

NAKOS · Otto-Suhr-Allee 115 · 10585 Berlin

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik  
e.V. / Kompetenznetz EinsamkeitPer E-Mail: [strategie@kompetenznetz-  
einsamkeit.de](mailto:strategie@kompetenznetz-einsamkeit.de)Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Telefon +49 (0)30 / 31 01 89-80  
Telefax +49 (0)30 / 31 01 89-70  
selbsthilfe@nakos.de  
www.nakos.deIBAN: DE76 1002 0500 0003 2544 00  
BIC: BFSWDE33BER  
Bank für Sozialwirtschaft

Servicetelefon +49 (0)30/31 01 89-60

Berlin, 31.03.2023

## **Stellungnahme der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zum Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)**

Als zentrale bundesweite Anlaufstelle in Deutschland rund um das Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe informiert und vernetzt die NAKOS seit fast vier Jahrzehnten relevante Akteure, Interessierte, Betroffene und Angehörige. Wir haben das Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ erfreut zur Kenntnis genommen und begrüßen außerordentlich das geplante Vorhaben.

**Aus unserer Sicht müssen die gemeinschaftliche Selbsthilfe und ihre etablierten Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen (Selbsthilfekontaktstellen) in die Strategie aufgenommen werden, da sie wesentlich dazu beitragen, Einsamkeit entgegenzuwirken.**

### **1. Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland**

Bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe handelt es sich um den Zusammenschluss von Menschen außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen (wie Familie und Freundschaft). Sie sind von einem gleichen Problem oder Anliegen betroffen und unterstützen sich gegenseitig oder werden gemeinsam aktiv. Betroffene und Angehörige streben bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Hilfe für sich selbst und die eigene Situation, Problematik oder Krankheit in Form einer *Selbsthilfegruppe* an. Lokale und landesweite Selbsthilfekontaktstellen sowie die bundesweite Selbsthilfekontaktstelle NAKOS unterstützen Selbsthilfegruppen in Deutschland themenübergreifend. Selbsthilfekontaktstellen stellen Menschen *aller Altersgruppen* neben Beratung und Informationen auch Räume für Gruppentreffen zur Verfügung.

⇒ Berücksichtigung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen insbesondere bei den geplanten Maßnahmen „Gesellschaft vor Ort stärken“ (S.16 im Diskussionspapier):

**Abschnitt Förderung „Sozialer Orte“ (Punkt 4.3):** Selbsthilfekontaktstellen bieten Raum für den Austausch, die Begegnung und das Engagement von Menschen aller Altersgruppen in den Kommunen

**Abschnitt „Allianzen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit“ (Punkt 4.5):** Regionale Selbsthilfekontaktstellen sollten bei den Handlungsempfehlungen für Kommunen einer sektoren- und bereichsübergreifenden lokalen Allianz zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit berücksichtigt werden

„Selbsthilfe bedeutet für fast alle auch eines: Sich nicht alleine fühlen.“ (SHILD-Studie 2018, S. 6)

## 2. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Prävention und Rehabilitation

Selbsthilfegruppen- und -organisationen leisten einen bedeutenden Beitrag zur Gesunderhaltung, Problemverarbeitung und -bewältigung. Sie haben die gesundheitliche Prävention und Rehabilitation zum Ziel (im Sinne von Sekundär- und Tertiärprävention). Die gesundheitsbezogene gemeinschaftliche Selbsthilfe ist heute ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems und als vierte Säule in der gesundheitlichen Versorgung anerkannt. Ihre Förderung ist gesetzlich im § 20h SGB V verankert.

⇒ Berücksichtigung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen als „**Akteure sowie Institutionen des Gesundheitswesens**“ (Punkt 4.14) bei den geplanten Maßnahmen „Gesundheit und Pflege“ (S. 18 im Diskussionspapier)

## 3. Pflegende Angehörige in der Selbsthilfe

Pflegende Angehörige sind eine stark beanspruchte und vulnerable Zielgruppe. Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger benötigen aufgrund der Pflegesituation ihrer Teilnehmenden und den damit einhergehenden Belastungen ganz besondere Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen, zum Beispiel bei der Gründung von Gruppen sowie bei organisatorischen und administrativen Aufgaben. Das Projekt „Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“ (DAG SHG e.V.) unterstützt Selbsthilfekontaktstellen in ihrer Arbeit mit pflegenden Angehörigen. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige können einen wichtigen Beitrag zur Entlastung beitragen und Einsamkeit reduzieren.

⇒ Berücksichtigung des Potentials von gemeinschaftlicher Selbsthilfe, um die Situation von pflegenden Angehörigen zu verbessern (S. 18 im Diskussionspapier):

**Abschnitt Verbesserung der Situation von „pflegenden Angehörigen“ (Punkt 4.17)**

#### 4. Junge Menschen in der Selbsthilfe

Auch junge Menschen finden in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Anschluss und Unterstützung. Sie werden verstärkt durch niedrigschwellige, flexible Angebote und zielgruppengerechte Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen angesprochen und erreicht.

Junge Selbsthilfegruppen beschäftigen sich insbesondere auch mit psychosozialen Themen wie Einsamkeit, Depressionen oder sozialen Ängsten. In kreativen Austauschformaten wie Stammtischen, Übungsgruppen und Arbeitskreisen finden junge Menschen neue Wege, um Einsamkeit zu überwinden und sich gemeinsam für ihre Themen zu engagieren.

⇒ *Gemeinschaftliche Selbsthilfe als Handlungs- und Kommunikationsstrategie im Umgang mit Einsamkeit bei jungen Menschen berücksichtigen (S. 17 und S. 21 im Diskussionspapier):*

**Abschnitt „Bildung“ (Punkte 4.9 und 4.10)**

**Abschnitt „Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe von jungen Menschen“ (Punkt 5.4)**

#### 5. Selbsthilfegruppen wirken (auch) gegen Einsamkeit

Jede\*r zehnte Erwachsene nimmt im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teil: Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist längst ein bewährter Weg, um Krankheiten und Probleme zu bewältigen. Selbsthilfegruppen wirken gesundheitsfördernd und entlastend durch die gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen. Sie helfen aktiv bei der Bewältigung der Lebenssituation und wirken dem Risikofaktor Einsamkeit entgegen. Die Gruppe hebt die Isolation der Einzelnen auf und stärkt dadurch das Selbstvertrauen und die Solidarität. Durch die Regelmäßigkeit der Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt und Mut macht zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten. Im Gespräch erfährt jede\*r nicht nur seine eigene Situation neu, sondern auch die der anderen Teilnehmenden. Jede\*r kann vertrauensvoll am Leid und an den Sorgen anderer Anteil nehmen, weil man sie selbst gut kennt. Durch das Engagement in einer Selbsthilfegruppe kann sich das soziale Netzwerk erweitern, welches wiederum als Schutzfaktor von Einsamkeit wirkt.

Sogar während der Corona-Pandemie gab es mehr Neugründungen von Selbsthilfegruppen als Auflösungen (NAKOS 2023). Darüber hinaus sind verstärkt Selbsthilfegruppen rund um das Thema Einsamkeit entstanden (Matzat / Kochbeck 2022).

#### Zusammenfassung

Die im Diskussionspapier vorgestellten Ziele und geplanten Maßnahmen der Strategie gegen Einsamkeit sollten wie oben aufgeführt unter **Berücksichtigung von Angeboten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe** realisiert werden:

- Selbsthilfe kann präventiv vor und lindernd bei Einsamkeit wirken
- Seit der Pandemie bilden sich auch Selbsthilfegruppen gezielt zum Thema Einsamkeit
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Ergänzung des Gesundheitssystems und somit Entlastung
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist Engagementmöglichkeit für Menschen aller Altersgruppen
- Es sind bereits etablierte, funktionierende Strukturen in Form der Selbsthilfekontaktstellen vorhanden
- Selbsthilfeangebote stehen allen Zielgruppen offen (altersübergreifend, Betroffene, pflegende Angehörige, vulnerable Gruppen etc.)

Die NAKOS bietet bei der Weiterentwicklung der Strategie gegen Einsamkeit ihre Expertise und Kooperation mit allen relevanten Akteuren an.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Peggy Heinz, Stellvertretende Geschäftsführerin

Katharina Pretscher, Wissenschaftliche Mitarbeiterin

### **Hintergrundwissen:**

Der Ansatz der Selbsthilfeunterstützung durch spezielle **Selbsthilfekontaktstellen** vor Ort wurde von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V (DAG SHG) entwickelt, die die institutionellen und fachlichen Standards für diese Einrichtungen definierte. Vorbild hierfür waren Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. In den 1980 und 1990er Jahren begleitete die DAG SHG zwei Bundesmodellprogramme zur Förderung von Selbsthilfekontaktstellen, die deren Bedeutung für die Verbreitung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wissenschaftlich belegte: Wo Selbsthilfekontaktstellen tätig sind, gründen sich mehr Selbsthilfegruppen. Im Zuge der Modellprogramme stieg die Zahl der Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet von 93 auf 213. Heute existieren rund 300 Einrichtungen der professionellen Selbsthilfeunterstützung an nahezu 350 [Orten](#).

### **Literatur:**

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Diskussionspapier: Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – Entwurf. 2023. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/ankuendigung-veroeffentlichung-des-diskussionspapiers>
- Matzat, Jürgen / Kochbeck, Maren. Selbsthilfe trifft Einsamkeit. In: PiD - Psychotherapie im Dialog 2022; 23: 64–67. <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1799-0648.pdf?cooperation=FCI21cyvqNlgzeFh9eWVZGSE06MzXhOgmuamfzj0>
- NAKOS: Zahlen und Fakten. Selbsthilfegruppen. Gruppengründungen und Auflösungen. 2023. <https://www.nakos.de/informationen/Zahlen%20und%20Fakten/Selbsthilfegruppen/> (aufgerufen am 30.03.2023).
- SHILD-Studie – Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf / Medizinische Hochschule Hannover. 2018. <https://www.nakos.de/data/Andere/2018/uke-broschuere-shild-studie.pdf>