



Selbsthilfe trägt

Die Selbsthilfe in den 2020er-Jahren

von Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Diplom-Psychologin, Geschäftsführerin der NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Angesichts der vielen Krisen in den letzten Jahren wie der Corona-Pandemie, multiplen Kriegen, humanitären Katastrophen und der Klimakrise sind die Lebensumstände in unserer Gesellschaft geprägt von enormen Belastungen für die Menschen. Dies löst eine Vielzahl psychosozialer Probleme und psychosomatischer Erkrankungen aus, bei denen die Selbsthilfe unterstützen kann. Zum Auftakt des Schwerpunktthemas „Selbsthilfe Update“ zeigt Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS), aktuelle Tendenzen in der Selbsthilfe auf und ordnet diese in den derzeitigen gesellschaftlichen Kontext ein.

Die Lebensumstände in unserer hochindustrialisierten Gesellschaft sind insbesondere seit der Corona-Pandemie geprägt von starken Belastungen für die Menschen und für ihr Sozialgefüge. Dabei spielen multiple Kriege und humanitäre Katastrophen, die Auswirkungen der Klimakrise und die gesundheitlichen und psychischen Folgen der Pandemie eine große Rolle. Gleichzeitig nimmt die Bindungskraft primärer sozialer Netzwerke wie der Familie und Nachbarschaft, die Lebenskrisen, Krankheit und Behinderung auffangen könnten, immer mehr ab.

Diese Faktoren führen zu Unsicherheiten über Lebensentwürfe und erzeugen für viele Menschen massive Zukunftsängste und Stress. Eine Vielzahl psychosozialer Probleme und psychosomatischer Erkrankungen sind die Folge. Dabei sind jüngste Untersuchungen zur mentalen Gesundheit in Deutschland besorgniserregend: Im letzten Jahr gaben laut AXA Mentalhealth-Report 2024 31 Prozent der Bevölkerung an, psychisch krank zu sein, bei den unter 25-Jährigen waren es sogar 41 Prozent, und bei den 26- bis 35-Jährigen 39 Prozent.

Schon immer waren Selbsthilfegruppen Seismographen für Mängel in unserer Gesellschaft. Menschen organisieren sich in Selbsthilfegruppen, wenn Stützsysteme, die Sinnggebung, soziale Orientierung und gesundheitliches Wohlbefinden stiften könnten, nicht mehr in angemessenem Maße vorhanden sind. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist ein Weg für den Umgang mit Krankheit, Lebensproblemen und individueller Not. Dabei sind Selbsthilfegruppen eine Form bürgerschaftlichen Engagements, die eine wichtige Korrektur- und Ergänzungsfunktion

für die professionelle Versorgung haben (Brinkmann, 2024).

Wie wertvoll die Selbsthilfe als freiwillige Form der Selbstorganisation sein kann, zeigte sich eindrucksvoll in jüngster Vergangenheit: Während der Pandemie und den mit ihr verbundenen massiven Einschränkungen des Alltagslebens waren Selbsthilfegruppen eine wesentliche Stütze. Die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, half vielen Betroffenen, soziale Isolation auszuhalten und Vereinsamung vorzubeugen (NAKOS, 2020). Von der Öffentlichkeit nicht wahrgenommen, zeigte sich in der Corona-Krise die Systemrelevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für das Gesundheitswesen und die Zivilgesellschaft (Hundertmark-Mayser, 2021).

Transformationsprozess beschleunigt

Die Pandemie hat die Selbsthilfe in Deutschland vor erhebliche Herausforderungen gestellt und Entwicklungen in der Selbsthilfe wie durch ein Brennglas verstärkt. Gruppen von chronisch kranken Menschen, die davor schon neue Mitglieder und Nachfolgende suchten, stellten ihre Arbeit pandemiebedingt ein. Auch größere und gut aufgestellte Selbsthilfvereinigungen wissen angesichts von Nachfolgemangel nicht, wie es weitergeht. Die über Jahrzehnte gewachsenen Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland geraten ins Wanken.

Gleichzeitig geht die Selbstorganisation von Betroffenen weiter. Die Pandemie hat viele Menschen zusammengebracht. Bis heute gibt es mehr als 200 Selbsthilfzusammenschlüsse im Kontext Covid-19, viele zu Long Covid, aber auch zu psychosozialen Anliegen wie Verlust von Angehörigen, pandemiebedingte Ängste und Vereinsamung. Die Akzeptanz von Erkrankungen und seelischen Problemen in unserer Gesellschaft ist gestiegen. Das wirkt sich auch auf den Zulauf zu Selbsthilfegruppen aus. Überforderung, Burn-out, Lebensängste, depressive Verstimmungen: Die mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland erleben, nach einem Einbruch 2020 und 2021, seit 2022 einen regelrechten Run auf Selbsthilfeangebote. Gegenüber 2018 haben sich die Anfragen bundesweit

fast verdoppelt (NAKOS, 2023). Bei der Suche nach Hilfe und Unterstützung stehen psychische Erkrankungen und Probleme, Depressionen, Ängste und Alkoholsucht im Vordergrund, ebenso gehört Long Covid zu den am häufigsten nachgefragten Themen (u. a. KOSKON, 2024).

Gründungsboom bei psychischen Erkrankungen

Auch wenn das Potenzial für gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Bevölkerung insgesamt noch lange nicht ausgeschöpft ist: In den letzten Jahren überwiegt die Anzahl der Gruppenneugründungen bei Selbsthilfekontaktstellen gegenüber den -auflösungen (NAKOS 2023). Im Vordergrund steht dabei der Themenbereich psychische Erkrankungen, wo die Gründungszahlen deutlich angestiegen sind. Es geht dabei um Depressionen und Angststörungen (57 Prozent), Burn-out, Posttraumatische Belastungsstörungen, ADHS, Essstörungen und Narzissmus (KOSKON, 2024). Besonders junge Menschen

nutzen die niedrigschwellige Möglichkeit, mit Gleichbetroffenen in Kontakt zu kommen, Entlastung zu finden und Einsamkeit zu überwinden. Meldeten 2019 noch 64 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfgruppen junger Menschen bei sich zu führen, waren es 2022 bereits 77 Prozent (NAKOS, 2023).

Digitaler Wandel: Chancen

Der (nicht zuletzt durch die Pandemie) beschleunigte digitale Wandel eröffnete neue Wege der Kommunikation und Vernetzung, die auch auf die Selbsthilfe Einfluss nehmen. Video-Meetings, zunächst angesichts von Kontaktverboten und Infektionsschutzauflagen von vulnerablen Gruppen genutzt, etablierten sich in der postpandemischen Zeit als niedrigschwelliges Mittel für den Austausch der gesamten Selbsthilfe. Internetforen, Chats und soziale Netzwerke werden von digitalen Gruppen für ihre Selbsthilfearbeit genutzt. Zahlreiche Online-Angebote zu sozialen, gesundheitsbezogenen und selbsthilferelevanten Themen entstehen. Davon profitieren



Menschen mit seltenen Erkrankungen, die sich mit Mitbetroffenen überregional vernetzen und Verbindungen schaffen können. Und: Sie ermöglichen auch jungen Interessierten einen ersten Einstieg in die Selbsthilfe.

... und Risiken

Die Digitalisierung durchdringt heute alle Bereiche unseres Lebens. Angesichts von Versorgungsmängeln und steigender Notwendigkeit, alternative Hilfeformen in Anspruch zu nehmen, versuchen immer mehr Anbietende, auf den „Selbsthilfefzug“ aufzuspringen. Oft sind kommerzielle Interessen im Spiel, wenn zum Beispiel vermeintlich niedrigschwellige digitale Interaktionsräume (Chats, Video-Meetings) für das „Seelenheil“ für ein geringes monatliches Entgelt im Abo angeboten werden. Unter dem Deckmäntelchen der Selbsthilfe treten vermehrt auch Professionelle mit fragwürdigen Angeboten auf den Plan. Fragwürdig sind dabei sowohl die Methoden als auch die dahinterstehenden Wertvorstellungen und Überzeugungen. Um hier die Spreu vom Weizen zu trennen, bedarf es Orientierungsmöglichkeiten, die eine Einordnung ermöglichen.

Begriffsbestimmungen zur digitalen Selbsthilfe

Mit zeitgemäßen Begriffsbestimmungen bietet die NAKOS Orientierung und ermöglicht die Einordnung der vielfältigen Selbsthilfeaktivitäten im digitalen Raum. Erstmals in Deutschland wird eine umfassende Einordnung aller Formen gesundheitsbezogener digitaler Selbsthilfe vorgenommen (NAKOS, www.digitale-selbsthilfe.de). Neben den digitalen Selbsthilfegruppen, die weitestgehend den klassischen Selbsthilfegruppen entsprechen, jedoch internetbasiert stattfinden, werden weitere Formen der digitalen Selbsthilfe in den Blick genommen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf sogenannten digitalen Selbsthilfe-Communities, also losere Zusammenschlüsse, die sich vor allem in sozialen Netzwerken etablieren.

Mit Selbsthilfe für Demokratie und Vielfalt

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet jedoch auch in der derzeitigen gesellschaftlichen Situation mit der Gefahr zunehmender gesellschaftlicher Spaltung besondere Chancen. Eine aktuelle Befragung der NAKOS

ergab, dass menschen- und demokratiefeindliche Strömungen auch vor der Selbsthilfe nicht haltmachen (NAKOS, 2024). Mehr als die Hälfte der Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen gab an, Vorfälle selbst erlebt oder von diesen berichtet bekommen zu haben.



Zum originären Verständnis der Selbsthilfe gehört, dass bisher fremde Einstellungen, Herangehensweisen und zunächst unbekanntem Menschen Raum im eigenen Leben und Denken gegeben wird. In funktionierenden Selbsthilfegruppen finden demokratische Aushandlungsprozesse statt, die kritische Fragen, Skepsis und offene Diskurse ermöglichen und fördern. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden. Selbsthilfegruppen sind damit Orte gelebter Demokratie. Die DAG SHG, Träger der NAKOS, hat sich dazu in einem Positionspapier geäußert (<https://bit.ly/4hAEmOB>).

Sicherung der Selbsthilfeidee

Abschließend wünsche ich mir, dass alle in der Selbsthilfe Engagierten die Chancen der Selbsthilfe als Ressource für ein offenes und

tolerantes Miteinander leben und weitertragen: nach innen und nach außen. Lassen Sie uns gemeinsam die Erfolge der Selbsthilfe sichern, damit sie auch in Zukunft eine unersetzbare Ergänzung zur professionellen Versorgung und ein tragendes Element der Zivilgesellschaft bleibt.

Kontakt zur Autorin:



Foto: Kathleen Friedrich.

Dr. Jutta Hundertmark-Mayer
Geschäftsführerin
NAKOS – Nationale Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
E-Mail: jutta.hundertmark@nakos.de
www.nakos.de
Instagram: [junge_selbsthilfe_nakos](https://www.instagram.com/junge_selbsthilfe_nakos)

Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Hundertmark-Mayer, TF 2/2025“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.



Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) ist die bundesweite Informations- und Vermittlungsinstanz im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und der Selbsthilfeförderung. Sie besteht seit 1984. Mehr Informationen unter www.nakos.de