

Gemeinsam statt Einsam-Deutlicher Zulauf bei Selbsthilfegruppen

Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung berichten von überraschenden Entwicklungen der Corona-Pandemie

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist in der **Corona-Pandemie eine zentrale Ressource für die Lebensbewältigung**. Das ist das Ergebnis der bundesweiten Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der Landesweiten Selbsthilfekontakt- und -koordinierungsstellen, die am 13. und 14. September 2021 in Leipzig stattfand. Nach Angaben der Fachberater*innen aus der professionellen Selbsthilfeunterstützung griffen insbesondere Menschen, die in der Pandemie besonderem seelischen Druck ausgesetzt waren, auf die Hilfemöglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe zurück.

Anders als wegen der langen Kontaktbeschränkungen befürchtet, **erleben die Selbsthilfestrukturen vor Ort aktuell deutlichen Zulauf**. Auffällig: Immer mehr **junge Menschen mit Ängsten und Depressionen** wenden sich an die Selbsthilfekontaktstellen. Sie werden in Gruppen vermittelt oder bei der Neugründung tatkräftig unterstützt.

Auch digitale Gruppentreffen sind weit verbreitet. Allein in München treffen sich aktuell 80 Gruppierungen in Online-Formaten. Hierfür hat das Selbsthilfezentrum München eigens eine datensichere Plattform angemietet, die sie den Gruppen bereitstellt. Ähnliche Angebote mit virtuellen Gruppenräumen werden mittlerweile fast durchgängig von den bundesweit mehr als 300 Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen angeboten. Das bestätigten die Vertretungen der Selbsthilfekontaktstellen in Leipzig.

Der neue Boom bei der Nutzung von Selbsthilfeangeboten wird auch durch das Aufblühen der Corona-Selbsthilfe deutlich. Die von der NAKOS vor einem Jahr erstmals veröffentlichte bundesweite Übersicht ist mittlerweile auf 40 Gruppierungen angewachsen, rund die Hälfte nutzt dabei die Räumlichkeiten vor Ort für persönliche Treffen.

Das befürchtete "Gruppensterben" bezieht sich mehrheitlich auf Gruppen, die schon vor der Pandemie "wackelten". Häufig sind es sogenannte "Chroniker"-Gruppen, bei denen meist betagte Teilnehmende schon länger Nachwuchssorgen haben und keine Nachfolgenden finden.

Die positive Entwicklung in Deutschland scheint kein Einzelfall zu sein. Aus dem Nachbarland Schweiz wird gemeldet, die Selbsthilfe sei auf einem "Rekordhoch".

Die Fachtagung in Leipzig wurde von der NAKOS organisiert und aus Fördermitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe finanziert.

Text und Kontakt: Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS) jutta.hundertmark@nakos.de