

## **Paritätische Eckpunkte für eine zukunftsfähige Selbsthilfe**

### *Abstract*

Selbsthilfe ist eine unverzichtbare, wichtige Säule unserer Gesellschaft. Um ihre Zukunft zu sichern, braucht es stabile Rahmenbedingungen, eine verlässliche Finanzierung und eine gezielte Integration in digitale Versorgungsstrukturen. Der Paritätische und seine Mitgliedsorganisationen engagieren sich aktiv im Diskurs zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe und setzen sich zugleich für notwendige Veränderungen ein. So kann Selbsthilfe auch in Zukunft ihre wertvolle Funktion erfüllen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen bestmöglich unterstützen.

### **Selbsthilfe im Paritätischen**

Der Paritätische ist der Selbsthilfebewegung eng verbunden, er zählt Selbsthilfeorganisationen seit der Verbandsgründung zu seinen Mitgliedern und ist seit jeher ein wichtiger Akteur in der Selbsthilfebewegung.

Selbsthilfeorganisationen übernehmen wichtige Aufgaben in unserer Gesellschaft. Sie fördern die Teilhabe und Partizipation von benachteiligten Menschen und stärken ihre Selbstvertretung, um sich in Entscheidungsprozesse einzubringen. Sie tragen so dazu bei, Strukturen inklusiver zu gestalten, Barrieren abzubauen und die Resilienz auf individueller Ebene wie auch auf Gesellschaftsebene zu stärken.

Der Paritätische ist auf Bundesebene ebenso wie in den Ländern als maßgeblicher Spitzenverband für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe und als Dachverband von Selbsthilfeorganisationen anerkannt. Er fördert Selbsthilfe auf allen Ebenen: Für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen.

### **Wachsende Herausforderungen der Selbsthilfe**

Durch gesellschaftliche Entwicklungen wie den demografischen Wandel, globale Krisen, steigende Ungleichheit, die Zunahme chronischer Erkrankungen, unzureichende professionelle Versorgungsstrukturen (z. B. Mangel an Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen) und den steigenden Bedarf an psychosozialer Unterstützung gewinnt die Selbsthilfe zunehmend an Bedeutung. Seit der Corona-Pandemie ist ein deutlicher Anstieg von Neugründungen bei Selbsthilfegruppen zu beobachten, die eine Vielzahl von Themen wie Ängste, Depressionen und andere psychische Beeinträchtigungen behandeln. Insbesondere jüngere Menschen sind in ihrer Orientierung und Entwicklung herausgefordert und sehnen sich nach einem solidarischen Miteinander, welches ihnen die Selbsthilfe bieten kann.

Selbsthilfe passt sich dabei dynamisch diesen Veränderungen an, die bei den strukturell wichtigen Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen einen hohen Anpassungsdruck erzeugen. Zur Bewältigung dieser Herausforderungen stehen der Selbsthilfe jedoch nicht ausreichend Mittel zur Verfügung, z. B. durch nicht ausgeglichene Kostensteigerungen.

### **Die Selbsthilfe ist vielfältig**

Die Themen und Austauschformate in der Selbsthilfe sind vielfältig, ebenso wie die Kommunikations- und Vernetzungsstrukturen. In den letzten Jahren entstanden neue Angebote wie z. B. Aktionstreffen, offene Selbsthilfecafés, Stammtische oder “walk and talk”-Runden. Insbesondere junge Menschen benötigen eine andere Form der Ansprache (z. B. über soziale Medien, Veranstaltungen). Eine gezielte Netzwerkarbeit, sowie die Zusammenarbeit mit anderen Akteur\*innen, z. B. mit Hochschulen, sind richtungsweisend.

Gleichzeitig wirkt sich die demografische Entwicklung auf die Selbsthilfe aus: Durch die wachsende Zahl älterer Menschen mit Unterstützungsbedarf und dem sich zuspitzenden Fachkräftemangel, gewinnen das ehrenamtliche Engagement und die bürgerschaftlichen Hilfesysteme wie auch die Selbsthilfeangebote im Pflegebereich immer mehr an Bedeutung.

### **Der Bedarf an der Begleitung von Selbsthilfegruppen wächst**

Aktuell steigt die Nachfrage nach angeleiteten oder ehrenamtlich begleiteten Gruppen. Es zeigt sich zunehmend, dass die einzelne Gruppe bestimmte Herausforderungen nicht immer bewältigen kann, insbesondere im Hinblick auf die Themen Generationswechsel in der Selbsthilfe, Junge Selbsthilfe, Digitalisierung sowie kultursensible Selbsthilfe. Hier bieten Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen differenzierte Angebote und Hilfestellungen.

Es ist wichtig, Selbsthilfeangebote zu schaffen, die auf die Bedürfnisse dieser Gruppen zugeschnitten sind. Es ist zielführend und nachhaltig, ressourcenstärkende, begleitete Angebote zu entwickeln.

### **Die Bedeutung indikationsübergreifender Selbsthilfegruppen nimmt zu**

In indikationsübergreifenden Selbsthilfegruppen kommen Menschen mit verschiedenen Gesundheitsproblemen, die nicht auf eine einzelne Diagnose beschränkt sind, zusammen. In vielen Fällen bedingen sich die vorliegenden Diagnosen gegenseitig, so dass eine klare Trennung nicht immer möglich ist. Durch den gemeinsamen Austausch in der Selbsthilfegruppe, auch über unterschiedliche Diagnosen und daraus resultierende soziale Probleme hinweg, können komplexe Gesundheitsprobleme bewältigt und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden.<sup>1</sup> Die Teilnehmenden können auf diese Weise voneinander lernen und gemeinsam verschiedene Strategien zur Bewältigung ihrer Gesundheitsprobleme entwickeln.

---

<sup>1</sup> Vgl. SHILD-Studie des UKE (2018)

## **Aktuelle Trends eröffnen neue Perspektiven**

Die gegenwärtigen Trends und Veränderungen eröffnen Möglichkeiten, die Vielfalt und das Netzwerk der Selbsthilfeangebote auszubauen und zu stärken. Diese Dynamik muss genutzt werden, um die Selbsthilfebewegung zu fördern und ihr Potenzial für mehr Menschen zugänglich zu machen.

Hierfür bedarf es einer breiten Unterstützung der Selbsthilfe durch Politik, Gesellschaft und Kostenträger. Krankenkassen, Länder und Kommunen sind gefordert, die Selbsthilfe und ihre Strukturen durch eine sichere und angemessene Finanzierung zukunftsfähig abzusichern und in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

### **Der Paritätische hat für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe folgende erforderliche Rahmenbedingungen identifiziert:**

#### **1. Selbsthilfe als Pflichtaufgabe der öffentlichen Hand etablieren**

Die aktuellen Krisen und der wachsende Bedarf an Selbsthilfegruppen verdeutlichen die zunehmende Bedeutung ehrenamtlicher Engagementstrukturen. Diese tragen einen wesentlichen Beitrag zur Unterstützung des Gesundheits- und Sozialsystems bei und sind oftmals deutlich niedrigschwelliger als professionelle Strukturen. Um diese wichtige Arbeit zu sichern, ist eine solide finanzielle Grundlage unerlässlich. Diese Finanzierung muss sowohl die Kosten für ehrenamtlich Engagierte als auch für hauptamtlich Mitarbeitende abdecken und zudem die Weiterentwicklung der Selbsthilfestrukturen berücksichtigen.

Sozio-ökonomische Probleme und Herausforderungen wie Isolation, Armut oder Diskriminierungserfahrungen wirken sich nicht nur unmittelbar auf das Sozialleben der Betroffenen aus, sondern haben häufig auch unmittelbar Einfluss auf deren Gesundheitszustand. Umgekehrt führen gesundheitliche Beeinträchtigungen und Behinderungen häufig zu Isolation, Armut und Diskriminierungserfahrungen. Um dieser kausalen Wirkungskette zu begegnen, spielen Selbsthilfegruppen eine entscheidende Rolle. Sie bieten den Betroffenen nicht nur sozialen Rückhalt in der Gruppe, sondern fördern und stabilisieren auch die körperliche und psychische Gesundheit (Empowerment). Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit spielt hierbei eine wichtige Rolle. Selbsthilfe bietet somit nicht nur eine Unterstützung in der individuellen Stabilisierung, sondern wirkt sich auch gesamtgesellschaftlich positiv auf die gesundheitliche bzw. soziale Situation aus (Public Health Ansatz). Die starre Trennung der Selbsthilfelandschaft in gesundheitliche und soziale Selbsthilfe sollte daher aus Paritätischer Sicht vor dem Hintergrund der beschriebenen Entwicklungen überdacht und neu ausgerichtet werden. Ebenso erfordert dies eine flexiblere Gestaltung der Fördervorgaben, z. B. eine Verpflichtung auch der Bundesländer und Kommunen zur Finanzierung aller Selbsthilfestrukturen.

#### **2. Die Selbsthilfe strukturell stärken**

Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen sowie Selbsthilfegruppen sind unverzichtbare Partner im Gesundheits- und Gemeinwesen. Sie stellen

bedarfsorientierte und niedrigschwellige Selbsthilfeangebote für alle Interessierten bereit und werden hierfür von den Krankenkassen gefördert.

Das Aufgabenportfolio hat sich in den letzten Jahren dabei sehr verändert, insbesondere Themen wie gestiegene Unterstützungsanforderungen, Vernetzung, mediale Darstellung und Präsentation der ehrenamtlichen Angebote kamen hinzu. Um die Selbsthilfe angemessen zu unterstützen und ihre Weiterentwicklung zu fördern, braucht es entsprechendes Fachpersonal und ausreichende Ressourcen, um die Aufwendungen für originäre und administrative Aktivitäten vollumfänglich abzudecken.

Das aktuelle Verfahren in der Krankenkassenförderung, wonach die so genannten „Pauschalen Fördermittel“ für jedes Jahr neu beantragt werden müssen, bietet dieses nicht vollumfänglich und bindet unnötig Ressourcen in den Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen, die an anderer Stelle dringender gebraucht werden.

Neben den Krankenkassen sind auch Länder, Kommunen und alle weiteren beteiligten Akteur\*innen gefragt, die Angebote der Selbsthilfe zu stärken und zu fördern.

### **3. Niedrigschwellige und transparente Vergabe der Fördermittel sicherstellen**

Um sicherzustellen, dass Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen dauerhafte Unterstützungsstrukturen für Menschen in gesundheitlichen oder persönlichen Krisen bieten, müssen diese auf verlässliche Förderstrukturen zurückgreifen können.

Hierfür sind u. a. eine langfristige Finanzierung und Planbarkeit notwendig. Eine Beantragung von Fördermitteln für mehrere Jahre mit jährlichem Verwendungsnachweis ist hierbei zielführender und entlastet die vorhandenen Akteur\*innen und Strukturen. Es ist außerdem darauf zu achten, dass die Antragsdokumente ebenso wie das Antragsverfahren niedrigschwellig, leicht verständlich und barrierefrei ausgestaltet sind.

Um die notwendige Unabhängigkeit und Transparenz der Selbsthilfe zu gewähren und um sicherzustellen, dass die Selbsthilfemittel zielgerichtet eingesetzt werden, müssen alle Selbsthilfeakteur\*innen ihre Finanzierungsstrukturen transparent darlegen. Diese Darlegung umfasst sowohl die Verwendung der Krankenkassenmittel als auch alle anderen verfügbaren finanziellen Mittel.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass alle Fördermittelgeber wie z. B. die Krankenkassen, die aktuell hoheitlich die Fördermittel verwalten, ebenfalls transparent offenlegen, wie die Mittel zur Pauschal- und Projektförderung in der Selbsthilfe genutzt werden. Fördergelder sollten ausschließlich für die direkte Unterstützung und Stärkung der Selbsthilfe verwendet und dort eingesetzt werden, wo sie am dringendsten benötigt werden. Die Verwendung der Selbsthilfemittel durch die Förderer selbst, sollte dabei ausgeschlossen sein.

### **4. Interessenvertretung der Patient\*innen fördern**

Die in der Selbsthilfe engagierten Menschen unterstützen nicht nur auf individueller Ebene, sondern spielen auch eine wichtige und unersetzliche Rolle in der Selbstverwaltung und der Politik. Mit ihrer Erfahrungsexpertise und Betroffenenkompetenz

setzen sie sich aktiv in der Patientenvertretung für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung ein und vertreten in Gremien und Arbeitsgruppen ihre Bedürfnisse und Erfahrungen gegenüber anderen Akteur\*innen aus dem Gesundheitswesen. Dieses Engagement verbessert nicht nur die Versorgungssituation, sondern auch die Teilhabechancen in der Gesellschaft.

Eine starke Selbstvertretung ist für alle Menschen wie auch das gesamte Gesundheitssystem wichtig, und muss in den Strukturen verankert und anerkannt, unterstützt und gefördert werden. Andernfalls muss die Mitwirkungsmöglichkeit der Selbsthilfe perspektivisch aus Ressourcengründen als nicht mehr leistbare Aufgabe in der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen reduziert oder aufgegeben werden.

## **5. Ehrenamtliches Engagement stärken**

Das ehrenamtliche Engagement ist von zentraler Bedeutung für die Selbsthilfe. Die Einführung der Ehrenamtspauschale durch die Bundesregierung hat dazu beigetragen, das Engagement zu würdigen und zu fördern. Selbsthilfeorganisationen auf Bundes- und Landesebene nutzen Ehrenamtspauschalen, um das besondere Engagement ihrer Mitglieder anzuerkennen und ihnen die Übernahme von Vereinsaufgaben zu honorieren, zum Beispiel für Vorstandstätigkeiten. Die Ehrenamtspauschale trägt somit dazu bei, das Ehrenamt innerhalb der Selbsthilfearbeit zu stärken.

Aktuell ist die Ehrenamtspauschale in der gesundheitlichen Selbsthilfe bei den Krankenkassen nicht förderfähig, was dazu führt, dass ehrenamtliche Tätigkeiten nicht wie in anderen Bereichen honoriert werden können. Dies bedeutet für die gesundheitliche Selbsthilfe schwierigere Bedingungen, um die ehrenamtliche Unterstützung zukunftsfähig zu sichern, bei gleichzeitig steigendem Bedarf.

Das Ehrenamt ist in seiner Wirkkraft unersetzlich und in seiner Bedeutung für die Gesellschaft unermesslich. Die Unterscheidung bzw. Bestimmung der Wertigkeit eines Ehrenamts ist nicht gerechtfertigt und darf nicht in der Hand von Fördermittelgebern liegen. Die Anerkennung des Engagements der Selbsthilfeaktiven ist für die Zukunft der Selbsthilfe existenziell, das Ehrenamt muss weiterhin unbedingt finanziell und politisch gefördert werden.

## **6. Selbsthilfe in digitalen Versorgungsstrukturen verankern**

Die Förderung und Weiterentwicklung digitaler Selbsthilfeangebote ist von großer Bedeutung auch für die Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfe. Digitale Plattformen bieten einen neuen Zugang zu digitalen Selbsthilfeangeboten, die insbesondere für digital affine, gerade jüngere Menschen relevant sind. Auch kann der digitale Zugang die einzige Möglichkeit zur Teilnahme an Selbsthilfetreffen darstellen, z. B. aus zeitlichen Gründen oder für Menschen, die in ihrer Mobilität beeinträchtigt sind.

Die Selbsthilfe im Paritätischen begrüßt die Fortschritte in der digitalen Versorgung und weist darauf hin, dass bei der Weiterentwicklung, z. B. des digitalen Gesundheitswesens, die Selbsthilfe und ihre Angebote stets mitgedacht und integriert werden müssen. Entsprechend der Ausführungen auf [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de) sollten

Selbsthilfeangebote bei allen seriösen digitalen Informationsportalen zu Versorgungsthemen im Interesse der Nutzenden aufgeführt werden.

Auch in der elektronischen Patientenakte (ePA) sollten Patient\*innen die Möglichkeit haben, sich über passende Selbsthilfeangebote informieren zu können. Es müssen hierfür in der Weiterentwicklung der ePA entsprechende Informationen zur Selbsthilfe und entsprechende Weiterleitungen hinterlegt werden, z. B. über die Selbsthilfedatenbanken der NAKOS.

Damit alle interessierten Menschen Zugang zu digitalen Versorgungsangeboten erlangen und auf alle gewünschten Informationen zugreifen können, muss bei digitalen Angeboten und Informationen eine niedrigschwellige barrierefreie Nutzung sichergestellt werden. Die Datenhoheit eingegebener Daten muss dabei bei den Nutzer\*innen liegen und die Datensicherheit im Hinblick auf die Speicherung, Lagerung und Verarbeitung gegen externe Angriffe gewährleistet sein.

Berlin, den 15.05.2025

[selbsthilfe@paritaet.org](mailto:selbsthilfe@paritaet.org)