

## **Selbsthilfe während der Corona-Pandemie – Ergebnisse einer Umfrage der Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen**

### **Hintergrund und Methode**

Das Virus SARS-CoV-2 hat seit 2020 das Leben weltweit beeinflusst. Auch in der Selbsthilfe waren die Veränderungen spürbar. Ein Großteil der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, gehört zu Risiko- oder Hochrisikogruppen. Diese Menschen mussten nicht nur mit den Einschränkungen in der Gruppenarbeit, sondern auch mit Ängsten um ihre Gesundheit, die Gesundheit ihrer Angehörigen und persönlichen Einschränkungen zurechtkommen. Und nicht nur das: Zusätzlich entfiel auch der Halt, den die Gruppentreffen den betroffenen Menschen geben. Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen mussten sich der Aufgabe stellen, ihre Aktivitäten und Tätigkeiten an die veränderten Rahmenbedingungen anzupassen und neue Wege zu gehen.

Um aufzuzeigen, welchen Einfluss die Pandemie auf die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen gehabt hat und welchen Herausforderungen sich die Selbsthilfegruppen stellen mussten, hat das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eine Umfrage zum Thema „Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“ unter den Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich durchgeführt. Bei dieser Umfrage handelte es sich um einen Sonderteil einer größeren allgemeinen Befragung, die das Länderbüro unter allen niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen durchgeführt hat.

An der landesweiten Umfrage, die von Juli bis September 2021 durchgeführt wurde, haben sich 40 von 44 Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen beteiligt. Das entspricht einer Rücklaufquote von 91 Prozent. Die Umfrage umfasste einen allgemeinen Befragungsteil zu den Aufgaben, der Finanzierung und Ausstattung sowie zur Unterstützungs-, Beratungs- und Netzwerkarbeit der Einrichtungen und zu den Selbsthilfegruppen vor Ort. Im Sonderteil der Umfrage wurden ergänzend offene und geschlossene Fragen rund um das Thema Selbsthilfe und Corona gestellt.<sup>1</sup> Aufgrund der pandemischen Lage in den Jahren 2020 und 2021 wurden für den Hauptteil der Umfrage Daten aus dem Jahr 2019 abgefragt. Die Fragen aus dem Sonderteil beziehen sich auf den Pandemiezeitraum 2020 und die erste Jahreshälfte 2021.

---

<sup>1</sup> Die Ergebnisse der gesamten Umfrage wurden in der Dokumentation „Der Wert der Selbsthilfe in der Zivilgesellschaft – Ein Blick auf die Selbsthilfe in Niedersachsen im Jubiläumsjahr 2021“ des Selbsthilfe-Büros Niedersachsens veröffentlicht.

Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse aus dem Sonderteil „Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“ präsentiert.

## **Selbsthilfe und Corona: Zur Lage in Niedersachsen 2020 und der ersten Jahreshälfte 2021**

Zu Beginn der Pandemie – im März 2020 – waren Treffen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen komplett untersagt und auch die niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen mussten ihre Beratungstätigkeit vor Ort aussetzen. Anfang 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 war es endlich so weit: Selbsthilfegruppen in Niedersachsen konnten unter Auflagen, wie Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen, wieder in Präsenz zusammenkommen. Bis zum Ende des Befragungszeitraumes im September 2021 waren Gruppentreffen zeitweise möglich und zeitweise auch wieder nicht möglich. Die Vorgaben für Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe dieser Zeit immer wieder der pandemischen Lage anpassen müssen und erforderten viel Flexibilität in der Umsetzung seitens der Unterstützungseinrichtungen und der Selbsthilfegruppen.

## **Unterstützungs-, Beratungs- und Netzwerkarbeit während der Pandemie**

### **Arbeitssituation der Selbsthilfekontaktstellen**

Ein Großteil der niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen hat während der Pandemie sowohl im Homeoffice als auch im Büro gearbeitet. Die Arbeitssituation in den Einrichtungen hat sich – im Vergleich zum Jahr 2019 – vor allem in der technischen Ausstattung verbessert. So wurden zum Beispiel vermehrt Laptops, Ausstattungen für Videokonferenzen, aber auch Diensthandys und Raumlüfter für Gruppenräume angeschafft.<sup>2</sup>

Die Ergebnisse der Umfrage haben einen erheblichen Mehraufwand für die Selbsthilfekontaktstellen in der Unterstützungs- und Aufklärungsarbeit aufgezeigt. An erster Stelle standen hier vor allem die Umsetzung der Hygienekonzepte beziehungsweise -auflagen. Auch das Zusammentragen und Aufbereiten der aktuellen Corona-Maßnahmen für Selbsthilfegruppen hat während der Pandemie viel Arbeitszeit in Anspruch genommen. Zudem stellte die Suche nach geeigneten Gruppenräumen – um aktuelle Abstands- und Hygieneauflagen einhalten zu können – zahlreiche Einrichtungen vor eine logistische Herausforderung.

---

<sup>2</sup> Lediglich zwei Einrichtungen gaben an, dass ihre technische Ausstattung schon vor der Pandemie gut gewesen ist.

Neben der Raumsuche wurde auch viel Zeit mit dem Schreiben von Briefen und E-Mails verbracht. Da Präsenztreffen zeitweise nicht möglich waren, haben die Selbsthilfekontaktstellen auf diesem Weg Informationen weitergegeben, Fragen beantwortet und „einfach nur“ Kontakt zu den Selbsthilfeaktiven in ihrem Landkreis gehalten.

Auch das vermehrte Führen von Telefonaten mit Interessierten, Fachleuten und Selbsthilfegruppen stellte einen zusätzlichen Arbeitsaufwand dar. Zudem rückte das Thema Digitalisierung stärker in den Fokus: Die befragten Einrichtungen mussten hier vermehrt die Gruppen unterstützen und begleiten.

### Anliegen der Menschen vor Ort

Die Anliegen und Anfragen von Interessierten, Betroffenen und Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen haben sich im Vergleich zu 2019 deutlich verändert. Mehr als ein Drittel der befragten Selbsthilfekontaktstellen (n = 15) gaben an, dass die Suche nach Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen während der Pandemie gestiegen ist. Zudem haben 15 Einrichtungen eine Zunahme bei der Suche nach Selbsthilfegruppen wahrgenommen.

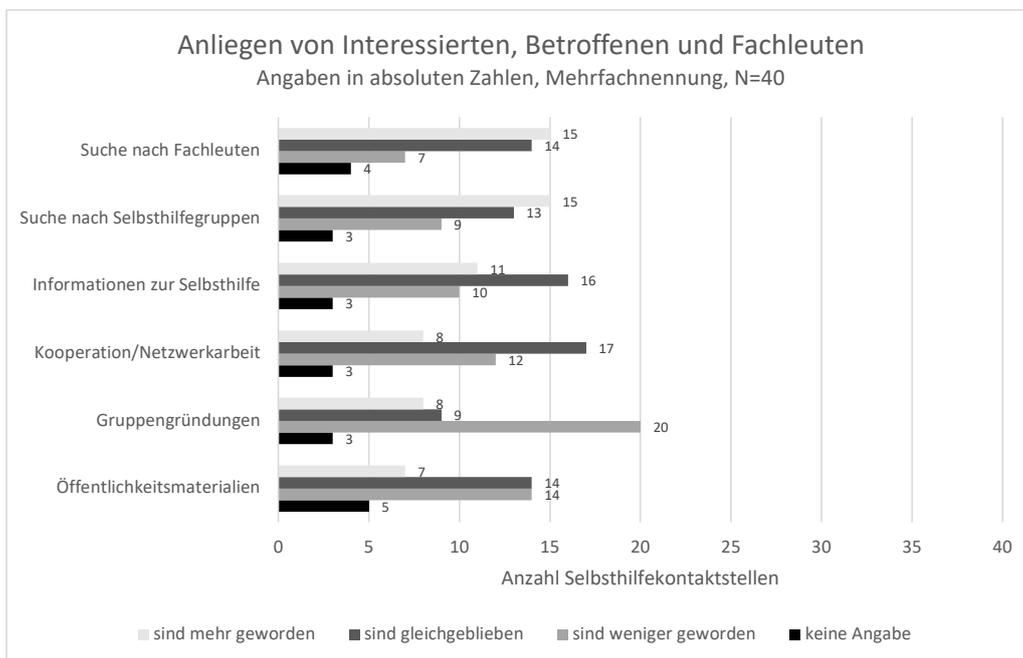


Abb. 1: Wie haben sich die Anfragen von Interessierten, Betroffenen (NICHT Selbsthilfegruppen) und Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen – im Vergleich zum Jahr 2019 – zu folgenden Themen verändert?

Einen Rückgang sahen die Befragten jedoch bei den Anfragen zum Thema Gruppen Gründungen (n = 20). Ein Grund hierfür könnte in den Kontaktbeschränkungen und aufwendigen Maßnahmen für Gruppentreffen zu finden sein: Zum einen waren Treffen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen im Jahr 2020 und in der ersten Jahreshälfte 2021 zeitweise nicht möglich und somit Gruppengründungen in Präsenz schwer umzusetzen. Zum anderen benötigten die Selbsthilfekontaktstellen eine methodische und technische Einarbeitungszeit, um die Begleitung und Unterstützung von digitalen Neugründungen möglich zu machen. Weitere Gründe könnten auch in den erschwerten Rahmenbedingungen für Präsenztreffen zu finden sein, wie Hygienemaßnahmen, Datenerhebung und zu kleine Räumlichkeiten, um Abstandsregelungen einhalten zu können. Zwar gab es diese Rahmenbedingungen auch für die bereits bestehenden Selbsthilfegruppen, aber neue Gruppen mussten sich zusätzlich der Herausforderung stellen unter diesen schwierigen Umständen ein Gruppengefühl zu entwickeln und gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.

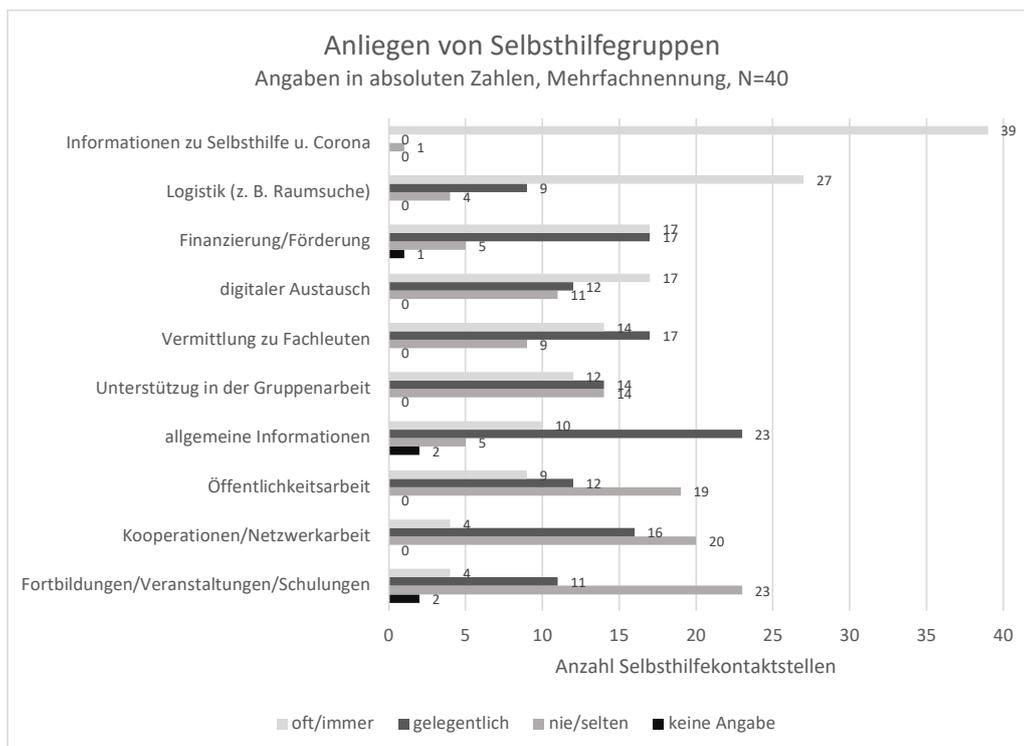


Abb. 2: Welche der folgenden Anliegen wurden besonders in der Pandemiezeit von Selbsthilfegruppen angefragt?

Die Selbsthilfegruppen haben sich besonders mit Fragen zu Informationen rund um das Thema Selbsthilfe und Corona (oft/immer: n = 39) an die Einrichtungen gewandt. Auch logistische Anliegen, wie die Suche nach geeigneten Gruppenräumen, gaben mehr als zwei Drittel (oft/immer: n = 27) als häufige Anfrage an. Finanzierung (oft/immer: n = 17) und digitaler Austausch (oft/immer: n = 17) gehörten ebenfalls zu den relevanteren Anliegen in der Pandemiezeit. Bei Letzterem fällt allerdings auf,

dass es einen wesentlichen Anteil – knapp ein Viertel der Selbsthilfekontaktstellen – gab, die diesbezüglich nur selten beziehungsweise nie angefragt worden sind.

Fortbildungen (nie/selten: n = 23), Netzwerkarbeit (nie/selten: n = 20) und Öffentlichkeitsarbeit (nie/selten: n = 19) spielten in der Pandemiezeit keine wesentliche Rolle. Dieses sah 2019 noch anders aus: Schulungen, Fortbildungen sowie Kooperationen und Netzwerkarbeit wurden vor der Corona-Pandemie noch häufiger angefragt. Die Nachfrage nach Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit stand damals noch an zweiter Stelle – nur Anfragen zur Finanzierung wurden häufiger genannt. Ein Rückgang dieser Anliegen könnte auf unterschiedliche – innere und äußere – Umstände zurückzuführen sein: Wie Umfrageergebnisse gezeigt haben, waren die Selbsthilfegruppen in dieser Zeit sehr mit sich beschäftigt. So mussten sie ihre Gruppe zusammenhalten und den Kontakt untereinander aufrechterhalten – das hat viele Ressourcen in Anspruch genommen. Als Präsenztreffen wieder möglich waren, sind die Selbsthilfegruppen vorerst damit beschäftigt gewesen, diese überhaupt coronakonform umzusetzen. Themen, die mit der Außenwirkung – zum Beispiel Mitgliedergewinnung – sowie der Weiterbildung und der Zusammenarbeit mit Dritten zu tun hatten, rückten bei einigen temporär in den Hintergrund. Mit Blick auf die äußeren Umstände könnte auch ein mangelndes Fortbildungsangebot eine Rolle gespielt haben: Viele Präsenzveranstaltungen wurden gerade zu Beginn der Pandemie abgesagt und entsprechende digitale Schulungs- und Fortbildungsformate mussten erst entwickelt und umgesetzt werden.

## **Vernetzung der Selbsthilfekontaktstellen**

Die Ergebnisse des allgemeinen Befragungsteils haben sehr deutlich gezeigt, dass die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfekontaktstellen, Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, Bildungsträger\*innen, Kliniken sowie der Politik einen großen Raum in der Selbsthilfearbeit einnimmt. Bei der Auswertung des Sonderteils „Selbsthilfe und Corona in Niedersachsen“ zeigte sich, dass vor allem die Vernetzung der Selbsthilfekontaktstellen untereinander während der Pandemie noch einmal intensiver geworden ist. So war in den unsicheren Zeiten der Corona-Krise der fachliche und kollegiale Austausch mit anderen Selbsthilfekontaktstellen sehr wertvoll. Die digitalen (Austausch-)Möglichkeiten waren diesbezüglich ein wichtiger Motor, so konnten – trotz Kontaktbeschränkungen und weiter Wege – regelmäßige Treffen mit Kolleg\*innen aus anderen Landkreisen stattfinden.

# Selbsthilfegruppen während der Pandemie

## Kontakt der Selbsthilfegruppen untereinander

Die Ergebnisse der Umfrage haben gezeigt, dass Selbsthilfegruppen in den Lockdownphasen der Pandemie kreativ geworden sind und nach vielfältigen Möglichkeiten gesucht haben, um den Kontakt untereinander halten zu können. Dieser erfolgte oft telefonisch (n = 35) – zum Beispiel per Telefonkonferenz –, über Messengerdienste (n = 27), wie WhatsApp, und Videokonferenzsysteme (n = 22). Aber auch Treffen unter freiem Himmel (n = 12), zum Beispiel Spaziergänge, sowie E-Mails (n = 8) und Briefe (n = 7) schreiben, wurden von den Selbsthilfeaktiven genutzt. Jedoch war es nicht jeder Selbsthilfegruppe möglich, miteinander in Verbindung zu bleiben: So haben einige Gruppen während der Pandemie einfach den Kontakt zueinander verloren oder sie haben sich komplett aufgelöst.

In den Lockerungsphasen – als Gruppentreffen möglich waren – sind Selbsthilfegruppen in Bezug auf *reine* Präsenztreffen weiterhin vorsichtig gewesen. Die Antworten der Selbsthilfekontaktstellen lassen vermuten, dass diese Zurückhaltung unter anderem auf eine Minimierung des Ansteckungsrisikos und eine Unsicherheit im Umgang mit dem Virus zurückzuführen ist – viele der Selbsthilfeaktiven gehören zu Risiko- oder Hochrisikogruppen. Zudem könnte auch die Raumsituation in einigen Landkreisen eine Rolle gespielt haben: Viele bisherige Gruppenräume ließen unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmenden zu. In solchen Fällen mussten sich Gruppen entscheiden, ob sie sich aufteilen, die Teilnehmendenzahl begrenzen oder sich weiterhin virtuell treffen. Einigen Selbsthilfegruppen war auch schlichtweg der Mehraufwand, wie Dokumentationspflicht, Hygienemaßnahmen und die spätere Testpflicht, zu viel und sie haben die Präsenztreffen weiterhin ausgesetzt.

## Weniger Gruppengründungen und mehr Gruppenauflösungen

Die Selbsthilfegruppen mussten sich während der Corona-Pandemie verschiedensten Herausforderungen stellen, diese führten oftmals zu einer Überforderung der Gruppen und in manchen Fällen zur Auflösung dieser.

2020 hat es schätzungsweise 130 Gruppengründungen (n = 35) gegeben. Das waren deutlich weniger als noch im Jahr 2019 – damals lag die Zahl bei circa 222 Neugründungen. Der Mittelwert (Median<sup>3</sup>) lag 2020 bei drei Gründungen pro Ein-

---

<sup>3</sup> „Der Median (engl. median) teilt die Datenmenge genau in der Mitte, sodass 50 Prozent der Werte über dem Median und 50 Prozent der Werte unter dem Median liegen.“ (Kuckartz et al. 2013) 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.

richtung – das Jahr zuvor noch bei fünf. In drei Landkreisen hat 2020 sogar *keine* einzige Gruppengründung stattgefunden.<sup>4</sup>

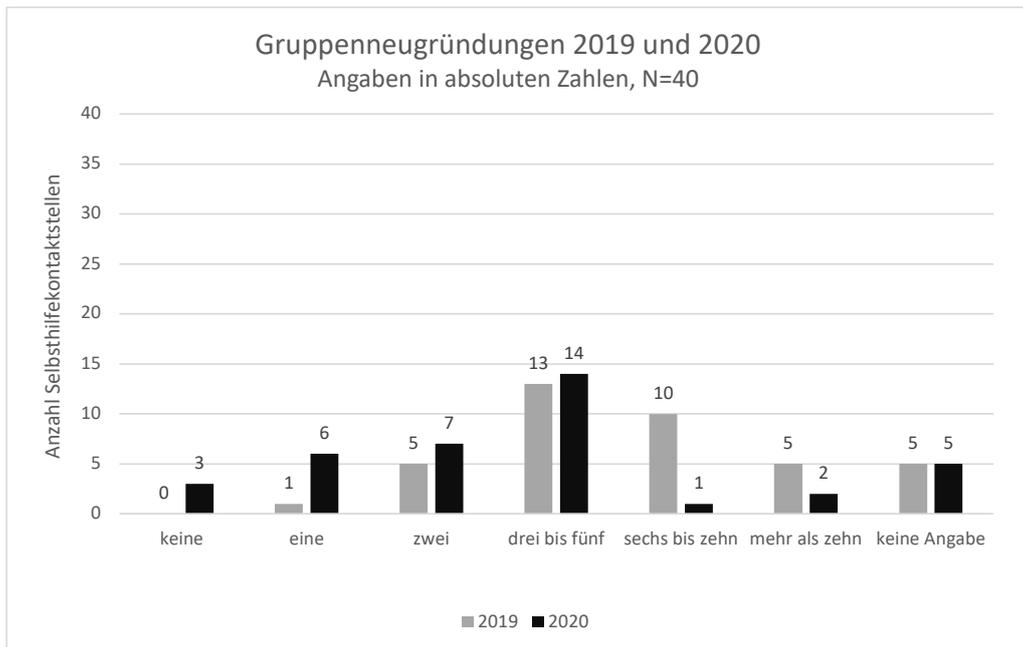


Abb. 3: Wie viele Gruppengründungen hat es gegeben? (2019 und 2020)

Eine Verstärkung bestimmter Themen bei den Gruppengründungen während der Pandemie wurde von knapp der Hälfte der Befragten beobachtet. Die meisten haben einen Anstieg bei den Themen psychische Erkrankungen und Probleme sowie Long Covid und Einsamkeit wahrgenommen.

Im Jahr 2020 und in der ersten Jahreshälfte 2021 haben sich vermehrt Gruppen aufgelöst. Mehr als die Hälfte der Selbsthilfekontaktstellen beobachtete Gruppenauflösungen als Folge der Pandemie. Lediglich in zwölf Landkreisen führte diese nicht zu einer – wahrnehmbar – höheren Anzahl von Gruppenauflösungen. Für die steigende Zahl in diesem Bereich gaben die befragten Einrichtungen unterschiedliche Gründe an: Die meisten nannten fehlenden Kontakt und mangelndes Gruppengefühl sowie Entfremdung als Gründe. Darüber hinaus wurden fehlende oder zu kleine Gruppenräume, erhöhter Arbeitsaufwand sowie Verantwortung und Überforderung, Angst vor Ansteckung, das Alter und zu kleine Gruppen aufgeführt.

<sup>4</sup> Die Angaben zur Frage nach der Anzahl der Gruppengründungen für die erste Jahreshälfte 2021 (n = 93) deuteten darauf hin, dass die Zahlen der Neugründungen 2021 den Wert von 2020 übersteigen könnte und sich somit dem Wert von 2019 annähern wird.

## Fazit

Die Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen haben während der Pandemie besonders viel Beratungs- und Unterstützungsarbeit leisten müssen und sind dabei andere und manchmal neue Wege gegangen. Die Maßnahmen zur Einhaltung von Abständen, Hygiene sowie von Kontaktbeschränkungen und die niedrigschwellige Aufbereitung der landesweiten und regionalen Corona-Regelungen haben den Arbeitsaufwand der Einrichtungen erheblich erhöht: Viele Selbsthilfegruppen benötigten durch die sich stetig ändernden Corona-Maßnahmen *zusätzliche* Unterstützung. Die Einrichtungen haben auf unterschiedliche Weise versucht, die Kommunikation mit den Gruppen aufrechtzuerhalten, dabei spielten auch die digitalen Medien eine wichtige Rolle. Dennoch waren es weiterhin klassische Kommunikationsmittel wie das Telefon und die Post, die für die Selbsthilfekontaktstellen in der Verständigung mit und Unterstützung von Selbsthilfeaktiven unerlässlich waren.

Die Selbsthilfegruppen sind in der Pandemiezeit sehr kreativ geworden und haben auf unterschiedlichsten Wegen zueinander gefunden – zum Beispiel in digitaler oder hybrider Form, beim Spaziergang oder im Schrebergarten. Die Rückkehr zu *reinen* Präsenztreffen war bis zum Sommer 2021 teilweise noch verhalten: Viele haben sich weiterhin – manchmal auch nur – digital, draußen oder in geteilten Gruppen getroffen. Während der Pandemiezeit haben sich weniger Gruppen neu gegründet, allerdings war die Tendenz zum Befragungszeitraum wieder steigend. Bei den Gruppenauflösungen haben die Selbsthilfekontaktstellen einen deutlichen Anstieg wahrgenommen. Viele Einrichtungen begründeten eine Zunahme der Gruppenauflösungen mit den Auswirkungen der Pandemie, denn: Nicht jede Selbsthilfegruppe konnte den Kontakt untereinander aufrechterhalten. So verwundert es nicht, dass am Ende der Umfrage die befragten Selbsthilfekontaktstellen eine der größten Herausforderung der Pandemie darin sehen, dass die Selbsthilfegruppen-Mitglieder untereinander – aber auch die Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen – in Verbindung bleiben.

## Literatur

Kuckartz, Udo / Rädiker, Stefan / Ebert, Thomas / Schehl, Julia: *Statistik – Eine verständliche Einführung*. 2. Auflage. Wiesbaden 2013

*Elke Tackmann ist seit 2018 als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Selbsthilfe-Büro Niedersachsen tätig. Einer ihrer Themenschwerpunkte ist der Informationspool.*

*Kontakt: [info@selbsthilfe-buero.de](mailto:info@selbsthilfe-buero.de)*