

Selbsthilfe in Thüringen

Eine Betrachtung der Gruppengründungen und -auflösungen

2019–2023 in Thüringen.

1

Die vorliegende Auswertung beleuchtet die Entwicklungen und Herausforderungen von Selbsthilfegruppen in Thüringen zwischen 2019 und 2023. Mit besonderem Fokus auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie wurden Gruppengründungen und -auflösungen detailliert untersucht, um wertvolle Erkenntnisse über die Dynamiken und Bedürfnisse dieser Gruppen zu gewinnen.

Die Auswertung umfasst quantitative Daten zur Anzahl der Gründungen und Auflösungen sowie qualitative Analysen der Gründe für die Auflösungen. Die Themen, zu denen sich Gruppen in dem untersuchten Zeitraum gegründet haben, wurden ebenfalls abgefragt und analysiert.

Befragt¹ wurden alle 22 Selbsthilfekontaktstellen in Thüringen und 18 Kontaktstellen haben an der Befragung teilgenommen, das ergibt eine Rücklaufquote von 86%.²

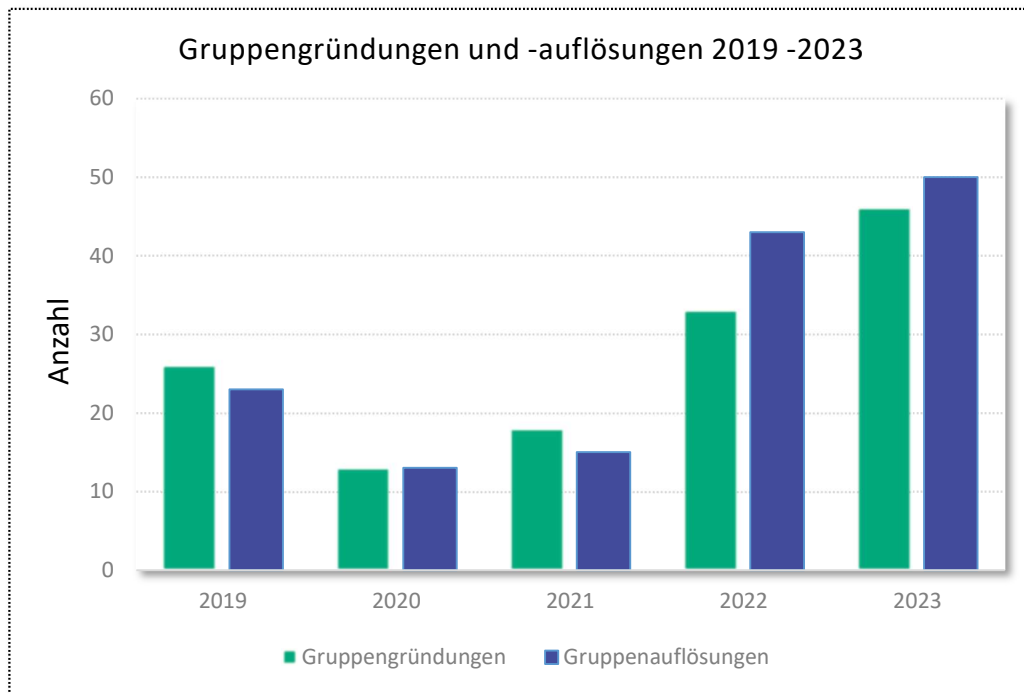
Durch diese Umfrage soll ein tieferes Verständnis der Faktoren, die die Stabilität und Veränderung der Selbsthilfegruppen beeinflussen, erlangt werden. Basierend auf diesen Erkenntnissen können gezielte Maßnahmen zur Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe in Thüringen abgeleitet werden.

Stand: 23.10.2024

¹ Die Befragung erfolgte mit dem Onlinetool Lamapoll

² Stand 23.10.2024

Gruppengründungen und -auflösungen von 2019-2023



2

Das Diagramm zeigt die Ergebnisse auf die Frage wie viele Gruppen sich in den Jahren 2019 – 2023 gegründet und aufgelöst haben. Dargestellt sind die Antworten der befragten Kontaktstellen (absolute Zahlen). Die Antworten wurden zusammengefasst und nach Jahren aufgezeichnet. Die Daten zeigen eine deutliche Verringerung in den Jahren 2020 und 2021 sowohl bei den Gruppengründungen, als auch bei den Gruppenauflösungen, im Vergleich zum Jahr 2019 bzw. vor der Coronapandemie³ in Thüringen. Die leichte Erhöhung der Zahlen im Jahr 2021 lässt darauf schließen, dass sich die Gruppen langsam an die durch die Pandemie neu entstandenen Bedingungen, wie virtuelle Treffen, angepasst haben.

In den Jahren 2022-2023 gibt es einen Anstieg der bei beiden Werten. Die Gründungen stiegen 2022 auf 35 und 2023 auf 45, während die Auflösungen 2022 auf 40 und 2023 auf 50 stiegen. Dieser Trend könnte darauf hindeuten, dass mit dem Ende der strikten Pandemie-Maßnahmen viele neue Gruppen entstanden sind, um die gestiegene Nachfrage nach Unterstützung zu erfüllen. Gleichzeitig könnten die Auflösungen aufgrund von veränderten Lebensumständen und Erschöpfung der Gruppenmitglieder während der Pandemie zugenommen haben.

³ siehe Rückblick auf Seite 3

Die Themen der Gruppen, die sich gegründet haben und Gründe für Auflösungen von Selbsthilfegruppen werden in den nächsten Abschnitten noch näher ausgewertet.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Coronapandemie wahrscheinlich die Dynamik der Gruppengründungen und -auflösungen beeinflusst hat, indem sie anfänglich zu einem Rückgang und später zu einem Anstieg führte, als die Maßnahmen gelockert wurden und die Menschen wieder mehr persönliche Kontakte suchten.

Ein Rückblick: Thüringen während der Pandemie

Die Coronapandemie in Thüringen begann im **März 2020** mit dem ersten bestätigten Fall im Saale-Orla-Kreis. In den folgenden Monaten stiegen die Infektionszahlen, besonders in Städten wie Jena und Landkreisen wie Greiz und Erfurt. Ab dem 17. März kam es zu Schul- und Kitaschließungen. Es gab eine Notbetreuung für Kinder von Eltern in systemrelevanten Berufen.

Im **April 2020** führte Jena als erste Stadt in Deutschland eine Maskenpflicht ein. Trotz verschiedener Maßnahmen blieben die Infektionszahlen in einigen Regionen hoch. Im Dezember 2020 erreichte Thüringen einen dramatischen Anstieg der Fälle.

Während der Coronapandemie waren die Treffen von Selbsthilfegruppen in Thüringen stark eingeschränkt. Zu Beginn der Pandemie machten Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln und Lockdowns persönliche Treffen oft unmöglich. Viele Gruppen mussten auf digitale Formate umsteigen, um den Austausch aufrechtzuerhalten.

Ab **Juni 2020** konnten sich Selbsthilfegruppen unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln wieder treffen. Trotz dieser Lockerungen blieben die Bedingungen herausfordernd, und viele Gruppen nutzten weiterhin digitale Möglichkeiten.

Die Einschränkungen blieben auch **2021** bestehen.

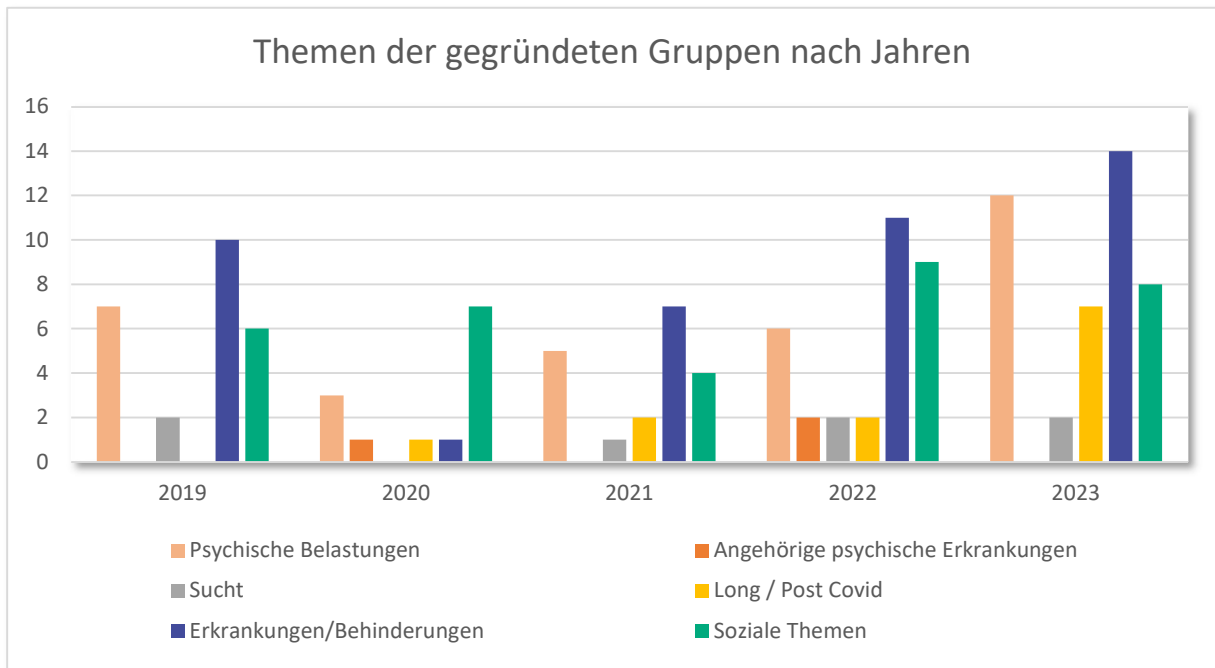
März 2022: Für Treffen von Selbsthilfegruppen, als nicht-öffentliche Veranstaltungen, gelten die bisherigen Beschränkungen (3G⁴, Personenobergrenzen etc.) nicht weiter.

Mit dem Auslaufen der letzten Corona-Schutzmaßnahmen endet auch die Impf-Kooperation zwischen dem Thüringer Gesundheitsministerium und der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen. Die Impfstellen schlossen Ende 2022 und ab dem 7. **April 2023** werden auch die mobilen Impfteams eingestellt.

⁴ Während der Coronaepidemie stand 3G für "geimpft, genesen oder getestet". Diese Regel bedeutete, dass Personen Zugang zu bestimmten Orten und Dienstleistungen nur dann hatten, wenn sie entweder vollständig geimpft waren, eine Genesung nach einer COVID-19-Erkrankung nachwiesen oder einen negativen Test (Antigen-Schnelltest oder PCR-Test) vorlegen konnten.

Themen der gegründeten Gruppen

Die Kontaktstellen wurden ebenfalls gefragt, zu welchen Themen sich Selbsthilfegruppen in den Jahren 2019 bis 2023 gegründet haben. Das folgende Diagramm stellt die Antworten der Kontaktstellen, nach Jahren und Themenbereichen sortiert, dar.



4

Die im Diagramm aufgezeigten Trends der Themen der gegründeten Gruppen ist aufschlussreich. Von 2019 – 2023 sind folgende Trends zu beobachten: Gruppengründungen zum Thema psychische Belastungen steigen kontinuierlich an und erreichen 2023 ihren bisherigen Höhepunkt. Die Zahl der Gruppen, die sich zum Thema Angehörige psychische Erkrankungen gegründet haben nahm 2022 stark zu, ging aber 2023 zurück.

Suchterkrankungen als Thema zeigen leichte Schwankungen, bleiben insgesamt relativ stabil. Insgesamt machen sie als Thema für Gruppengründungen bei den befragten Kontaktstellen nur ca. 4 % aus.

Long- bzw. Post-Covid als Thema taucht ab dem Jahr 2021 auf und nimmt rasant zu und macht ungefähr 11 % der Gründungsthemen aus. Die Themen Erkrankungen und Behinderungen verzeichnen als Gründungsthemen einen konstanten Anstieg und erreichen 2023 einen bisherigen Höchststand.

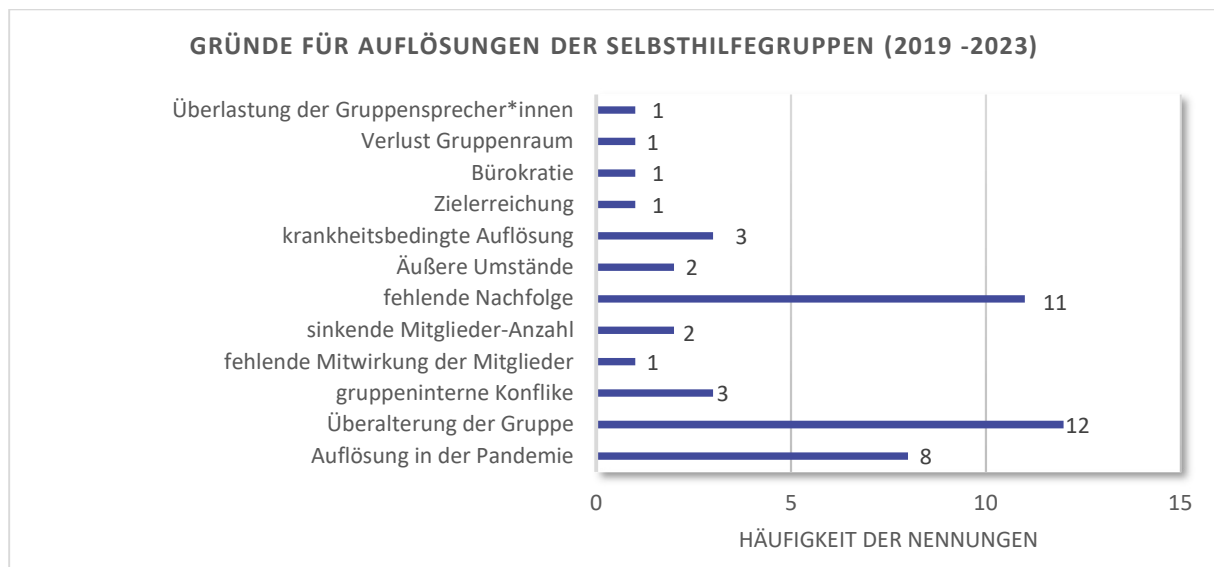
Soziale Themen steigen leicht an im Verlauf der Jahre, weisen aber Schwankungen auf. Insgesamt machen sie 26 % aller Gründungen in den Jahren 2019 -2023 aus.

Besonders auffällig ist, dass die meisten Gründungen im Jahr 2023 sich auf psychische Belastungen mit 35 % und Gesundheitsthemen wie Erkrankungen / Behinderungen mit 36% fokussieren.

Der Anstieg bei Long-/ Post-Covid ist besonders interessant und zeigt, wie neue gesellschaftliche Herausforderungen direkt die Gründung von Gruppen beeinflussen.

Gründe für Gruppenauflösungen

5



Das Diagramm zeigt die Antworten auf die offene Frage nach den Gründen für die Auflösung der Selbsthilfegruppen.

Der häufigste genannte Grund ist die Überalterung der Gruppe mit 12 Nennungen. Ältere Mitglieder ziehen sich zurück oder können aufgrund von gesundheitlichen Problemen nicht mehr teilnehmen, was zur Auflösung führt. Fehlende Nachfolge wurde 11-mal genannt. Wenn keine neuen Mitglieder oder Personen gefunden werden, die Aufgaben innerhalb der Gruppe übernehmen wollen, können die Gruppen nicht fortgeführt werden.

Die Pandemie ist ein neues Phänomen, wurde aber im Verhältnis häufig (8 Nennungen) als Auflösungsgrund genannt. Die neuen Regelungen während der Pandemie haben die Gruppen hart getroffen und persönliche Treffen erschwert und führten damit zum Auflösen der Gruppen.

Weitere genannte Gründe waren krankheitsbedingte Auflösung, gruppeninterne Konflikte, äußere Umstände, sinkende Mitglieder-Anzahl, Überlastung der Gruppensprecher*innen, Verlust Gruppenraum, Bürokratie, Zielerreichung, Fehlende Mitwirkung der Mitglieder.

Fazit:

Die vorliegende Auswertung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Thüringen von 2019 bis 2023 zeigt deutlich, wie stark die Corona-Pandemie die Dynamiken in den Selbsthilfegruppen beeinflusst hat. Insbesondere in den Jahren 2020 und 2021 gab es einen Rückgang bei den Gruppengründungen und -auflösungen, gefolgt von einem Anstieg in den Jahren 2022 und 2023. Dies lässt darauf schließen, dass die Pandemie die Struktur und den Bedarf an Selbsthilfegruppen nachhaltig verändert hat. Besonders auffällig ist der Anstieg von Gruppengründungen zu Themen wie psychische Belastungen und Long-/Post-Covid. Dies zeigt, wie aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen die Gründungsdynamik beeinflussen. Gleichzeitig bleiben Themen wie Suchterkrankungen stabil. Die häufigsten Gründe für die Auflösung von Gruppen sind Überalterung, fehlende Nachfolge und die Auswirkungen der Pandemie. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Notwendigkeit, gezielte Maßnahmen zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen zu entwickeln. Unterstützungsangebote müssen ausgeweitet werden und es ist wichtig, mehr Ressourcen in die Unterstützung der Gruppenmitglieder zu investieren. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Ansprache der jüngeren Generation. Es sollten Strategien zur Einbindung jüngerer Menschen entwickelt werden, um diese an die unterschiedlichen Möglichkeiten der Selbsthilfe heranzuführen. Den positiven Einfluss der Coronapandemie auf die digitale Transformation sollte weiter unterstützt werden, um die Erreichbarkeit und Flexibilität von Selbsthilfegruppen zu erhöhen und auch für jüngere Menschen attraktiv zu gestalten. Aber auch die Selbsthilfegruppen müssen weiterhin flexibel und anpassungsfähig bleiben, um auf äußere Herausforderungen reagieren zu können.

Informationen und Fragen an:**Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.**

Katrin Wieacker
Carolinestraße 4
07747 Jena
info@selbsthilfe-thueringen.de