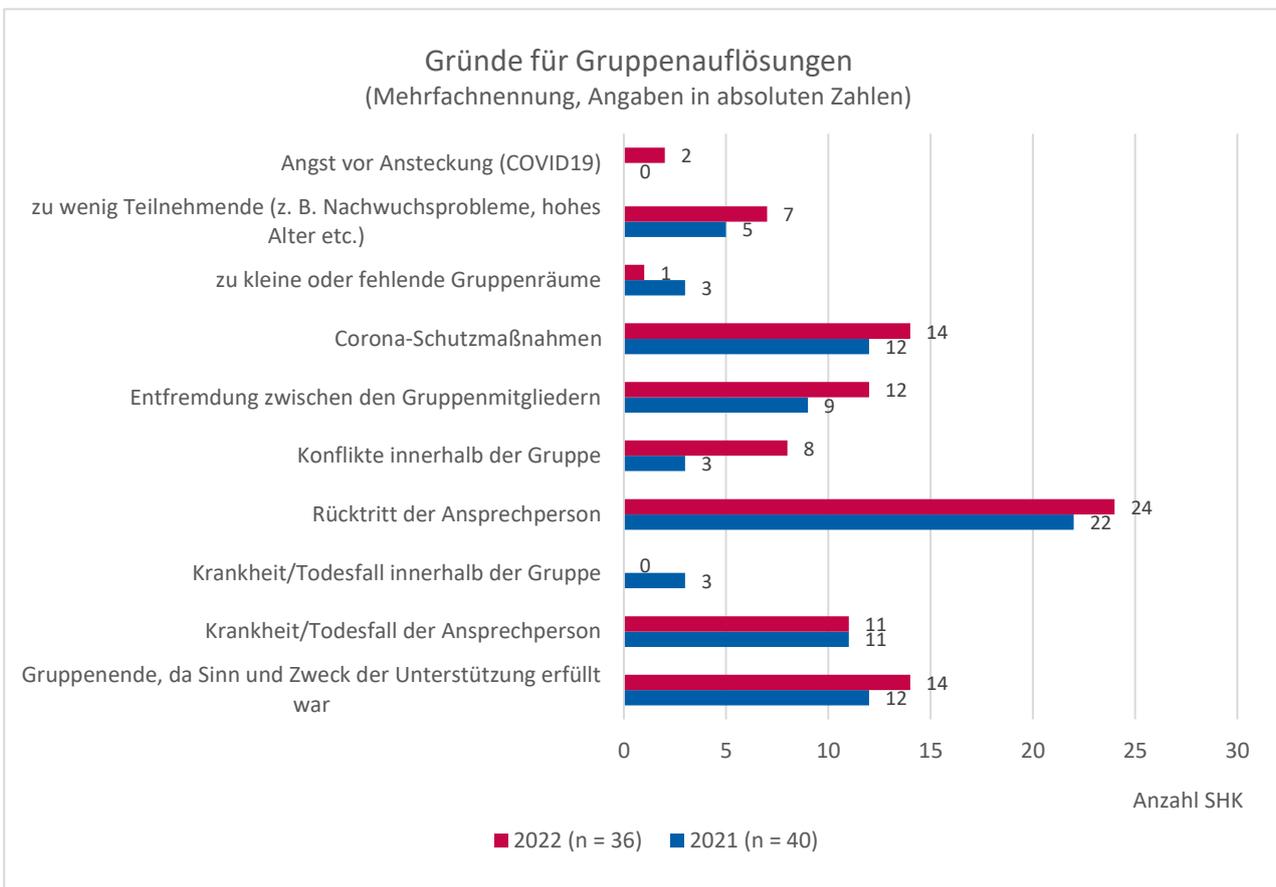
Gruppenauflösungen insgesamt (Angaben in absoluten Zahlen): 2019 (n = 31) = 112, 2021 (n = 40) = 184, 2022 (n = 41) = 217. Die absoluten Zahlen unterscheiden sich an dieser Stelle, da sich an der Umfrage 2022/23 mehr Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt haben.

Einrichtungen, die gar keine Auflösungen erfasst haben. In anderen wiederum waren die registrierten Zahlen sehr hoch – so lag 2021 der höchste Wert bei 32 und 2022 bei 45 Auflösungen in einem Landkreis.

Ergebnisse aus der großen Umfrage 2021 haben gezeigt, wie schwierig der Gruppenerhalt während der Pandemie für einige Selbsthilfegruppen gewesen ist. So gaben damals viele Selbsthilfe-Kontaktstellen an, dass mehrere Gruppen in ihrer Region Schwierigkeiten hatten, miteinander in Verbindung zu bleiben: Einige Selbsthilfegruppen haben den Kontakt zueinander verloren oder sie haben sich ganz aufgelöst (vgl. Tackmann 2022: 70).

### Zitat einer Selbsthilfe-Kontaktstelle:

„Es gibt einige Gruppen, die aufgrund der Corona-Pandemie stark eingeschränkt waren und sind, aber sich nicht offiziell aufgelöst haben, sondern ruhen.“



Grafik 4

Eine bedeutende Rolle bei den Gründen für Gruppenauflösungen spielte der Rücktritt der Ansprechperson. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben dieses für 2021 (n = 22) und auch 2022 (n = 24) an. Weitere relevante Faktoren waren die Corona-Schutzmaßnahmen und auch die Beendigung einer Gruppe, da der Sinn und Zweck ihrer Aufgabe erfüllt gewesen ist.

Krankheit bzw. Todesfall der Ansprechperson gaben immerhin ein Viertel der Selbsthilfe-Kontaktstellen an. Die Entfremdung der Gruppenmitglieder wurde ebenfalls von mehreren Einrichtungen genannt – hier erfolgte noch einmal ein Anstieg von 2021 (n = 9) auf 2022 (n = 12) (s. Grafik 4).

Die erhobenen Daten haben verdeutlicht, dass die Ansprechperson eine wichtige Funktion für die Gruppe hat: Wenn diese Person wegfällt, kann es zu einer Gruppenauflösung kommen. Auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gruppe wurden bei der Auswertung der Daten deutlich erkennbar: So haben die Regelungen und Kontaktbeschränkungen dazu geführt, dass sich Gruppen entfremdet und sogar aufgelöst haben. Gleichauf mit den Corona-Maßnahmen war auch das Ende der Zweckmäßigkeit einer Gruppe als Begründung für die Gruppenauflösung. Es erscheint in diesem Zusammenhang sehr *natürlich*, dass beim Wegfall des sinnstiftenden Faktors der Gruppe, ein Fortbestehen dieser *schlichtweg* nicht mehr notwendig ist. In der Konsequenz löst sich die Gruppe schließlich auf.

Bei der Frage, ob „zu kleine oder fehlende Gruppenräume“ zu Gruppenauflösungen geführt haben, war das Ergebnis durchaus überraschend: In der Jubiläumsumfrage 2021 hat die Auswertung gezeigt, dass die Verfügbarkeit geeigneter Gruppenräume während der Pandemie – um z. B. Abstände einhalten zu können – ein Problem für viele Selbsthilfegruppen darstellte: Geeignete Räume standen nicht immer in jedem Landkreis zur Verfügung (vgl. Tackmann 2022: 69). Dieses führte manchmal zur Teilung oder Verkleinerung einer Gruppe. Einige haben sich infolgedessen auch für virtuelle Treffen entschieden. Wie die Ergebnisse der aktuellen Umfrage nahelegten (2021: n = 3, 2022: n = 1), hatte dieser Umstand keine direkten Auswirkungen auf das weitere Bestehen der meisten Gruppen in den letzten zwei Jahren.

### **Anmerkungen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen**

In einer abschließenden offenen Fragestellung<sup>8</sup> haben einige Selbsthilfe-Kontaktstellen bemerkt, dass sie in den letzten Jahren einen Motivationsverlust und eine sinkende Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe beobachten konnten.

#### **Zitate einiger Selbsthilfe-Kontaktstellen:**

„Die Teilnehmerzahl an den Gruppentreffen ist gesunken und die Verbindlichkeiten, zu den Treffen zu kommen oder sich abzumelden, ist bei vielen nicht mehr gegeben. Die Gruppensprecher werden immer wieder von uns ermuntert weiterzumachen.“

„In einigen Gruppen sind die Teilnehmer durch Corona unmotivierter geworden, zudem spürt man eine große Unzufriedenheit durch die aktuelle Situation, die sich teilweise auch in den Gruppentreffen bemerkbar macht.“

„Gruppengründungen scheinen schwieriger zu werden, da interessierte Personen und Gruppenmitglieder Termine häufiger versäumen oder fern bleiben ohne Rückmeldung (...).“

---

<sup>8</sup> „Gibt es noch Anmerkungen und/oder Aspekte zu den Gruppengründungen und -auflösungen 2021/2022, die Sie uns gerne mitteilen möchten.“

## Ein Fazit

**Die Gruppengründungszahlen sind wieder auf einem „Vor-Corona-Niveau“ angelangt.** In den Pandemie-Jahren 2020 und 2021 hat es einen Einbruch bei den Gründungszahlen in Niedersachsen gegeben. Dieses kann unter anderem auf massive Einschränkungen – bis hin zu einem Verbot – für Gruppentreffen zurückgeführt werden. 2022 regulierte sich – trotz weiter bestehender Schutzmaßnahmen zu Jahresbeginn – die Zahl der Gruppengründungen wieder und war Ende 2022 auf dem Stand vor der Pandemie. Psychische Erkrankungen und Soziale Themen tauchten unter den Gründungsthemen am häufigsten auf.

**Anders als bei den Gruppengründungen sieht es jedoch bei der Entwicklung der Gruppenauflösungen aus: Diese sind seit der Corona-Pandemie angestiegen.** Es liegt die Vermutung nahe, dass hier noch die *Nachwehen* der Pandemie zu spüren waren: Gruppen, die sich während der Pandemie entfremdet oder auseinandergelebt haben, könnten sich für eine Auflösung der Gruppe zeitverzögert entschieden haben bzw. noch entscheiden.

Die Vorgaben für Treffen von Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der letzten drei Jahre immer wieder der pandemischen Lage anpassen müssen und erforderten viel Flexibilität in der Umsetzung seitens der Selbsthilfe-Kontaktstellen, der Selbsthilfeorganisationen und der Selbsthilfegruppen. Sie erschwerten somit auch die Gründung neuer sowie den Erhalt bestehender Gruppen. Aufgrund der mittlerweile aufgehobenen Corona-Schutzmaßnahmen und der steigenden Gründungszahlen liegt die Vermutung nahe, dass sich auch die Zahlen der Gruppenauflösungen in den kommenden Jahren wieder erholen – also sinken – werden.

## Literatur

Ebert, T./Kuckartz, U./Rädiker, S./Schehl, J. (2013): **Statistik: Eine verständliche Einführung**. 2. Auflage  
Wiesbaden: Springer VS

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

NAKOS (2022): **Zahlen und Fakten. Selbsthilfegruppen**. URL:

<https://www.nakos.de/informationen/Zahlen%20und%20Fakten/Selbsthilfegruppen/>, Stand: 20.03.2023

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

Stand: 31.05.2023