

Technische Universität Dortmund  
Fakultät: Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bildungsforschung  
Erstprüfer: Prof. Dr. Markus Sauerwein  
Zweitprüfer: Laurin Bremerich  
WiSe 2025/26  
Datum: 10.03.2026

## **Masterarbeit**

### **Generationen in Selbsthilfegruppen**

Die möglichen generationsbedingten Unterschiede und daraus resultierende Konsequenzen für die Selbsthilfegruppen und die Mitarbeitenden in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen

vorgelegt von Laura Schwarz

# Inhaltsverzeichnis

<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>I</b>
<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>II</b>
<b>1. EINLEITUNG</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENERATIONEN</b> .....	<b>5</b>
2.1 NACHKRIEGSGENERATION (*1946 BIS 1955) .....	12
2.2 BABYBOOMER (*1956 BIS 1965) .....	13
2.3 GENERATION X (*1966 BIS 1980).....	15
2.4 GENERATION Y (*1981 BIS 1995).....	16
2.5 GENERATION Z (*1996 BIS 2009).....	19
2.6 INTERGENERATIONALE KONFLIKTE ODER INTERGENERATIONALES LERNEN? .....	22
<b>3. SELBSTHILFEGRUPPEN</b> .....	<b>24</b>
3.1 DEFINITION UND ABGRENZUNG .....	24
3.2 THEMENBEREICHE VON SELBSTHILFEGRUPPEN .....	28
3.3 JUNGE SELBSTHILFE .....	30
3.4 DIGITALE SELBSTHILFE .....	32
<b>4. DEMOGRAFISCHER WANDEL IN DER GESELLSCHAFT UND IN SELBSTHILFE-GRUPPEN</b> .....	<b>34</b>
<b>5. SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNGEN</b> .....	<b>36</b>
5.1 DEFINITION UND AUFGABENBEREICHE .....	36
5.2 ÜBERBLICK DER DEUTSCHLANDWEITEN EINRICHTUNGEN UND AKTUELLEN ARBEITSSCHWERPUNKTE .....	39
<b>6. FORSCHUNGSZIEL UND FORSCHUNGSFRAGE</b> .....	<b>42</b>
<b>7. METHODISCHES VORGEHEN</b> .....	<b>44</b>
7.1 ERHEBUNGSINSTRUMENT UND STICHPROBE .....	44
7.2 AUSWERTUNGSMETHODE.....	47
<b>8. DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE</b> .....	<b>51</b>
<b>9. DISKUSSION DER ERGEBNISSE</b> .....	<b>64</b>
<b>10. FAZIT UND AUSBLICK</b> .....	<b>73</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>III</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>XVII</b>

## Abbildungsverzeichnis

<a href="#">Abbildung 1:</a> Anzahl der Einwohner in Deutschland nach Generationen am 31. Dezember 2024 (in Millionen)	S. 35
<a href="#">Abbildung 2:</a> Anzahl derzeitige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe	S. 48
<a href="#">Abbildung 3:</a> Aufteilung der Befragten auf die Generationen	S. 51
<a href="#">Abbildung 4:</a> Themen der Selbsthilfegruppen (ohne nachträgliche Zuordnung)	S. 53
<a href="#">Abbildung 5:</a> Themen der Selbsthilfegruppen (nachträgliche Zuordnung)	S. 54
<a href="#">Abbildung 6:</a> Kreuztabelle Thema der Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit	S. 55
<a href="#">Abbildung 7:</a> Ergebnisse Signifikanztest Anzahl Mitglieder im Generationenvergleich	S. 56
<a href="#">Abbildung 8:</a> Kreuztabelle Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit	S. 57
<a href="#">Abbildung 9:</a> Kreuztabelle Zugang zur Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit	S. 58
<a href="#">Abbildung 10:</a> Kreuztabelle Art der Gruppentreffen und Generationszugehörigkeit	S. 59
<a href="#">Abbildung 11:</a> Post-Hoc-Test Generationenvergleich Beschäftigung mit dem Thema Überalterung	S. 61
<a href="#">Abbildung 12:</a> Deskriptive Statistik zur persönlichen Einstellung zur Selbsthilfegruppe insgesamt	S. 63

## **Abkürzungsverzeichnis**

DAG SHG	Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
GKV	Gesetzliche Krankenversicherung
K.I.S.S.	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna
KOSKON	Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
NAKOS	Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
NRW	Nordrhein-Westfalen

# 1. Einleitung

Diese Forschungsarbeit bedient sich direkt im Titel zwei Begriffen, die gesellschaftlich bei den meisten Personen bestimmte Vorstellungen und Assoziationen hervorrufen, die aber, bei detaillierter Beschäftigung mit den Bedeutungen und Forschungsergebnissen, vermutlich korrigiert werden müssen – soviel sei bereits vorwegzunehmen. Gemeint sind die Begriffe Generation und Selbsthilfegruppe.

Das Thema Generationen begegnet zahlreichen Menschen derzeit im Alltag und wird öffentlich oft diskutiert oder auch humorvoll in den Sozialen Medien, wie auf Instagram dargestellt (vgl. peachyonthegram 2025, o.S.). Ob in Journalismus oder Wissenschaft – für jede neue junge Generation wird versucht ihr eine unverwechselbare Mentalität und einen einheitlichen Sozialcharakter zuzuschreiben (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 12f). „Die Lebensmuster, die die Jugendlichen entwickeln, geben folglich Auskunft über die sozio-kulturelle Lebenswelt und das pädagogische Milieu einer Gesellschaft. Stilentwicklungen der Jugendlichen werden auf diese Weise zum Seismograf neuer gesellschaftlicher Entwicklungen.“ (Ecarius 1998, S. 44). Auch Hurrelmann und Albrecht (2014) schreiben Jugendlichen die Fähigkeit zu, intuitiv zu erkennen, in welche Richtung sich eine Gesellschaft entwickelt (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 13). Unterschiede zu anderen, älteren Menschen werden durch junge Menschen im Alltag sichtbar und Grundlage für verschiedene alltägliche Gespräche und Debatten. Annahmen wie beispielsweise die, dass die junge Generation (Generation Z) faul sei und die ältere Generation (Babyboomer) übermäßig viel arbeite, halten sich gesellschaftlich hartnäckig (vgl. Schröder 2023, S. 897). Für die Erziehungswissenschaft ist es aus diesen Gründen unumgänglich sich mit Generationen insbesondere vor dem Hintergrund der jeweils aktuellen Individuen, die sich in der Adoleszenzphase befinden, zu beschäftigen. Es geht weiter darum, „da[ss] wir die heutigen Lebensbedingungen, Erziehungsbedingungen, Generationsgestalten – ja sogar ihre kritische Diskussion – nur verstehen können, wenn wir sie in unsere Kultur- und Gesellschaftsentwicklungen einordnen und diese als singuläre Selektionsleistung aus einer Vielzahl von Lebensentwürfen verstehen.“ (Fend 1988, S. 12). Es geht also nicht nur darum, die Generationen mit den ihr zugeschriebenen Eigenschaften in der Erziehungswissenschaft zum Gegenstand zu machen, sondern auch um die jeweiligen gesellschaftlichen Hintergründe und Veränderungen, die junge Generationen frühzeitig erkennen und vorantreiben.

Mit dem Thema Generationen kommt man in vielen Bereichen in Berührung, letztlich überall dort, wo Menschen verschiedener Altersgruppen aufeinandertreffen. Einer dieser Bereiche sind Selbsthilfegruppen. Die Verbindung dieser beiden Themen wird auf zwei Wegen deut-

lich. Zum einen sind Selbsthilfegruppen ebenso, wie die junge Generation, ein Seismograf gesellschaftlicher Entwicklungen, mit dem Fokus auf den gesundheitlichen und sozialen Hintergrund, die Mängel oder Probleme in der Gesellschaft schneller deutlich machen, als es Institutionen können (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 9; vgl. Engelhardt 1996, S. 117). Dazu zählen beispielsweise die Herausforderungen, die durch die Pandemie und andere humanitäre Katastrophen und Kriege entstanden sind, die Auswirkungen auf die Gesundheit und Psyche haben, aber auch die schnell fortschreitende digitale Entwicklung (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Zum anderen befinden sich innerhalb der Selbsthilfegruppen selbst verschiedenen Generationen, die gemeinsam auf die besondere Art und Weise des freiwilligen Engagements aktiv sind. Beide Wege zeigen die Bedeutung von Selbsthilfegruppen in Verbindung mit Generationen. Allerdings hat auch der Begriff der Selbsthilfegruppe ein Image, welches häufig eine eher negative Assoziation insbesondere bei jüngeren Personen auslöst (vgl. Walther 2016, S. 8). Dies ist nicht zuletzt durch Darstellungen in Medien, in Filmen und in Serien geprägt<sup>1</sup>. In der Öffentlichkeit findet sich oft der vorherrschende Eindruck, Selbsthilfegruppen sind vorrangig für ältere Personen, oder ausschließlich für solche mit einem Suchtproblem (vgl. Walther 2016, S. 8). Die mit der allgemeinen Selbsthilfelandchaft gleichgesetzten 12-Schritte-Gruppen und die Anonymen Selbsthilfegruppen stellen nur einen Teil der Selbsthilfelandchaft dar. Letztere hat sich auch in den letzten Jahren und Jahrzehnten deutlich gewandelt und verändert. Dennoch haben Selbsthilfegruppen einen gemeinsamen Kern, Merkmale, die sich in allen Selbsthilfegruppen finden lassen und dasselbe Ziel: Die Verbesserung der persönlichen Lebensumstände und somit eine positive Entwicklung für die einzelnen Teilnehmenden (vgl. Geene et al. 2009, S. 15). Die gemeinschaftliche Selbsthilfe spielt im deutschen Gesundheitswesen und auch im Rahmen von bürgerschaftlichem Engagement eine unumstritten bedeutsame Rolle (vgl. Relke 2025, o.S.).

Gleichzeitig gibt es in der Selbsthilfe, fokussiert in den Selbsthilfegruppen, ebenso wie in anderen Bereichen, das Problem des demografischen Wandels und der Überalterung, denn auch Selbsthilfegruppen werden immer älter (vgl. Kofahl et al. 2019, S. 15). Zusätzlich gibt es bestimmte Personengruppen, die von der Selbsthilfe schlechter erreicht werden als andere. Dazu zählen Jugendliche und generell jüngere Personen, bildungsferne Gruppen, Männer und Migrant\*innen (vgl. Rosenbrock 2015, S. 173). Die Personengruppe der jungen Menschen soll im Weiteren fokussiert werden, denn, wie erwähnt, sind sie es, die gesellschaftliche Änderungen deutlich machen, die sich dann wiederum in den Selbsthilfegruppen zeigen. Allerdings sollen sie entsprechend mit den älteren Generationen verglichen werden,

---

<sup>1</sup> Selbsthilfegruppen werden z.B. in der Serie „Shameless“ (2011-2021) oder im Film „Fight Club“ (1999) dargestellt.

denn in den möglichen Unterschieden begründet, liegt mutmaßlich die Beschäftigung mit dem Thema Generationen in den Selbsthilfegruppen, die sich in unterschiedlichen inhaltlichen Fragen und Problematiken, wie dem Generationenwechsel oder auch der Mitgliedererwerblichkeit zeigt (vgl. Walther 2016, S. 9). Ebenso, wie die einzelnen Selbsthilfegruppen, gehören auch die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zur Selbsthilfelandchaft in Deutschland. Diese regional angelegten Einrichtungen verfügen größtenteils über hauptamtliches Personal und unterstützen die Selbsthilfe in verschiedener Hinsicht, weswegen auch das dortige Personal auf die aktuellen Herausforderungen, wie dem Themenbereich von Generationen in Selbsthilfegruppen, eingeht. Auch wenn das Problem zunächst in den Selbsthilfegruppen auftritt, wird es also auch an die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen weitergetragen, die dieses im Rahmen ihrer Aufgabenwahrnehmung bearbeiten, Hilfestellungen anbieten sowie passende Angebote unterbreiten. Es ist somit unabdingbar sich mit Selbsthilfegruppen und spezifisch auch mit den verschiedenen Generationen in den Gruppen aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive zu beschäftigen, um für die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen weitere Grundlagen fokussierend für die Arbeit mit unterschiedlichen Generationen in Selbsthilfegruppen zu schaffen.

Zunächst werden im ersten Teil der Arbeit grundlegend verwendete Begriffe und aktuelle Umstände definiert und erläutert, um sich der Thematik anzunähern und das Fundament für die Studie bilden zu können. Hierzu wird beginnend der Begriff Generation kritisch betrachtet, definiert und im Hinblick auf die hiesige Studie abgegrenzt. Da sich zahlreiche Autoren und Fachleute mit dem Thema Generationen beschäftigt haben und unterschiedliche Definitionen des Begriffes bestehen, wird ein Überblick über die wichtigsten Theorien geschaffen, um anschließend die für die Arbeit verwendete Definition darzulegen (Kapitel 2). Gleichermaßen werden die verschiedenen Generationen darauf folgend beleuchtet und ihre unterschiedlichen Erfahrungen in Bezug auf bedeutende gesellschaftliche Ereignisse insbesondere in ihrem Kindes- und Jugendalter sowie ihre grundsätzlichen Bedingungen des Aufwachsens, ihre daraus entstanden und ihnen zugeschriebenen Eigenschaften sowie Merkmale dargelegt. Dabei wird auch auf aktuelle Studienergebnisse zu den Generationen eingegangen (Kapitel 2.1 bis 2.5). Dadurch, dass nur die Generationen im Weiteren bedeutsam sind, die noch nicht verstorben und gleichzeitig nicht mehr im Kindesalter sind, werden ausschließlich die Nachkriegsgeneration, die Babyboomer, die Generation X, die Generation Y (auch Millennials genannt) und die Generation Z betrachtet. Dementsprechend wird auch die aktuell jüngste Generation, die Generation Alpha (ab 2010 Geborene), nicht betrachtet (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Die Angehörigen dieser Generation sind zwar teilweise bereits im Jugendalter, aber eine Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann nicht vermutet

werden, weswegen sie vor dem Hintergrund der Fragestellung nicht relevant sind. Außerdem sollen auch mögliche Geschlechterunterschiede innerhalb der Generationen in dieser Forschungsarbeit nicht betrachtet werden, da dies den Rahmen der Arbeit überschreiten würde. Nach der Darstellung der einzelnen Generationen werden auf der einen Seite intergenerationale Konflikte (Generationenkonflikte) und auf der anderen Seite die Idee des intergenerationalen Lernens ausgeführt (Kapitel 2.6). Der zweite Teil des theoretischen Hintergrundes beschäftigt sich mit dem Thema der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Dieses wird zunächst im Hinblick auf Selbsthilfegruppen definiert und abgegrenzt (Kapitel 3.1), bevor auf die unterschiedlichen Themenbereiche von Selbsthilfegruppen eingegangen wird (Kapitel 3.2). Hierbei werden auch aktuelle Entwicklungen und Forschungserkenntnisse einbezogen, die zu einem umfassenden Bild der derzeitigen Selbsthilfelandchaft beitragen. Anschließend wird auf die Bereiche der Jungen Selbsthilfe (Kapitel 3.3) und der Digitalen Selbsthilfe (Kapitel 3.4) separat eingegangen, um auch diese aktuellen Entwicklungen im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe abzubilden. Wenn bundesweite Daten vorhanden sind, wird auf diese entsprechend zurückgegriffen. Weitergehend wird allerdings an einigen Punkten ein Schwerpunkt auf das Bundesland Nordrhein-Westfalen (NRW) gelegt, da hier ausführliche statistische Daten vorliegen und vermutlich der Schwerpunkt der Stichprobe, wie in Kapitel 7.1 erläutert wird, aus diesem Bundesland stammt. In Kapitel 4 wird separat auf das Thema des demografischen Wandels eingegangen, wodurch die Verbindung aller Ausführungen des theoretischen Hintergrundes deutlich wird und zugleich der demografische Wandel als größte Schnittstelle und vermeintlicher Ursprung der aktuellen Herausforderungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe betrachtet wird. Um das Bild der Selbsthilfelandchaft zu vervollständigen und die inhaltliche Grundlage dafür zu bilden, die Ergebnisse der Studie auf die fachliche Unterstützung von Selbsthilfegruppen beziehen zu können, werden im letzten Teil des theoretischen Hintergrundes die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Deutschland betrachtet. Dabei wird zum einen auf die wesentlichen Merkmale und die Aufgabenbereiche eingegangen (Kapitel 5.1) und zum anderen wird ein Überblick über die deutschlandweiten Einrichtungen gegeben, wobei auch hier durch Unterschiede zwischen den einzelnen Bundesländern ein Fokus auf NRW gesetzt wird (Kapitel 5.2).

Den zweiten Teil der Arbeit bildet die durchgeführte quantitative Forschung ab. Nachdem die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit dem Thema mit Bezug auf den Theoriehintergrund verdeutlicht worden ist, geht es auch um die Zielsetzung der Forschung sowie den entsprechenden Nutzen für die Mitarbeitenden in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen und die Selbsthilfegruppen. Die Forschung ist bewusst in Bezug auf die inhaltlichen Themenschwerpunkte breit gefächert, damit sie eine Grundlage bilden kann, die es aktuell in Bezug

auf Unterschiede der Generationen in Selbsthilfegruppen noch nicht gibt. Die gewählten Themenbereiche beziehen sich deswegen auf die Rahmenbedingungen der Selbsthilfegruppe(neteilnahme), auf den Zugang zur Selbsthilfegruppe, auf die Arbeit und Organisation innerhalb der Selbsthilfegruppe, auf den Kontaktes zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung und auf die persönliche Einstellung zur Selbsthilfegruppe, die jeweils in Kapitel 6 weiter dargestellt werden. Folgend wird das methodische Vorgehen im Hinblick auf das Erhebungsinstrument und die Stichprobe (Kapitel 7.1) sowie die Auswertungsmethode (Kapitel 7.2) detailliert beschrieben, um eine Nachvollziehbarkeit des Forschungsvorgehens gewährleisten zu können. Daran anschließend werden die Ergebnisse entsprechend der zuvor erläuterten, fokussierten Themenbereich dargestellt (Kapitel 8). Das letzte inhaltliche Kapitel beschäftigt sich mit der Interpretation der gewonnenen Erkenntnisse unter Einbezug des aktuellen Forschungsstandes und des theoretischen Hintergrundes (Kapitel 9). Im Fazit (Kapitel 10) werden abschließend die wichtigsten Erkenntnisse der Arbeit zusammengetragen. Darüber hinaus wird an dieser Stelle auf die Grenzen der Forschung eingegangen und ein Ausblick auf weitere mögliche Forschungen gegeben.

## 2. Generationen

Mit dem Begriff der Generation beschäftigen sich verschiedene Disziplinen wie die Biologie, die Soziologie oder auch die Pädagogik mit jeweils unterschiedlicher Fokussierung bei der Definition und Abgrenzung des Begriffes. Als erste Annäherung kann, unter Zurückgreifen auf diese verschiedene Disziplinen, festgehalten werden: Der Begriff „Generation definiert einen Bezug zu zeitlichen Zusammenhängen (zyklisch, linear, fortschrittlich); er definiert einen Bezug zur Herkunft (biologisch, sozial, kulturell) und er definiert schließlich auch einen Bezug zu anderen Generationen (Einheit/ Differenz, Gleichzeitigkeit/ Ungleichzeitigkeit)“ (Wulf/ Zirfas 2014, S. 342). Im Weiteren wird insbesondere die soziologische Sichtweise auf Generationen aufgrund der Betrachtung von Generationen in ihrem sozialen Gefüge der Selbsthilfegruppen relevant sein. Die Sozialforschung beschäftigt sich seit den 1960er Jahren durch strukturelle Änderungen vermehrt mit Geburtsjahren und Lebensverläufen, wovon auch die Generationsforschung mit Fortschritten profitieren konnte (vgl. Becker 2008, S. 205f.). Durch Themen wie steigende Arbeitslosigkeit und Kriegsgefahr in den 70er Jahren wurden dann auch Einstellungen der Jugendlichen, wie die *Null-Bock-Haltung* oder die Distanziertheit von der Übernahme politischer Verantwortung, hiermit verbunden und erklärt (vgl. Ecarius 1998, S. 46). Der Beginn der stärkeren Auseinandersetzung mit Generationen

in der Forschung ist nunmehr also ca. 60 Jahre zurückliegend, wodurch auf verschiedenste Forschungen und Begriffsbestimmungen zurückgegriffen werden kann.

Zunächst sollen zwei Abgrenzungen des Begriffes Generation vorgestellt werden. Beginnend soll der Begriff Generation von Kohorte abgegrenzt werden. Da diese häufig synonym verwendet werden, wird teilweise davon ausgegangen, dass der Begriff der Kohorte nach Ryder (1965) dem des Generationenkonzepts von Mannheim (1928), was im weiteren Verlauf detailliert dargestellt wird, entsprechen soll (vgl. Kruse 2011, S. 34). Die beiden Begriffe müssen allerdings voneinander getrennt werden. Im Bereich der (Sozial)forschung gibt es zwar einen großen Überschneidungsbereich der beiden Begriffe, allerdings gehen diese von unterschiedlichen Perspektiven aus und haben eine unterschiedliche Reichweite (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 3). Sowohl der Begriff der Kohorte als auch der der Generation gründen auf der Zugehörigkeit zu bestimmten Geburtsjahrgängen (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 5). Kohorten sind eine Population, deren Mitglieder „in einem bestimmten Zeitraum das gleiche bedeutsame Lebensereignis erfahren haben“ (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 4). Neben Geburtskohorten kann es somit auch Heiratskohorten oder Berufseinsteiger\*innenkohorten geben (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 4). Der Unterschied der beiden Begriffe liegt im Allgemeinen darin, dass die Merkmale einer Generation nach Mannheim „eher als latente Wirk- und/oder Hintergrundgrößen (background capacities) gedacht sind“ (Corsten/ Holderberg 2024, S. 8) und bei Kohorten manifeste Merkmale enthalten sind, die sich für die Forschung trennscharf beobachten und messen lassen können (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 8). Für die Zielsetzung dieser Arbeit, wie im späteren noch klarer dargelegt wird, geht es allerdings nicht um die Messung und Trennung der Merkmale und die Definition von verschiedenen Kohorten an sich, sondern primär um mögliche Unterschiede in der Arbeit in Selbsthilfegruppen, die auf Generationen als Wirk- und Hintergrund dieser Unterschiede bezogen werden sollen. Die möglichen Unterschiede sollen nicht nur auf eine Kohorte bezogen sein, sondern weiter gefasst auf Generationen mit allen ihren Eigenschaften und Hintergründen. Weiter stellt das Generationenkonzept die Jugend bzw. die Heranwachsenden in den Vordergrund, da sie es sind, die gesellschaftliche Neuerungen mit sich bringen, die in allen Bereichen erkennbar sind, was zusätzlich dafür spricht für diese Forschungsarbeit den Begriff der Generationen zu verwenden (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 25f.). Die zweite Abgrenzung betrifft unterschiedliche grundlegende Verständnisse des Begriffes. So kann von Generationen die Rede sein, wenn es um die Unterscheidung zwischen Alt und Jung geht, womit „Generationen im Sinne der Abfolge von Nachkommenschaft“ (Oevermann 2001, S. 78) gemeint sind. Hierbei ist häufig von Kinder- und Elterngenerationen die Rede, was auf die Geburtenfolge innerhalb einer Familie verweist (vgl. Kruse 2011, S. 23). Das zweite Ver-

verständnis von Generationen bezieht sich auf die Beschreibung einer bestimmten Gruppe von Menschen in ähnlichem Alter mit ähnlichen zugeschriebenen Eigenschaften, wobei dementsprechend „vor allem von Interesse [ist], was eine historisch folgenreiche Generation als kollektives Gebilde in einer jeweils konkreten Gesellschaft inhaltlich geprägt hat und worin ihre Eigenart historisch besteht“ (Oevermann 2001, S. 80). Insbesondere „Begriffe wie Kriegs-, Nachkriegs- oder 68er-Generation sind uns aus der Alltagssprache als Verweis auf die prägende Wirkung sozial-historischer Ereignisse und Entwicklungen geläufig“ (Kruse 2011, S. 23). Beide Verständnisse, die diachrone (Alt und Jung) und die synchrone (kohärente Altersgruppe) haben einen pädagogischen Bezug (vgl. Kraul/ Merkens 2011, S. 54). Die diachrone Fokussierung findet sich beispielsweise in Schleiermachers Arbeiten zu Generationen wieder, die synchrone unter anderem im Mannheim'schen Ansatz (vgl. Kraul/ Merkens 2011, S. 54). Beide Ansätze werden im Nachfolgenden dargestellt, da ihnen die größte Bedeutung im Rahmen der Thematik Generationen zugeschrieben werden kann, wobei der Mannheim'sche Ansatz die Basis der Definition für diese Arbeit stellen wird und aus diesem Grund fokussiert wird. Zusätzlich wird im letzten Teil die Kritik des Soziologen Schröder (2023) an der Einteilung in Generationen allgemein erfasst, sodass schlussendlich eine breite Grundlage zur Begriffserklärung der Generation vorliegt, worauf die Definition und Schwerpunktsetzung des Begriffes für diese Arbeit erfolgt.

Schleiermachers bekannte Frage „Was will denn eigentlich die ältere Generation mit der jüngeren?“ (Schleiermacher 1826/2000, S. 9, zit. nach Brinkmann 2024, S. 7f.) ist für seine Überlegungen grundlegend. Zunächst gibt es nach diesem Ansatz also eine ältere und eine jüngere Generation, wobei die ältere Generation der jüngeren „im Modus der Erziehung kulturelles Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten weitergibt“ (Brinkmann 2024, S. 8). Allerdings entsteht Erziehung für Schleiermacher nicht aus dem Generationenverhältnis heraus. Es ermöglicht lediglich den disziplinfähigen Blick auf diese (vgl. Winkler 2024, S. 35). Die Weitergabe bezieht sich nach Schleiermacher nicht primär auf explizites Wissen, ausschlaggebend ist die soziale Praxis, in die bestimmte Denk- und Handlungsweisen eingelassen sind (vgl. Schmidt/ Wrana 2024, S. 115). Dabei ist Erziehung und Weitergabe nicht lediglich als Reproduktion zu verstehen, sondern im Rahmen historischer Bewegungen und dem jeweiligen Verständnis von dem Gutem bzw. der Ethik (vgl. Schmidt/ Wrana 2024, S. 118f.). Die junge Generation soll sich nicht nur das Wissen und Können aneignen, sondern es geht auch darum, dass mit dem entsprechenden Wissen und Können auch zukünftige Entwicklungen vorangetrieben werden können (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 344). Unklar bleibt bei Schleiermachers Ansatz, wann die junge Generation alles an Wissen und Können erhalten hat (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 344). Auf die heutige Zeit bezogen, kann Schleiermachers Ansatz als

nicht mehr aktuell bezeichnet werden. Grund dafür ist, dass eben nicht mehr nur eine ältere Generation eine jüngere erzieht, sondern zum einen *Multiperspektivität* und zum anderen auch *Multigenerativität* in der aktuellen Gesellschaft zu finden sind (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 344f.). Oft geht diese Entwicklung so weit, dass eine Umkehrung hin zu: „Was will die jüngere Generation mit der Älteren?“ thematisiert wird, da zwar in den ersten Lebensjahren die Aufteilung Jüngere lernen von den Älteren noch recht eindeutig erscheint, die jüngere Generation allerdings ab einem bestimmten Alter der älteren Generation beispielsweise hinsichtlich technischem und medienbasiertem Wissen oft voraus ist und so in einigen Fällen eher die ältere Generation von der jüngeren lernen kann (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 349). Es ist somit gegenwärtig nicht mehr ein universeller Informationsvorsprung der Älteren vorhanden, sondern eine regionale Aufteilung – bei einem Thema können die Jüngeren von den Älteren lernen, bei einem anderen die Älteren von den Jüngeren (vgl. Marotzki 2001, S. 300). Dieser Gedanke des gegenseitigen Lernens der Generationen voneinander, stellt eine wichtige Weiterentwicklung der Überlegungen Schleiermachers dar, die auch im späteren noch aufgegriffen werden sollen.

In der Soziologie wird eine Generation als „die Gesamtheit von Menschen ungefähr gleicher Altersstufe mit ähnlicher sozialer Orientierung und einer Lebensauffassung, die ihre Wurzeln in den prägenden Jahren einer Person hat“ (Mangelsdorf 2025, S. 12) definiert. Die prägenden Jahre sind im Kindes- und Jugendalter, ca. zwischen 11 und 15 Jahren (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 12). Dieses Verständnis spiegelt die Definition von Generation nach Mannheim wider. Grundlegend grenzt Mannheim den Begriff der Generationen soziologisch zunächst dadurch ein, dass er einen Vergleich zum Klassenkonzept sucht<sup>2</sup> (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 5). Gemeinsam haben beide die Lagerung im sozialen Raum, die nach Mannheim durch die Zugehörigkeit zu verwandten Geburtsjahrgängen hervorgerufen wird, ob das Individuum davon bewusste Kenntnis hat oder nicht (vgl. Corsten/ Holderer 2024, S. 5; vgl. von Hippel/ Reich-Claassen 2011, S. 66). Von diesem Punkt aus geht Mannheim weiter und definiert neben der Lagerung zwei weitere Dimensionen des Begriffes, sodass folgende drei wesentliche Merkmale einer Generation differenziert werden: die Generationenlagerung, den Generationenzusammenhang und die Generationeneinheit (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Die Generationenlagerung bezieht sich zunächst auf den gemeinsamen historisch-kulturellen Zusammenhang (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Durch den Fakt, dass es einen biologischen Rhythmus gibt, dass Menschen geboren werden und sterben und verschiedene Individuen zu einer ähnlichen Zeit (Geburtsjahrgänge) auf die Welt kommen, sind diese Individuen nach Mannheim verwandt gelagert (vgl. Kruse 2011, S. 25). Der Generationenzusammenhang be-

---

<sup>2</sup> Gemeint ist an dieser Stelle das Klassenkonzept von Karl Marx.

schreibt die praktische Betroffenheit von historischen Konstellationen oder schicksalhaften Ereignissen (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Damit bezieht er sich auf die Generationenlagerung und stellt die Partizipation an den gemeinsamen Schicksalen dieser da (vgl. Kruse 2011, S. 30). Im Gegensatz zu den anderen beiden Merkmalen, ist der Generationenzusammenhang latent und zeigt sich somit nicht unmittelbar (vgl. Corsten/ Holderberg 2024, S. 6). Die Generationeneinheit schließlich beschreibt die sozialen Orientierungs- und Handlungsmuster, die sich bei einer Generation ähneln (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Sie sind die kollektive Deutung eines Generationszusammenhangs. Die Individuen zeigen gemeinsame *Grundintentionen* und *Formungstendenzen*<sup>3</sup>, die sich wiederum aus den gemeinsamen Schicksalen ergeben (vgl. Kruse 2011, S. 30). Zur Erforschung von Generationen dienen diese Überlegungen als einzelne Schritte (1. Generationenlagerung, 2. Generationszusammenhang, 3. Generationseinheit), durch welche Generationen verdeutlicht werden können und sich dadurch von Kategorien der einfachen Betrachtung von Geburtsjahrgängen unterscheiden lassen (vgl. Becker 2008, S. 204). Der Zeitraum der Geburt steht zwar im Zentrum der Betrachtung von Generationen nach Mannheim, allerdings wird dieser in den Zusammenhang mit eben historischen und sozialen Erfahrungen und auch der Kultur und Subkultur gesetzt, in der ein Individuum lebt (vgl. Brumlik 1998, S. 139f.). Nach Mannheim sind Generationen insgesamt aber etwas gesamtgesellschaftliches; sie umfassen also alle Gesellschaftsmitglieder einer Generation (vgl. Becker 2008, S. 206).

Zu dieser theoretischen Grundlage Mannheims gibt es verschiedene Überlegungen, die diese weiterentwickeln. Eine erste Modifizierung stammt von Becker (2008). Nach Becker kann es auch partielle Generationen geben. Anders als Mannheim sieht er Generationen nicht grundsätzlich als etwas an, dass alle Gesellschaftsmitglieder einer Generation betrifft, sondern sich auch aufteilen kann, z.B. in Geschlechter oder auch politische, kulturelle oder wirtschaftliche Teilgenerationen (vgl. Becker 2008, S. 206). Hiernach ist es möglich, dass auch wenn Generationenlagerung, Generationszusammenhang und Generationseinheit übereinstimmen, sich Untergruppen innerhalb einer Generation bilden können. Auch Fend (1988) verwendet den Ansatz von Mannheim für eine Erweiterung mit besonderem Fokus auf die Jugendphase. Mannheim spricht in seinen Ausführungen nicht direkt über den Begriff der Generationengestalt, auch wenn er die Notwendigkeit einer Gestalterfassung sieht (vgl. Göppel 2019, S. 208). Es sollten nach Mannheim nicht alle möglichen Mitglieder einer Generation zur Konstruktion dieser herangezogen werden, sondern nur herausragende Vertreter (vgl. Kraul/ Merkens 2011, S. 58). Fend nutzt Generationsgestalten zur allgemeinen Charak-

---

<sup>3</sup> Die Grundintentionen und Formierungstendenzen, die eine neue Generationeneinheit bilden, bezeichnet Mannheim auch als Generationenentelechie (vgl. Kruse 2011, S. 31).

terisierung der Generation der Heranwachsenden. Grundlegend sind für ihn zwei Merkmale: „der Umstand, gemeinsam in einer bestimmten Zeitspanne geboren worden zu sein, und die damit verbundene Tatsache, den gesellschaftlichen Entwicklungsprozess und bedeutsame Ereignisse der politischen Geschichte in der besonders empfänglichen Jugendphase durchlebt zu haben.“ (Göppel 2019, S. 208). Die gesellschaftlichen Entwicklungen (demografisch, wirtschaftlich, politisch, institutionell, familiär) sind es, die es zu analysieren gilt, um dann die Auswirkungen und die Relevanz dieser für die Jugendlichen zu verdeutlichen (vgl. Fend 1988, S. 74f.). „Die Leitvorstellung, die hier also den Übergang von den Bedingungen des Aufwachsens zu den Reaktionsmustern der Heranwachsenden erklären helfen soll, ist jene, da[ss] sozialhistorische Veränderungen Veränderungen der Möglichkeitsräume für individuelles Handeln und Denken neuer Generationen sind.“ (Fend 1988, S. 167). Darauf aufbauend stellt Fend fünf Generationsgestalten vor, die in den Ausführungen der nachfolgenden Unterkapitel in ihrer Bedeutung teils wiederzufinden sind, an dieser Stelle aber nicht einzeln erläutert werden (vgl. Göppel 2019, S. 210). Entscheidend ist, dass nicht alle Individuen einer Generationsgestalt im vollen Umfang den dessen zugeordneten Einstellungen, Lebensformen und Mustern entsprechen (vgl. Göppel 2019, S. 211f.). Schließlich ist eine weitere Modifizierung des Ansatzes von Mannheim, dass die Generationeneinheiten heute nicht mehr eindeutig identifizierbar sind und teilweise von Stilgruppen abgelöst werden (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Allgemein sind einheitliche Generationscharakteristika angesichts der Pluralisierung auf verschiedenen Ebenen zunehmend schwieriger (vgl. Göppel 2019, S. 223). Dies kann damit begründet werden, dass die Lebensläufe heute weniger standardisiert, Biographien flexibler, Identitätswürfe fluide und, durch die inter- und transkulturelle Gesellschaft, Habitus veränderbarer sind (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348). Die Generationenlagerung bleibt hiervon jedoch unberührt und erscheint nach wie vor plausibel (vgl. Wulf/ Zirfas 2014, S. 348).

Einen Kritikpunkt zur grundsätzlichen Idee von unterschiedlichen Generationen findet man in der Annahme, dass sich Individuen gleichen Alters weniger durch spezifische Merkmale unterscheiden lassen als viel mehr durch die Lebensphase, in der sie sich befinden. Dahinter steckt die Annahme, dass Generationen im fortgeschrittenem Alter andere Verhaltensweisen zeigen, als sie es in ihrer Jugend getan haben (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 13). Besonders Schröder (2023) ist ein Vertreter dieser Annahme. Er geht weiter davon aus, dass bestimmte historische Ereignisse nicht nur diejenigen Individuen beeinflusst, die gerade in der Adoleszenzphase sind, sondern alle Mitglieder der Gesellschaft gleichermaßen, was der Theorie Mannheims widerspricht (vgl. Schröder 2023, S. 898). Zwar kann davon ausgegangen werden, dass alle lebenden Generationen von historischen Ereignissen beeinflusst werden, al-

lerdings erleben sie die Ereignisse unter unterschiedlichen Aspekten und Interpretationen (vgl. Jade 1988, S. 327). Die Adoleszenzphase ist die Phase, in der sich unter anderem Persönlichkeit, Werte und ethische Haltungen entwickeln (vgl. Quenzel/ Hurrelmann 2022, S. 20). Insgesamt gilt diese Phase im Lebenslauf des Menschen als eine mit großer Bedeutung für das gesamte weitere Leben (vgl. Quenzel/ Hurrelmann 2022, S. 23). Dass historische Ereignisse in dieser Lebensphase dadurch begründet, dass sie die Lebensumstände entsprechend verändern können, einen besonderen Einfluss auf das Individuum haben, scheint eindeutig. Darüber hinaus ist zwar nicht von der Hand zu weisen, dass Menschen im Laufe ihres Lebens Verhaltensweisen und Einstellungen abändern und im jüngeren Alter anders handeln als im höheren Alter, allerdings betrachtet man mit dieser Sichtweise die verschiedenen Phasen eines menschlichen Lebenszyklus (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 13). Die Kennzeichen dieser einzelnen Phasen sind jedoch von den Merkmalen von Generationen zu unterscheiden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 13). Diese Unterscheidung greift auch Oevermann (2001) auf. Generation kann als systematischer Zusammenhang zwischen zwei Krisen gesehen werden, der ontogenesen Krise, insbesondere die der Adoleszenz ist für Generationen bedeutend, und der zeitgleichen gesellschaftlichen Krise, woraus letztendlich ein Amalgam als eine alterskohortenspezifische Habitusformation entsteht, welche ein Leben lang erhalten bleibt (vgl. Oevermann 2001, S. 104, S. 107). Dieses Verständnis von Generationen unterscheidet sich somit auch von der ausschließlichen Betrachtung von Merkmalen einzelner Lebensphasen.

Im Weiteren werden Generationen für diese Arbeit auf Grundlage von Mannheims Ansatz mit den genannten, notwendigen Erweiterungen, insbesondere die der Generationsgestalt von Fend und Ergänzungen vor dem Hintergrund der aktuellen Zeit verstanden. Schröders Annahme, dass es lediglich Alterseffekte und keine Generationeneffekte gibt, scheint zu kurz gegriffen. Denn für die weitere Betrachtung in dieser Arbeit sind nicht nur die reinen Alterseffekte und daraus ggf. resultierenden Unterschiede bedeutsam, sondern die Generationen mit ihrem Alter, aber auch den Einstellungen, historischen Erlebnissen und typischen Charakterzügen, um die möglichen Unterschiede für die Erziehungswissenschaft im Rahmen der Arbeit der Mitarbeiter\*innen in den Selbsthilfekontaktstellen nutzen zu können. Die Darstellungen der Generationen dienen in dieser Arbeit nicht als feste Größen, sie haben aufgrund der benannten Einschränkungen eine begrenzte Tragweite, können aber durchaus zur Interpretation von Daten herangezogen werden (vgl. Jade 1988, S. 273).

Anknüpfend werden demnach die einzelnen für diese Arbeit maßgeblichen Generationen beschrieben und definiert. Bezugsgröße von Generationen ist typischerweise der National-

staat oder Schicksalsgemeinschaften eines Verbunds von Nationalstaaten (vgl. Oevermann 2001, S. 114). Die Generationen im Folgenden sind somit grundsätzlich auf Deutschland beschränkt zu betrachten, wobei je nach historischem Ereignis auch staatsübergreifend ähnliche Merkmale denkbar sind, Regionen und Kommunen jedoch nicht spezifisch betrachtet werden. Weitergehend sind die Abgrenzungen in Bezug auf die Jahreszahlen von Generationen je nach Quelle teilweise abweichend. Es kann grundsätzlich nach Geburtsjahren oder Ereignissen abgegrenzt werden, wobei die Abgrenzung nach Ereignissen sinnvoller erscheint, da „dabei zumindest überprüfbar und gewährleistet ist, dass eine identifizierbare krisenhafte Thematik für eine Generationenbildung wirklich vorlag“ (Oevermann 2001, S. 117). Auch wenn hier Spielraum besteht, liegt die Grenze spätestens dort, wo ein anderes bedeutendes Ereignis beginnt oder, wenn dies nicht der Fall ist, bei spätestens 30 Jahren, da hier eine neue Generation im Sinne der Nachkommenschaft entsteht (vgl. Oevermann 2001, S. 117). Für diese Arbeit sind die Jahresangaben vom Statistisches Bundesamt gewählt worden, da sie sich weitestgehend mit weiteren Quellen überschneiden (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Ebenso muss der, im vorherigen benannte Punkt dass einheitliche Generationscharakteristika nicht ohne Zweifel herauszustellen sind, bei den nachfolgenden Ausführungen beachtet werden. Durch eine Jahresspanne von ca. 10-15 Jahren pro Generation, können die Erfahrungen, Merkmale und Charakteristika sich bei den ältesten und jüngsten Mitgliedern einer Generation unterscheiden und an die jeweils anknüpfende Generation annähern, dies ist ein fließender Übergang (vgl. Seemiller/ Grace 2019, S. XIX).

## **2.1 Nachkriegsgeneration (\*1946 bis 1955)**

Die zur Nachkriegsgeneration Zugehörigen wurden zwischen den Jahren 1946 und 1955 geboren und damit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Auf Grund des Krieges geht es dieser Generation zunächst um das materielle Überleben und die Sicherung der unmittelbaren Lebensbedürfnisse (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 15; vgl. Pierenkemper 2012, S. 39). Seit Mitte der 50er Jahre liegt der Fokus immer mehr auf Konsum (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 19). Das Auto ist für viele erschwinglich geworden, was zu einem *Auto-Boom* geführt hat (vgl. Jade 1988, S. 248). Weitere gesellschaftlich relevante Ereignisse ihrer Kindheit und Jugend, sind die Aufnahme der Bundesrepublik in die NATO, die Einführung der allgemeinen Wehrpflicht, der Mauerbau und die erste Herztransplantation (vgl. Jade 1988, S. 31f.). In den 1960er Jahren hat diese Generation stark die Nazi-Vergangenheit ihrer Eltern, Lehrer\*innen und Professor\*innen kritisiert (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 15). Die Familien in denen die Nachkriegsgeneration aufgewachsen ist, ist geprägt von traditionellen Rollenverteilungen und klaren Hierarchieverhält-

nissen gewesen (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 14). Männer geben in der Gesellschaft den Ton an, *altes Denken* war in den Köpfen der Menschen verhaftet, doch insbesondere durch die 68er Bewegung lehnten sich die Jugendlichen gegen dieses auf (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 20). Die Nachkriegsgeneration ist die erste, deren Jugend nicht mehr nur auf Arbeit ausgelegt war, sondern sich immer mehr auf Bildung fokussierte (ab den 50er Jahren), was einen großen Wandel nach den Folgen des Krieges darstellt (vgl. Grunert/ Krüger 2011, S. 225). Sie erleben in ihrer Jugend gesellschaftlichen Wohlstand durch das Wirtschaftswunder und gute Berufschancen durch eine Arbeitslosenquote unter 2% (Vollbeschäftigung) zwischen 1960 und 1973<sup>4</sup> (vgl. Pierenkemper 2012, S. 38, S. 41).

Mangelsdorf (2025) fasst die Jahrgänge der Nachkriegsgeneration und die der Babyboomer zusammen unter die Generation Babyboomer und benennt als bevorzugten Kommunikationsweg das Telefon oder das persönliche Gespräch (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 55). (Berufliche) Termine planen sie gerne vorab und machen diese auch am liebsten persönlich (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 65). Weiter arbeiten und lernen sie gerne in demokratischen Teams (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 91). Zahlen zu den von dieser Generation genutzten Informationsquellen oder zur Nutzung des Internets können nicht genannt werden, da die entsprechenden Studien (siehe Kapitel 2.2 bis 2.5) die Nachkriegsgeneration nicht berücksichtigen.

## **2.2 Babyboomer (\*1956 bis 1965)**

Zwischen 1956 und 1965 Geborene, gehören zur Generation der Babyboomer. Deutschland hat sich vom Zweiten Weltkrieg erholt und durch das Wirtschaftswunder steigen auch die Geburtszahlen (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Die geburtenstarken Jahrgänge spiegeln die positive Lage und Zukunftsgewissheit der Eltern wider (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 21). Auch in dieser Zeit gab es eine traditionelle Rollenverteilung in den Familien (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 14). Wichtige Ereignisse in ihrer Kindheit und Jugend sind die erste Mondlandung, die Herabsetzung des Wahlalters, die Nutzung von Computern in der Wirtschaft und Verbesserungen im Arbeits- und Betriebsrecht (vgl. Jade 1988, S. 32ff.). Seit Mitte der 1970er Jahre steht die deutsche Wirtschaft durch die Globalisierung unter permanentem Anpassungsdruck, was in den folgenden Jahren (und Jahrzehnten) zu einem Zusammenbruch der Massenproduktion und des Massenkonsums führt (vgl. Pierenkemper 2012, S. 42). Die Arbeitslosenquote steigt immer weiter an, was auch die Generation der Babyboomer (insbesondere die späten Babyboomer) in ihrer späten Jugend bereits erleben (vgl. Pierenkemper 2012, S. 42). Minderqualifizierten droht der Ausschluss, es gibt Arbeitszeitverkürzungen und Umqualifizierungen (vgl. Jade 1988, S. 321). In der Gesellschaft steigt

<sup>4</sup> Dargestellt wird die Situation in Westdeutschland.

insgesamt der Wert der Freizeit und auch des Reisens (vgl. Fend 1988, S. 97). Es gibt gleichzeitig auch mehr freie Zeit für die Jugendlichen, die diese auf verschiedene Arten nutzen können, wie z.B. durch Sport, Ehrenämter, oder Weiterbildung (vgl. Jade 1988, S. 137). Auch sie schließen sich der Protestbewegung der Nachkriegsgeneration an, geben ihr aber eine neue Richtung, indem sie nicht nur auf die Parteien und deren Ideologien blicken, sondern auch die Machtverhältnisse im Alltag in Frage stellen (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 21). Zwischen Mitte der 70er und 80er Jahre hat es insbesondere junge soziale Bewegungen hin zu Umweltschutz und Frauenrechten gegeben, die in der Gesellschaft aber auch auf Widerstand treffen (vgl. Jade 1988, S. 34f., S. 320).

Ihnen werden als Werte Selbstentfaltung, Kreativität und Lebensgenuss zugeschrieben (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 22). Sie kennen aus ihrer Kindheit Wohlstand und komfortable Lebensbedingungen (insbesondere im Vergleich zur Zeit kurz nach dem Krieg) (vgl. Fend 1988, S. 88f.). In älteren Quellen wird ihnen deswegen zugeschrieben, sie sehen diese guten Lebensbedingungen als Grundlage ohne eine nötige Gegenleistung erbringen zu müssen und es falle ihnen schwer, produktive Kräfte zu aktivieren und innere Disziplin aufzubauen (vgl. Fend 1988, S. 89). Wie oben bereits in den Beschreibungen zur Nachkriegsgeneration benannt, kommunizieren die Babyboomer am liebsten persönlich oder per Telefon und nehmen an (berufliche) Termine vorzugsweise persönlich teil und planen diese eine gewisse Zeit vorab (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 55; S. 65). Weitergehend arbeiten die Babyboomer gerne in Teams und achten in diesen auf demokratische Entscheidungsfindung (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 91). Wenn sie Informationen benötigen, wenden sie sich laut einer Umfrage aus dem Jahr 2025 am ehesten an Familie, Freunde oder Bekannte (78,9%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Aber sie suchen häufig ebenfalls in Zeitungen (41,1%), im Radio (29,8%) oder dem Fernsehen (58,2%) nach Informationen, was insbesondere im späteren Vergleich zu den anderen Generationen deutlich wird (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Wenngleich anteilig weniger als die anderen Generationen, geben trotzdem viele Babyboomer an, im Internet nach Informationen zu suchen (73,9%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Grundsätzlich nutzen laut einer Umfrage aus dem Jahr 2025 50,4% der Babyboomer das Internet mehrmals täglich, nur 8,8% fast ständig und 10,5% nutzen es gar nicht (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Im Hinblick auf die Sozialen Netzwerke werden Facebook (58%), YouTube (53%) und Instagram (35%), wenn auch mit vergleichsweise geringen Anteilen, am ehesten verwendet<sup>5</sup> (vgl. Statista 2025, o.S.).

---

<sup>5</sup> Es wurden nur Personen befragt, die Soziale Netzwerke nutzen. Mehrfachnennungen waren möglich (vgl. Statista 2025, o.S.).

### 2.3 Generation X (\*1966 bis 1980)

Zur Generation X gehören zwischen 1966 und 1980 Geborene (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Ihren Namen verdanken sie dem amerikanischen Schriftsteller Douglas Coupland, da er die Jugendlichen Anfang der 90er Jahre als rätselhaft, unbestimmt und offen empfunden, und somit das X als passendes Symbol gesehen hat (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 13). Im Kindes- bzw. Jugendalter haben sie die Wiedervereinigung Deutschlands mitbekommen und wachsen zunächst im Wohlstand auf (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Wirtschaftliche Probleme zeichnen sich langsam seit Mitte der 70er Jahre immer weiter ab (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 23; vgl. Pierenkemper 2012, S. 42). Im Kindesalter kommt es zu einer neuen Industrialisierungswelle, die die Computer an die Arbeitsplätze der Menschen bringt. Die Generation X wächst somit mit der Verbreitung des Computers auf (vgl. Jade 1988, S. 248). Das klassische Familienbild, in welchem die vorherigen Generationen aufwuchsen, hat sich langsam aufgelöst. Immer mehr Mütter gehen arbeiten und es ist zu Scheidungen sowie alleinerziehenden Elternteilen gekommen. Die Generation X ist nicht selten zu „Schlüsselkindern“ geworden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 16). In den Jahren zwischen 1994 und 2006 schaukelt sich die Arbeitslosenquote in Deutschland, auch durch die Wiedervereinigung und den Zusammenbruch der ostdeutschen Wirtschaft, auf über 10% hoch (vgl. Pierenkemper 2012, S. 42). Die Generation X hat damit begonnen Autoritäten häufiger in Frage zu stellen, ihren Respekt musste man sich zuerst verdienen und die Wertvorstellungen ihrer Elterngeneration sind von vielen abgelehnt worden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 17).

Sie werden teilweise auch als *Null-Bock-Generation* bezeichnet, da ihnen Werte wie Lebensgenuss, Autonomie, Individualismus und Selbstbestimmung zugeschrieben werden, aufgrund dessen sie wiederum wenig Motivation haben, sich auf Prozesse (insbesondere Arbeitsprozesse) einzulassen, bei denen ihre Bedürfnisse nicht unmittelbar befriedigt werden (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 23; vgl. Mangelsdorf 2025, S. 22). Trotzdem wird ihnen auch Zielorientierung, Erfolgswille und Produktivität zugeschrieben (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 22). Sie trennen jedoch berufliches und privates strikt (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 67). Belohnung ist für die Generation X die Bedingung für Anstrengungen ihrerseits (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 17). Sie scheinen somit zwar den Willen zur Anstrengung und Produktivität zu haben, also nicht grundsätzlich eine *Null-Bock-Einstellung* zu haben, aber eine Gegenleistung, die im besten Fall sofort für sie sichtbar ist, zu erwarten. Sie haben aber auch ein großes Bedürfnis nach Flexibilität (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 68). Durch ihr hohes Autonomiebedürfnis arbeiten sie eher alleine und sind klassische Einzelkämpfer\*innen (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 92f.). Als weitere Eigenschaften werden ihnen Skepsis, Pragmatismus, Eigen-

ständigkeit, Direktheit und Pflichtergebenheit zugeschrieben (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 22). Diese Eigenschaften passen gut in das Bild der Bedingungen des Aufwachsens. Wenn beispielsweise ihre Eltern in der Kindheit häufig nicht zuhause waren (Schlüsselkinder), mussten sie vermutlich schnell selbstständig werden. Wenn sie in ihrer Jugend zunehmend mit wirtschaftlichen Problemen konfrontiert werden und beginnen Autoritäten nicht als gegeben zu sehen, sondern zu hinterfragen, scheint es passend, dass sie eher skeptisch sind. Die Generation X kommuniziert am liebsten über E-Mail. Obwohl sie nicht von Anfang an mit dem Kommunikationsmedium aufwachsen, haben sie sich der Entwicklung angepasst (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 57). Im Arbeitsumfeld reichen, wenn es nach ihnen geht, anstelle von persönlichen Terminen oft auch E-Mails (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 67). Aus einer aktuellen Befragung aus dem Jahr 2023 geht hervor, dass lediglich 30% der Angehörigen der Generation X ziemlich oder sehr optimistisch in die Zukunft blicken, 40% sehen neutral ihrer Zukunft entgegen und 27% ziemlich oder sehr pessimistisch (2% gibt „weiß nicht“ an) (vgl. Statista 2023, o.S.). Im Vergleich zu den auch befragten Generationen Y und Z (siehe Kapitel 2.4 und 2.5) sehen die Angehörigen der Generation X negativer in die Zukunft (vgl. Statista 2023, o.S.). Bei einer Befragung zu den genutzten Informationsquellen haben die angegeben, dass sie am ehesten im Internet nach Informationen sucht (87,7%), damit deutlich öfter das Internet nutzt als die Babyboomer, aber nicht so oft wie die Generation Y und Z (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Die Nachfrage bei Familie, Freunden und Bekannten zur Informationsgewinnung, ist bei der Generation X ebenso beliebt (76,8%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Am dritthäufigsten verwenden sie das Fernsehen (46,1%) und liegen damit erneut genau zwischen den Babyboomern und den Generationen Y und Z (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Aber auch diese Generation liest noch Zeitung (29,5%) oder hört Berichte im Radio (23,3%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Zur grundsätzlichen Nutzung des Internets bei dieser Generation konnte durch Befragungen festgestellt werden, dass sie mit 19,8% ständiger Internetnutzung und 59,1% täglicher Nutzung weitaus häufiger das Internet nutzen als die Babyboomer (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Nur 3,6% geben an, dass sie das Internet nie nutzen (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Bezüglich der Nutzung von Sozialen Netzwerken geben die meisten Befragten dieser Generation in einer Studie an Facebook (63%), YouTube (61%) und Instagram (47%) zu verwenden, was die selben Sozialen Netzwerke sind, wie bei den Babyboomern, allerdings mit jeweils höheren Anteilen (vgl. Statista 2025, o.S.).

## **2.4 Generation Y (\*1981 bis 1995)**

Die Generation Y (auch als Millennials bezeichnet) umfasst die zwischen 1981 bis 1995 Geborenen (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Wie keine andere Generation vor ihr,

werden sie von ihren Eltern behütet und gefördert (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 7f). Sie werden gelobt, bekommen viel Anerkennung, werden aber auch auf schulische Leistung getrimmt, da diese für die späteren Berufschancen wesentlich sind<sup>6</sup> (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 53, S. 76; vgl. Mangelsdorf 2025, S. 18f.). Zusätzlichen Druck und Stress erfahren viele der Generation Y durch die Umstellung auf G8 (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 54f.). Sie wachsen mit fortlaufender Technologieentwicklung, insbesondere der des Internets, von Computern und mobilen Endgeräten, auf (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Aber auch verschiedene Krisen wie der 11. September 2001, die Weltwirtschaftskrise, Fukushima oder die Klimakatastrophen prägen ausschlaggebend ihre Jugend (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 8). Außerdem gibt es für die Generation Y zu Zeiten der benannten hohen Arbeitslosigkeit zwischen 1994 und 2006 und der darauf folgenden Finanzkrise nicht genügend Arbeits- und Ausbildungsplätze, was die Ungewissheit, ob man nach der Schule einen Job findet, zu einer Grunderfahrung der Generation macht (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 24). Arbeitsplätze existieren oft nur auf Zeit, was teilweise auch für weitere Bereiche des Lebens wie Partnerschaften oder das eigene Geld auf dem Sparkonto gilt (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 41). Auch als junge Erwachsene haben sie noch ein gutes und enges Verhältnis zu ihren Eltern, nicht selten werden sie zusätzlich weiter von ihnen unterstützt (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 18f). Aufgrund dieser Generation gab es viele Veränderungen, die nicht durch Proteste oder andere lautstarke Mittel, sondern im Verborgenen stattgefunden haben (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 7). Sie haben scheinbar feststehende Grundsätze in der Arbeitswelt, der Familie, Politik und Freizeit hinterfragt und wollen die Welt verbessern (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 14; vgl. Mangelsdorf 2025, S. 19). Beispielsweise versuchen sie intensiv, die bestehenden Geschlechterstereotype zu verwischen (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 37).

Im Hinblick auf die benannten Ereignisse werden dieser Generationen weiter verschiedene daraus resultierende Merkmale und Charakteristika zugeschrieben. So seien die Angehörigen der Generation Y eher pragmatisch, trotz der negativen Ereignisse in ihrer Jugend optimistisch („es geht schon irgendwie weiter“) und legen Wert auf eine gute Bildung, um für den Fall einer weiteren Krise bestmöglich gerüstet zu sein (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 8, S. 41). Der Optimismus zeigt sich auch in der Befragung von Statista (2023), da 49% der Befragten aus der Generation Y angeben ziemlich oder sehr optimistisch in die Zukunft zu blicken, 31% zumindest eine neutrale Einstellung haben und nur 18% ziemlich oder sehr pessimistisch auf ihre Zukunft blicken (2% geben „weiß nicht“ an) (vgl. Statista 2023, o.S.).

---

<sup>6</sup> Die deutsche Wirtschaft hat sich in den vorherigen Jahrzehnten verändert und beruht immer mehr auf Qualitätsarbeit, weswegen es für weniger qualifizierte Arbeitskräfte nur begrenzte Beschäftigungsmöglichkeiten gibt (vgl. Pierenkemper 2012, S. 45).

Sie sind sozial gut vernetzt und nutzen die *Neuen Medien*<sup>7</sup> für neue Formen der Kommunikation, die sich auch in sozialen Umgangsformen und Lebensstilen wiederfinden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23; vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 24). Durch das Aufwachsen mit unsicheren Zukunftsperspektiven, sind es die Angehörigen dieser Generation gewohnt sich mehrere Optionen offenzuhalten und Entscheidungen lange aufzuschieben (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 31ff.). Damit verbunden wird ihnen oft eine sprunghafte Art und Abwechslung als Wert zugeschrieben (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23). Flexibilität ist ihnen, genauso wie der Generation vor ihnen, wichtig (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 68). Eine Art Leitfrage der Generation ist: „Was ist das Beste für mich? Und wie halte ich mir möglichst viele Optionen offen?“ (Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 32). Sie versuchen sich auf ihre individuellen Chancen zu konzentrieren und handeln so eher selbstbezogen (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 33). Sie suchen aber auch nach dem Sinn und legen Wert auf Nachhaltigkeit (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23). Im beruflichen Kontext sind der Generation Y weniger eine steile Karriere als viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten, ein gutes Betriebsklima sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf (u.a. flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, Elternzeit) wichtig (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 42, S. 73). Nicht selten wechseln sie auch den Arbeitsplatz (vgl. Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 80). Trotz des oft eher selbstbezogenen Handelns, arbeiten sie vorzugsweise in Teams und sind grundsätzlich gerne in Gruppen aktiv, was ihrer guten sozialen Vernetzung entspricht (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 69). „Zum Credo der Generation Y gehört, sich in keiner Phase des Lebens so aufzureiben, dass ihr Wohlbefinden leidet“ (Hurrelmann/ Albrecht 2014, S. 84). Kommunikation findet bei dieser Generation bevorzugt über den digitalen Weg statt, insbesondere Kurznachrichten sind beliebt (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 59). Das zeigt auch die hohe Internetnutzung mit 26,3% ständigen Nutzern in der Generation Y und 58,4% zumindest täglichen Nutzern (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Nur ein sehr geringer Anteil von 1,3% nutzt das Internet nie (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Dementsprechend sind auch die Ergebnisse aus einer weiteren Studie, die herausstellt, dass sie Informationen mit Abstand am häufigsten im Internet (92%) suchen, gefolgt von der Nachfrage bei Familie, Freunden und Bekannten (76,6%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Fernsehen, Radio und Zeitung sind mit 32,5%, 16,8% und 17,7% bei ihnen deutlich unbeliebter als noch bei den älteren Generationen (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Die am meisten genutzten Sozialen Netzwerke decken sich bei der Generation Y mit denen der Generation X und den Babyboomern, wobei die Anteile der Nutzer\*innen in dieser Generation höher sind (vgl. Statista 2025, o.S.). YouTube wird von 66% der Befragten genutzt, Instagram und Facebook je-

---

<sup>7</sup> Dies sind digitale Medien, also solche, die über das Internet verwendet werden.

weils von 64% (vgl. Statista 2025, o.S.). Es zeigt sich damit, dass diejenigen, die Soziale Netzwerke nutzen, öfter auf mehreren Plattformen aktiv sind.

## **2.5 Generation Z (\*1996 bis 2009)**

Zwischen 1996 und 2009 Geborene gehören zur Generation Z. Da die jüngsten Mitglieder der Generation Z aktuell noch in ihrer Jugendphase sind, braucht es noch Zeit und weitere Studien, um sie weiter und damit detaillierter beschreiben zu können (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 20). Die folgenden Ausführungen basieren auf dem aktuellen Forschungs- und Erkenntnisstand und können sich durchaus in den nächsten Jahren noch ändern. Es wird allerdings deutlich, dass das Forschungsinteresse deutlich größer geworden ist als es noch für die Nachkriegsgeneration war. Die Familienkonstellationen, in denen die Generation Z aufwächst, sind vielfältiger als jemals zuvor, was der weiter voranschreitenden Normalisierung von Vielfalt und Gleichstellung zu verdanken ist (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 20f.). Sie wachsen mit der Digitalisierung und sozialen Medien auf, haben als Kinder teilweise aber auch die Finanzkrise miterlebt (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Auch wenn immer mehr Kinder in Armut leben, fehlt es den meisten Angehörigen der Generation Z materiell an nichts (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 20). Ihre Kindheit und Jugend erleben sie zunächst in sicheren politischen Verhältnissen, einem relativen Wohlstand und können auf ein breites Bildungsangebot zurückgreifen (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 20). Durch die Globalisierung gibt es trotzdem viele negative Nachrichten (Umweltkatastrophen, Terrorismus) nicht nur aus Deutschland, sondern weltweit, die die Medien füllen und die Menschen dadurch erreichen (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 20). Ein weiteres einschneidendes Ereignis war die Corona-Pandemie mit Beginn Anfang 2020, zu diesem Zeitpunkt waren die Angehörigen der Generation Z im Kindes- oder Jugendalter bis hin zum jungen Erwachsenenalter (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Die Auswirkungen im Bereich der Erwerbsarbeit waren oft Homeoffice oder Umstellung der Arbeit, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit (vgl. Dohmen/ Hurrelmann 2021a, S. 10f.). Außerdem wurden Kontaktbeschränkungen erlassen, sowie Bildungseinrichtungen und Kitas geschlossen und Veranstaltungen abgesagt (vgl. Dohmen/ Hurrelmann 2021a, S. 10). Die Folgen der verschiedenen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie sind vielschichtig, zeigen sich teilweise vermutlich auch erst noch in der Zukunft und können an dieser Stelle somit nicht vollständig erläutert werden. Allerdings ist es wichtig zu erwähnen, dass es „eine größere Gruppe von jungen Menschen [gibt], deren Zukunftschancen sich durch die Entwicklungen des vergangenen Jahres<sup>8</sup> höchstwahrscheinlich deutlich verschlechtert haben“ (Dohmen/ Hurrelmann 2021b, S. 278). Auch eng mit der Pandemie verbunden und

---

<sup>8</sup> Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung, bestand die Pandemie erst seit einem Jahr.

durch diese weiter vorangetrieben ist die Digitalisierung. Sie findet sich sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben wieder, weswegen z.B. auch Freundschaften der Generation Z immer häufiger digital geschlossen werden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 21). Sie sind somit tendenziell noch besser sozial vernetzt als die Generation vor ihnen (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23). Die Situation auf dem Arbeitsmarkt hat sich im Vergleich zur vorherigen Generation deutlich geändert. Auch wenn noch nicht alle jungen Menschen der Generation Z in die Erwerbstätigkeit übergegangen sind, erwartet sie aktuell ein Klima in der Berufswelt, welches arbeitnehmer\*innenfreundlich ist. Die Machtverhältnisse haben sich gedreht, sodass die jungen Menschen selbstbewusst und fordernd auf dem Arbeitsmarkt auftreten (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 61).

Den Angehörigen der Generation Z wird zugeschrieben, sie seien realistisch, flüchtig, fordernd und egozentrisch (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23). Viele Präferenzen der Generation Y treffen auch auf diese Generation, allerdings in potenziert Form, zu (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 70). So legen auch sie Wert auf Unverbindlichkeit und Erfüllung, aber ebenso auf Sicherheit, Stabilität und Informationsfreiheit (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 23). Da sie permanent online sind und dies zunehmend auch mobil, kommunizieren sie genau wie die Generation Y über digitale Wege, wobei die Kommunikation noch schneller ist und die Nachrichten tendenziell immer kürzer werden (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 61). Ein Unterschied ist allerdings, dass sie auch die persönliche Interaktion schätzen und eine Balance anstreben (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 72). Sie arbeiten und lernen zwar gleichermaßen wie die Generation Y gerne in Teams, schätzen aber auch die individuelle Einzelarbeit (vgl. Mangelsdorf 2025, S. 98). Noch stärker als die Generation Y blicken sie positiv in die Zukunft. Ergebnisse einer Befragung aus dem Jahr 2023 zeigen, dass 52% der Befragten aus der Generation Z, und damit mehr als die Hälfte, angeben, dass sie ziemlich oder sehr optimistisch in ihre Zukunft blicken, 28% machen neutrale Angaben und nur 16% sehen ziemlich oder sehr pessimistisch in ihre Zukunft (4% geben „weiß nicht“ an) (vgl. Statista 2023, o.S.). Zu den genutzten Informationsquellen der Generation Z kann festgehalten werden, dass sie mit Abstand am ehesten das Internet nutzen (93,3%), aber auch öfter als die anderen Generationen ihre Familie, Freunde oder Bekannte fragen (80,5%) (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Die bei den vorherigen Generationen teils oft genutzten Quellen Fernsehen, Radio und Zeitung, werden von der Generation Z deutlich weniger genutzt (vgl. IfD Allensbach 2025a, o.S.). Die hohe Nutzung des Internets kann auch durch eine weitere Studie des IfD Allensbach aus dem Jahr 2025 belegt werden. Sie zeigt, dass 90% der Generation Z angeben, das Internet täglich oder sogar ständig zu nutzen (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Damit nutzt diese Generation das Internet am häufigsten. Nur 0,8% der Befragten aus der Generation Z geben

an, keine Internetnutzer\*innen zu sein (vgl. IfD Allensbach 2025b, o.S.). Die in einer weiteren Studie herausgestellte Nutzung von Sozialen Netzwerken ergab, dass die Generation Z zum einen die größten Nutzergruppen gegenüber den anderen Generationen darstellen und zum anderen nicht Facebook unter den drei meistgenutzten Apps benannt ist, sondern TikTok (69%) neben Instagram (78%) und YouTube (66%).

An dieser Stelle soll noch eine weitere aktuelle Studie und ihre Ergebnisse vorgestellt werden, da sie sich unter anderem mit dem Einschätzen der eigenen Gesundheit beschäftigt, was vor dem Hintergrund von Selbsthilfegruppen bedeutsam ist. Da diese allerdings Alterskohorten unterscheidet und die Einordnungen in der Studie von den in den vorherigen Kapiteln unterschiedenen Generationen teils deutliche Differenzen aufweisen, werden die Ergebnisse nicht in die einzelnen Erläuterungen der Generationen integriert und folgend getrennt erläutert. Die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2025“ befragte insgesamt über 6000 Personen zwischen 14 und 69 Jahren (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 88). Zum Vergleich eingeteilt worden sind die 14 bis 29-Jährigen (geboren zwischen 1996 und 2011), die 30 bis 49-Jährigen (geboren zwischen 1976 und 1995) und die 50 bis 69-Jährigen (geboren zwischen 1956 und 1975) (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 88). Ein erster bedeutsamer Unterschied im Bezug auf die individuelle Zufriedenheit ist, dass die jüngeren Generationen ihre körperliche Gesundheit besser einschätzen als die älteren, diese dafür ihre psychische Gesundheit besser bewerten als die jüngeren Generationen (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 8f.). Die bei den jüngeren Befragten schlechter bewertete psychische Gesundheit, zeigt sich auch in den Ergebnissen zur wahrgenommenen psychischen Belastung. Auch hier bewerten die jungen Menschen in allen Bereichen die psychische Belastung deutlich höher als die älteren, 24% haben sogar das Gefühl eine Behandlung zu benötigen (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 16f.). Ein weiterer hier aufzugreifender Punkt, sind die abgefragten Werte<sup>9</sup>. Es zeigen sich insgesamt kaum Unterschiede zwischen den Altersgruppen in den jeweils als wichtig angegebenen Werten. Die Gesundheit hat allerdings für die älteren Personen einen höheren Stellenwert als für die jüngeren (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 27). Auch wurde in der Studie nach der Nutzung von sozialen Medien und Kommunikations-Apps gefragt. Im Bezug auf die Nutzung sozialer Medien decken sich die Ergebnisse mit den bereits in den Kapiteln der Generationen aufgeführten. In dieser Studie wurde jedoch auch nach Kommunikations-Apps gefragt und dort zeigt sich, dass insbesondere WhatsApp in allen Altersgruppen hohe Nutzer-

---

<sup>9</sup> Die Werte wurden als Antwortoptionen vorgegeben und konnten nicht frei gewählt werden, weswegen sie sich von den vorherigen Ausführungen zu den wichtigen Werten der Generationen unterscheiden können. Es sollten aus den Vorgaben drei Werte ausgewählt werden (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 26; S. 89).

zahlen hat, wenngleich die jüngeren trotzdem einen noch höheren Anteil haben (vgl. Schnetzer et al. 2025, S. 32).

## 2.6 Intergenerationale Konflikte oder intergenerationales Lernen?

In Verbindung mit dem Begriff von Generationen sowie den dargestellten unterschiedlichen Merkmalen, Erfahrungen und Einstellungen, die Angehörige der verschiedenen Generationen besitzen können, wird häufig der Generationenkonflikt benannt, der auch eingangs schon angedeutet worden ist. Nach Ecarius (1998) entsteht dieser daraus, dass Jugendliche in der Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter eine eigene Sicht auf die gesellschaftlichen Verhältnisse entwickeln, die auch eine kritische Betrachtung beinhalten kann (vgl. Ecarius 1998, S. 49). Sie wollen sich von der älteren Generation abgrenzen und anders handeln (vgl. Schneider/ Toyka-Seid 2025, o.S.). Das zeigt sich auch an den in Kapitel 2.1 bis 2.5 erläuterten gesellschaftlichen Veränderungen, die durch jede der Generationen angetrieben worden sind. Darüber hinaus verarbeiten und interpretieren Personen aus unterschiedlichen Generationen Ereignisse verschieden. Die jüngere Generation ohne Rücksicht auf das Vergangene, was sie auch nicht selbst erlebt haben können, und die ältere mit Einbezug dessen und im Vergleich zum Vergangenen (vgl. Böhnisch 1998, S. 67). Für einen Generationenkonflikt braucht es zunächst zwei verschiedene Generationen, deren Mitglieder sich jeweils selbst dieser Gruppe zuordnen und einen mindestens überwiegenden Anteil der Generation ausmachen, die verschiedenartige (politische) Interessen vertreten (vgl. Mayert 2021, S. 30).

Auch Mannheim hat sich mit den Konflikten zwischen Generationen beschäftigt. Ihm zufolge können intergenerationale Konflikte dadurch abgemildert werden, dass es *Zwischengenerationen* gibt, also eine Gruppe von Personen, die zwischen zwei Generationen stehen, die eine vermittelnde Rolle übernehmen (vgl. Kruse 2011, S. 29). „Durch Existenz vermittelnder Zwischengenerationen werden die Unterschiede zwischen junger und alter Generation soweit abgemildert, dass sich ein Ausgleich zwischen den Generationen reibungslos vollzieht“ (Kruse 2011, S. 29). Des Weiteren geht Mannheim davon aus, dass je größer die Unterschiede zwischen einer jüngeren und einer älteren Generation sind, desto stärker sieht die ältere eine Notwendigkeit, offen für die junge Generation zu sein (vgl. Kruse 2011, S. 29). Darüber hinaus spielen auch Familien und die emotionalen Beziehungen innerhalb dieser eine Rolle um Generationenkonflikte, insbesondere bei Verteilungsfragen auf politischer Ebene, abzumildern. Den Eltern oder Großeltern liegt daran, dass die Kinder und Enkelkinder bestmögliche Lebenschancen haben und umgekehrt. Deswegen sind (politische) Einstellungen nicht nur auf Eigeninteresse begründet, was, wenn dies so wäre, Konflikte auslösen

könnte (vgl. Mayert 2021, S. 32). In der Praxis sind verschiedene (gesellschaftliche) Themen denkbar, die intergenerationale Konflikte auslösen können. In vielen Bereichen wird von Generationenkonflikten gesprochen, die sich tatsächlich aber durch Zahlen aus verschiedenen Untersuchungen nicht bestätigen lassen (vgl. Mayert 2021, S. 34).

Im Vordergrund stehen zwar häufig die Differenzen zwischen den Generationen, die Anlass für Konflikte sein können, allerdings lohnt sich auch ein Blick auf Ansätze wie *Age-Diversity*, die den Blickwinkel auf die Ressourcen der Generationen richten und für diese Arbeit damit deutlich bedeutsamer sind (vgl. Dobischat/ Schurgatz 2011, S. 82). *Age-Diversity* nach Bender (2007) bezieht sich zunächst auf den Arbeitsmarkt und den Umgang mit Arbeitnehmer\*innen verschiedenen Alters innerhalb von Unternehmen, kann aber durchaus auf andere Bereiche erweitert werden. „Innerhalb eines Age-Diversity-Konzeptes sollen alle Generationen von ArbeitnehmerInnen gleichermaßen einbezogen, und ein Ausschluss der Gruppe der ArbeitnehmerInnen mittleren Alters – als der gegenwärtig dominanten Gruppe – vermieden werden.“ (Bender 2007, S. 190). Die in einer Untersuchung befragten Unternehmen möchten mit diesem Konzept die Potenziale der altersdiversen Mitarbeiter\*innen bestmöglich nutzen (vgl. Bender 2007, S. 192). Es zeigte sich, dass dementsprechend alle an der Untersuchung teilnehmenden Unternehmen „Age-Diversity als ein Mittel zur Steigerung der wirtschaftlichen Effizienz“ (Bender 2007, S. 206) ansehen. Eine weitere empirische Studie von Gellert und Kuipers (2009) zeigt, dass die Zusammenarbeit zwischen älteren und jüngeren Beschäftigten zu fördern ist, allerdings zeigen sich in dieser Studie keine positiven Einflüsse ausschließlich aufgrund der Altersdifferenz (Gellert/ Kuipers 2009, S. 125f.). Insgesamt kann festgehalten werden, dass intergenerative Lernprozesse durch die Zusammenarbeit altersheterogener Teams stattfinden können und insbesondere bei Arbeits- und Gruppenaufgaben erstrebenswert sind, die sowohl Erfahrungswissen (der Älteren) als auch aktuelles Wissen (der Jüngeren) erfordern (vgl. Frerichs 2009, S. 70). Wichtig an dieser Stelle ist klar festzuhalten, dass

„(...)keine Generation besser oder schlechter als irgendeine andere [ist]. Jede Generation hat durch ihre spezifische Prägung typische Werte und Eigenschaften entwickelt, die sich generationsübergreifend ergänzen und sich gegenseitig beeinflussen“ (Mangelsdorf 2025, S. 165).

## 3. Selbsthilfegruppen

### 3.1 Definition und Abgrenzung

Selbsthilfe als Begriff kann zunächst zwei Bedeutungen in sich tragen, die individualisierte Selbstsorge und die gemeinschaftliche (soziale) Selbsthilfe, um die es hier gehen soll (vgl. Schulz-Nieswandt et al. 2016, S. 44). Sie ist eine Form des freiwilligen sozialen Engagements (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 15). Wie eingangs erwähnt, ist die Selbsthilfelandchaft sehr vielfältig und hat sich seit den Anfängen, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhundert liegen, stark weiterentwickelt (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 30). Zu Beginn standen im Mittelpunkt besonders körperliche und kognitive Beeinträchtigungen und Abhängigkeitserkrankungen. In den 70er Jahren kamen dann auch psychologisch-therapeutische und psychosoziale Problemlagen hinzu (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 30). Auf die einzelnen Themenbereiche wird in Kapitel 3.2 weiter eingegangen. Selbsthilfegruppen sind eine Form von Selbsthilfeszusammenschlüssen und stellen den eigentlichen Kern der Selbsthilfelandchaft dar (vgl. Kofahl 2022, S 5). Sie arbeiten meistens fokussiert auf der lokalen Ebene. Zu den Selbsthilfeszusammenschlüssen gehören weiter auch Selbsthilfevereinigungen, die z.B. aus lokalen Selbsthilfegruppen entstehen können und landes- bzw. bundesweit arbeiten (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 31). Aktuell (Stand 2020) gibt es bundesweit ca. 320 Selbsthilfevereinigungen und 70.000-100.000 Selbsthilfegruppen (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 31f.). Schätzungsweise wird davon ausgegangen, dass sich ca. 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen engagieren (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2025, o.S.). Und die Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland wächst weiter. Nachdem die Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten während der Corona-Pandemie stark eingebrochen ist, hat sie sich mittlerweile seit 2018 fast verdoppelt (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Ebenso überwiegt in den letzten Jahren die Zahl der neuen Gründungen von Selbsthilfegruppen im Vergleich zur Zahl derer, die sich auflösen (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10).

Als Grundlage für den Begriff der Selbsthilfegruppe soll die aus dem Jahr 1987 stammende Definition der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) dienen.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die

Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“ (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 1987, S.5, zitiert nach Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2025, o.S.).

Es können dem entsprechend drei Prinzipien herausgestellt werden, nach denen die Selbsthilfegruppen im Wesentlichen arbeiten. Das Kontinuitätsprinzip, was die regelmäßige Auseinandersetzung mit einem Thema bedeutet (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 18). Das Selbsthilfepinzip, womit gemeint ist, dass die Probleme selbstständig ohne Mitwirkung von Fachleuten bearbeitet werden, wobei wie in der Definition erwähnt, Fachleute teilweise hinzugezogen werden können (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 19). Das dritte Prinzip ist das Gruppenprinzip. Isolation kann aufgehoben werden und die Gruppe kann eine Art der therapeutische Wirkung erhalten (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 19). Bei den meisten Selbsthilfegruppen liegt Hauptaufgabe und Schwerpunkt ihrer Arbeit darin, emotionale Entlastung zu schaffen und soziale Teilhabe zu ermöglichen. Im Fokus steht zu Beginn oft das „nicht allein mit seinen Problemen sein“ und in Unveränderlichem Trost und Halt zu finden sowie in Veränderlichem Tipps und Unterstützung (vgl. Kofahl 2022, S. 5). Laut einer der größten grundlegenden Studien zu Selbsthilfegruppen, der SHILD-Studie, sind Gespräche und Erfahrungsaustausch die häufigsten Aktivitäten in Selbsthilfegruppen. Über 90% der Selbsthilfegruppen geben an sich mäßig bis stark hiermit zu beschäftigen. Aber auch verschiedene Geselligkeiten (65%) oder Sport und Bewegung (40%) sind in vielen Gruppen fokussierte Aktivitäten (vgl. Kofahl et al. 2016, S. 94). Letztendlich weißt jede Selbsthilfegruppe, trotz der ihnen allen gemeinsamen Eigenschaften ihre eigene Arbeitsweise auf, die sich „nach den Erfordernissen der jeweiligen Erkrankung oder Problemlage, nach subjektiven Vorstellungen der Betroffenen (...), nach ihrer Motivationslage und den vorhandenen Ressourcen“ (Matzat 2019, S. 155) richtet. So kann sich außerdem auch der Rhythmus der Gruppentreffen unterscheiden. In der SHILD-Studie konnte herausgestellt werden, dass sich 28% der Selbsthilfegruppen wöchentlich treffen, 18% etwa alle 14 Tage, 44% mindestens einmal im Monat und 10% seltener als einmal im Monat (vgl. Kofahl et al. 2016, S. 98). Weiter gibt es in Selbsthilfegruppen verschiedene Aufgaben, die im Rahmen der Organisation der Gruppe entstehen und übernommen werden müssen, damit die Gruppe funktionsfähig ist. Dazu zählen unter anderem die Moderation der Gruppentreffen, die Aufgabe der Ansprechperson für neue Teilnehmende oder auch für die Selbsthilfeunterstützungseinrichtung sowie die Verwaltung der und Buchführung über die finanziellen Mittel der Gruppe (vgl. Thiel 2023, S. 58ff.). Laut den Ergebnissen der SHILD-Studie geben acht von zehn Gruppensprecher\*innen an sich die anfallenden Aufgaben mit anderen Gruppenmitgliedern zu teilen (vgl. Kofahl et al. 2016, S. 110). In NRW konnte durch

Angaben von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen weiter auch herausgestellt werden, welche Schwierigkeiten Selbsthilfegruppen aktuell haben. Hier zählen Nachwuchsprobleme, zu wenig Teilnehmende und eine herausfordernde Gruppendynamik zu den häufigsten Angaben (vgl. KOSKON 2024, S. 40). Zeitgleich steigen die Erwartungen an die gemeinschaftliche Selbsthilfe durch zunehmende Einbindung in Arbeitskreisen und Gremien und der damit verbundenen wachsenden Bedeutung der Patientensicht (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 35f.).

Dies mag nicht zuletzt an dem sich weiter verbreitendem Wissen über die Wirkung und den Nutzen von Selbsthilfegruppen zu liegen. Der positive Nutzen von Selbsthilfegruppen ist belegt und liegt zunächst auf drei Ebenen – der ökonomischen, der zivilgesellschaftlichen und der gesundheitlichen (vgl. Rosenbrock 2015, S. 165). Auf der ökonomischen Ebene geht es um Kostenersparnis auf wiederum insgesamt vier Ebenen. Die ersten drei lassen sich in Zahlen darstellen, die Ersparnis für Staat und Sozialversicherungen, die Ersparnis durch erhöhte Einkommen der Individuen und die Ersparnis durch einen erhöhten Umsatz in der Wirtschaft (vgl. Rosenbrock 2015, S. 167). Die vierte Ebene lässt sich nicht direkt in Zahlen darstellen, da sie die Teilhabe, den sozialen Zusammenhalt und die Lebensqualität betrifft (vgl. Rosenbrock 2015, S. 167). Aber auch die Arbeit in Selbsthilfegruppen kostet Geld. Sowohl Selbsthilfegruppen und -vereinigungen als auch die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen benötigen und bekommen die notwendige finanzielle Unterstützung z.B. durch Kommunen, Krankenkassen, Rentenversicherungen oder Spenden (vgl. Rosenbrock 2015, S. 169)<sup>10</sup>. Durch die unterschiedlichen Finanzierungswege kann eine genaue Summe der Fördermittel, die pro Jahr bundesweit in die Selbsthilfegruppen fließen nicht benannt werden (vgl. Rosenbrock 2015, S. 169). Im Jahr 2025 liegt der Förderbetrag allein bei den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) bei 101,4 Millionen Euro (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2025, o.S.). Der Nutzen auf Ebene der Zivilgesellschaft ist nicht leicht zu bestimmen, jedoch können Selbsthilfegruppen Kohärenz in Bezug auf den praktischen Zusammenhalt von Menschen produzieren und es können neue soziale Netze entstehen (vgl. Rosenbrock 2015, S. 170; vgl. Thiel 2015, S. 6). Aber die Selbsthilfegruppen dürfen hierbei nicht idealisiert werden (vgl. Rosenbrock 2015, S. 170). Es können ebenso Hierarchiestrukturen entstehen und die ehrenamtliche Arbeit in den Selbsthilfegruppen steht immer in einem Spannungsverhältnis zur professionellen Arbeit von z.B. Koordinatoren (vgl. Rosenbrock 2015, S. 170). Der ge-

---

<sup>10</sup> Ein Teil dieser finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -vereinigungen sowie der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sind gesetzlich festgelegt. In NRW betrifft das beispielsweise die Landesförderung, ÖGDG NRW §7 Abs 3. und die Förderung durch die Krankenkassen, §20h SGB V.

sundheitliche Nutzen von Selbsthilfegruppen scheint der wichtigste und entscheidende Punkt zu sein.

„Obgleich unser Wissen über die Wirkmechanismen nach wie vor sehr lückenhaft ist, erlauben vorliegende Befunde im Großen und Ganzen die Aussage, dass der gesundheitliche Nutzen als die erwünschte Wirkung verschiedener Formen von Selbsthilfe im Hinblick auf viele Gesundheitsprobleme bzw. Krankheiten, in vielen sozial unterschiedlichen Gruppen und verschiedenen Kulturen und Weltregionen oft nachgewiesen worden ist. Dies gilt für alle relevanten Indikatoren wie Befindlichkeit, Lebensqualität, Symptomentwicklung, Rezidive, Krankheitsprogression, Lebensdauer, Hilfesuch-Verhalten sowie rationale Inanspruchnahme von medizinischen, psychologischen, pflegerischen und sozialen Leistungen etc.“ (Rosenbrock 2015, S. 172).

Es wird deutlich, dass der gesundheitliche Nutzen von Selbsthilfegruppen auf vielen verschiedenen Ebenen gefunden werden kann, das Wissen darüber allerdings noch Lücken aufweist und weiterer Forschung bedarf. Selbsthilfe ist eine Form der Gesundheitsförderung und in vielen Punkten schon viel weiter als andere Bereiche im Gesundheitssystem (vgl. Rosenbrock 2015, S. 172f.). Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung nicht mehr wegzudenken, wobei sie keine Konkurrenz zur fachlich-medizinischen Versorgung darstellt, sondern eine Unterstützung dieser (vgl. Kofahl 2022, S. 10). Neben der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung ist sie die vierte wichtige Säule im Gesundheitswesen (vgl. KOSKON 2024, S. 87).

Selbsthilfegruppen haben weiter, in Abgrenzung zur professionellen Versorgung, klare Grenzen. Sie können eine solche nicht ersetzen, was besonders bei gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen (siehe Kapitel 3.2) wichtig ist. Das Ziel und der Nutzen von Selbsthilfegruppen hat eine andere Fokussierung als die der professionellen Versorgung. Hierzu zählt auch, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kostenlos ist und Selbsthilfegruppen nicht darauf aus sind Gewinn zu erwirtschaften. Die dargestellten Finanzierungswege von Selbsthilfegruppen stellen einen grundlegenden Unterschied zum professionellen Versorgungssystem dar. Unabhängig vom Ziel der Gewinnerwirtschaftung, welches z.B. niedergelassene Ärzte haben, geht die Finanzierung der Kosten vom den einzelnen Patient\*innen aus (Krankenversicherung), die teilweise sogar mit Zusatzkosten für die diese verbunden sind (vgl. Statistisches Bundesamt 2025b, o.S.). Selbsthilfegruppen hingegen werden, wie bereits erwähnt, als Gruppe pauschal finanziert, der Fokus liegt nicht auf den einzelnen Teilnehmenden. Bei Betroffenen von psychischen Erkrankungen droht weiter oft die Vermischung und Auflösung der Abgrenzung von Selbsthilfegruppen von dem professionellen Versorgungssystem. Betroffene in diesem Bereich müssen teilweise lange auf einen Therapieplatz warten und werden in diesem Fall nicht selten an Selbsthilfegruppen als Überbrückung verwiesen (vgl. Matzat 2019, S. 159). Selbsthilfegruppen beruhen allerdings auf freiwilliger Teilnahme,

was sowohl für die betreffende Person als auch für die Gruppe wichtig ist (vgl. Haller/ Gräser 2012, S. 64). Es gibt keine „Überweisung“ oder „Verordnung“ zur Selbsthilfe (vgl. Matzat 2019, S. 159). In diesem Zusammenhang, aber auch im Hinblick auf z.B. akute Krisensituationen von Betroffenen, muss beachtet werden, dass Selbsthilfegruppen nur dann funktionieren, wenn die Teilnehmenden ein gewisses Maß an eigenem Engagement in die Gruppe einbringen (vgl. Matzat 2019, S. 156). Sie sind deswegen, erweiternd dazu, dass sie die professionelle Versorgung nur ergänzen, nicht aber ersetzen können, auch nur bedingt dazu geeignet Wartezeiten auf professionelle Versorgung bei psychischen Erkrankungen zu überbrücken (vgl. Hauth/ Schneller 2016, S. 147).

### **3.2 Themenbereiche von Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen können wie erwähnt, für Betroffene, für Angehörige oder auch für beide Personengruppen zugleich geöffnet sein. Dabei sind ca. die Hälfte aller Selbsthilfegruppen Angehörigengruppen (vgl. Kofahl 2022, S. 2). Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) hat im Jahr 2015 insgesamt über 1200 Stichworte bzw. Themen klassifiziert auf die sich die Gruppen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe beziehen (vgl. Thiel 2015, S. 4).

Grundsätzlich wird in Bezug auf die Themen zunächst zwischen Selbsthilfegruppen unterschieden, die sich mit gesundheitlichen Themen beschäftigen und solchen, die sich mit Themen im Bereich der spezifischen Lebenslagen beschäftigen. Diese Unterscheidung liegt nicht zuletzt an der finanziellen Unterstützung der Krankenkassen, die lediglich Selbsthilfegruppen im gesundheitlichen Bereich fördern (vgl. GKV-Spitzenverband 2025, S. 7). Ein einheitliches Klassifikationssystem als bundesweiter Standard für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe existiert aktuell noch nicht, wird aber von der NAKOS derzeit in einem Projekt, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird, erarbeitet (vgl. Husemann 2025, S. 1). Das führt dazu, dass bei verschiedenen Datenbanken, z.B. den öffentlichen Datenbanken<sup>11</sup> oder Listen, die die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen veröffentlichen<sup>12</sup>, welche Interessierten bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe unterstützen soll, Stichworte und Themen der Selbsthilfegruppen nicht gänzlich einheitlich geführt sind. Zur ersten Einordnung dafür, welche Selbsthilfegruppe zu den gesundheitlichen Gruppen zählt, kann unter anderem das

---

<sup>11</sup> <https://www.nakos.de/adressen/>; <https://www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden/selbsthilfegruppe-finden>; <https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/> (zuletzt aufgerufen am 17.02.2026)

<sup>12</sup> <https://www.shz-muenchen.de/gruppensuche.html>; <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>; [https://www.paritaetischer-dortmund.de/fileadmin/EigeneDateien/02-selbsthilfe-kontaktstelle/Themenliste\\_SHK\\_2026\\_1.pdf](https://www.paritaetischer-dortmund.de/fileadmin/EigeneDateien/02-selbsthilfe-kontaktstelle/Themenliste_SHK_2026_1.pdf) (zuletzt aufgerufen am 17.02.2026)

Krankheitsverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes verwendet werden, welches auch die Grundlage dafür bildet, welche Selbsthilfegruppen über die Krankenkassen gefördert werden. Wenn auch nicht spezifisch die Grundlage für das Krankheitsverzeichnis benannt ist, scheint es sich in großen Teilen auf dem ICD-10<sup>13</sup> zu beziehen (vgl. Husemann 2025, S. 6). Es werden übergeordnete Bereiche von chronischen Erkrankungen und Behinderungen genannt, die nach §20h SGB V gefördert werden. Hierzu zählen unter anderem Tumorerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Suchterkrankungen, Krankheiten der Sinnesorgane, psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen sowie angeborene Fehlbildungen (vgl. GKV-Spitzenverband 2025, S. 43f.). Mit etwa vier von fünf Selbsthilfegruppen, sind die meisten im gesundheitlichen Bereich angesiedelt (vgl. Kofahl 2022, S. 2). Der andere Bereich ist der psychosoziale und soziale Sektor, wozu beispielsweise Themen zu Familie und Partnerschaft, Lebenskrisen, Alter oder sonstige soziale Situationen zählen (vgl. Thiel 2015, S. 4). Der größte Bereich hier ist der von Selbsthilfegruppen mit Familienbezug. Dazu gehören genauer z.B. „Schwangerschaft/ Mutterschaft“, „Trauer“, „Elternschaft“ oder „Trennung/ Scheidung“ (vgl. Thiel 2015, S. 5). Allerdings muss auch beachtet werden, dass eine strikte Trennung der Themen in der Realität und Praxis der Selbsthilfegruppen kaum haltbar ist. Gesundheitliche Selbsthilfegruppen beschäftigen sich ebenso mit sozialen Themen, wie sich auch Gruppen im psychosozialen Bereich mit gesundheitlichen Themen beschäftigen, wengleich dies nicht das Hauptaugenmerk der Selbsthilfegruppe ist (vgl. Thiel 2015, S. 5).

Eine besondere Form stellen Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige dar. Dieses Thema gewinnt zunehmend, sicherlich auch durch die gesellschaftlichen Umstände, an Bedeutung, weswegen es mittlerweile nahezu flächendeckend Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige gibt (vgl. NAKOS 2024, o.S.). Dabei ist eine Besonderheit, dass Selbsthilfegruppen nach der Definition nicht professionell geleitet sind (siehe Kapitel 3.1), sich in diesem Bereich aber eine, auch langfristig mögliche, Begleitung der Gruppen als sinnvoll erwiesen hat, da die Personengruppe den organisatorischen Aufwand, den eine Selbsthilfegruppe mit sich bringt, durch die eigene hohe Belastung oft nicht erbringen kann (vgl. NAKOS 2024, o.S.). Darüber hinaus können die Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige auf eine andere Förderquelle zugreifen, der auf dem §45d SGB XI beruht, wobei sie allerdings nicht zeitgleich durch den §20h SGB V gefördert werden können.

Weitergehend zeigen aktuelle Zahlen, dass Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen stark gewachsen sind. Die Anzahl der neuen Gründungen zu Themen wie Depressionen und Angststörungen, Burnout, Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) oder Narziss-

---

<sup>13</sup> Ist die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme.

mus, sind um bis zu 57% gewachsen (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Auch die Anfragen, die bei der NAKOS eingegangen sind und zu einem spezifischen Thema waren, waren mit 22% am häufigsten zu Depressionen und Ängsten (vgl. NAKOS 2025, S. 24). In NRW zeigt sich im Sachbericht der Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON) aus dem Jahr 2024 sowie in der Bestandsanalyse aus dem Jahr 2024 ein noch deutlicheres Bild. 42% der Anfragen, die von Bürger\*innen bei den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in NRW eingehen, gehören zum Themenbereich der psychiatrischen- und Verhaltensstörungen oder psychischen Erkrankungen (vgl. KOSKON 2025, S. 9). In den letzten zehn Jahren haben sich die Anfragen in diesem Bereich insgesamt sowie auch die neuen Gründungen zum Thema Depressionen verdoppelt (vgl. KOSKON 2024, S. 27; S. 37). Weitere häufige Anfragen sind im Bereich Suchterkrankung und im sozialen Bereich angesiedelt, sodass diese drei Themenbereiche insgesamt in NRW am häufigsten angefragt werden (vgl. KOSKON 2025, S. 11; vgl. KOSKON 2024, S. 25). Die bestehenden Selbsthilfegruppen in NRW (Stand 2023) sind mit 48% am häufigsten im Bereich der Erkrankungen und Behinderungen angesiedelt, gefolgt von 20% Suchterkrankungen, 17% psychischen Erkrankungen und 14% sozialen Themen (1% Sonstige Themen) (vgl. KOSKON 2024, S. 31). Auch neue Themen fanden sich in den letzten Jahren bei den Gründungen neuer Selbsthilfegruppen wieder und spiegeln damit die aktuellen gesellschaftlichen Themen wider. Im Jahr 2023 entstanden so z.B. neue Gruppen zu COVID-19, zu Einsamkeit und zu LGBTQ (vgl. KOSKON 2024, S. 38). Neben den unterschiedlichen Themen, zu denen Betroffene oder Angehörige in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, gibt es auch Selbsthilfegruppen, die eine bestimmte Altersbegrenzung der Teilnehmenden festlegen, nur für Frauen oder Männer geöffnet sind oder sich in einer Fremdsprache austauschen. In der Datenbank der KOSKON finden sich für NRW beispielsweise unter dem Thema Depression spezifische Gruppen für Frauen, für Männer, für über 60-Jährige, für russischsprachige, für türkischsprachige, für iranischsprachige oder für junge Menschen<sup>14</sup>.

### **3.3 Junge Selbsthilfe**

Eine große Herausforderung stellt, wie eingangs erwähnt, die Aktivierung von jungen Menschen in die gemeinschaftliche Selbsthilfe dar (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 36). Befragungen haben ergeben, dass junge Menschen ein Wissensdefizit in Bezug auf Selbsthilfegruppen haben. Sie wissen zwar oft, dass es Selbsthilfegruppen gibt, verbinden diese aber eher mit Suchterkrankungen und haben eine falsche Vorstellung von den Merkmalen einer Selbsthilfegruppe (vgl. Walther 2014, S. 132ff.). Für junge Menschen scheint der Weg in

---

<sup>14</sup> vgl. <https://www.koskon.de/adressen/selbsthilfe-gruppen.html> (zuletzt geöffnet am 18.02.2026)

die Selbsthilfe schwerer zu sein als für ältere Menschen, weswegen sich viele Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen mit diesem Thema beschäftigen (vgl. Walther 2016, S. 9). Schwerpunkte, die damit in Verbindung stehen, sind dabei oft die Mitgliedererwerbung und der Generationenwechsel (vgl. Walther 2016, S. 9). Bewährt haben sich Selbsthilfegruppen für ein bestimmtes Altersspektrum (vgl. Walther/ Thiel 2010, S. 26). Hintergrund dessen ist, dass die Erfahrung in der Selbsthilfearbeit über die Jahre gezeigt hat, dass die Folgen einer Erkrankung oder auch die grundsätzliche Lebenslage, andere Probleme aufwerfen, z.B. wenn Personen noch in der Ausbildung sind, im Vergleich dazu, wenn diese sich bereits im Ruhestand befinden (vgl. Otto 2010, S. 21). Ähnlich mag es sich vermutlich mit den in Kapitel 3.2 genannten spezifischen Begrenzungen für Geschlechter, Alter allgemein oder Sprache verhalten. Einer der Gründe, weswegen sich junge Menschen weniger in Selbsthilfegruppen engagieren ist laut der SHILD-Studie neben der erwähnten Annahme, dass ein Austausch mit Gleichaltrigen bevorzugt wird, auch, dass eine Krankheit erst nach einiger Zeit als belastend empfunden wird (vgl. Kofahl et al. 2019, S. 91).

Die *Junge Selbsthilfe* liegt oft im Altersspektrum zwischen 18 und ca. 30 bzw. 35 Jahren (vgl. Walther 2016, S. 6; vgl. KOSKON 2024, S. 76). Die Verbreitung von jungen Selbsthilfegruppen steigt deutschlandweit in den letzten Jahren immer weiter an. 2019 meldeten 64% der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, dass es junge Selbsthilfegruppen bei ihnen gibt, im Jahr 2022 waren es bereits 77% (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Eine spezifische bundesweite Datenbank für junge Selbsthilfegruppen (<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>) zeigt, dass allein im Jahr 2024 129 neue junge Selbsthilfegruppen dort gelistet worden sind und es somit insgesamt im Jahr 2025 knapp 800 junge Selbsthilfegruppen deutschlandweit gibt, die in diesem Portal verzeichnet sind (vgl. NAKOS 2025, S. 31). Zusätzlich ist es durchaus denkbar, dass es weitere Gruppen gibt, die allerdings nicht in der Datenbank registriert sind, denn es gibt keine Verpflichtung für die Selbsthilfegruppen sich in dieser Datenbank listen zu lassen. Dies sind Hinweise darauf, dass die Bearbeitung der Thematik in den Selbsthilfegruppen und in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen Erfolge zeigt.

Es schließt sich an dieser Stelle die Frage an, ob denn junge Menschen überhaupt genauso von Themen und Erkrankungen betroffen sind, wie es ältere Menschen sind und deswegen in den Selbsthilfegruppen unterrepräsentiert sind? Für einige Erkrankungen ist diese Annahme der Studienlage nach zutreffend. So geben Befragte im Alter zwischen 65 und 79 doppelt so oft an eine chronische Erkrankung zu haben als Personen zwischen 18 und 29 Jahren (vgl. Robert Koch Institut 2025a, o.S.). Bei den psychischem Wohlbefinden hingegen

es das Ergebnis genau umgekehrt. Junge Menschen zwischen 19 und 29 Jahren gaben am häufigsten einen niedrigen Wert in Bezug auf das psychische Wohlbefinden an (vgl. Robert Koch-Institut 2025b, o.S.). Dieses Ergebnis wird durch weitere Studien unterstützt, die zeigen, dass junge Menschen häufig von Einsamkeit betroffen sind, subjektiv also angeben sich oft einsam zu fühlen, was besonders seit der Corona-Pandemie zugenommen habe (vgl. Luhmann et al. 2023, S. 4; vgl. Neu et al. 2023, S. 31). Außerdem zeigt der DAK Kinder- und Jugendreport aus den Jahren 2023 und 2025, dass es eine hohe Neuerkrankungsrate von Kindern und Jugendlichen bei Depressionen, Angststörungen und Essstörungen gibt, die insbesondere bei jungen Mädchen in Bezug auf Angststörungen weiter ansteigt (vgl. Witte et al. 2023, S. 12; vgl. Zeitler et al. 2025, S. 3). Besonders bei psychischen Erkrankungen und Problemen scheinen also durchaus viele junge Menschen betroffen zu sein, was sich auch den Ausführungen in Kapitel 2.5 anschließt und weswegen sie durchaus in Selbsthilfegruppen zu finden sein können. Diese Erkenntnisse finden sich gleichermaßen in den Themen wieder, zu denen Betroffene in den jungen Selbsthilfegruppen zusammenkommen. In NRW arbeiten fast die Hälfte aller jungen Selbsthilfegruppen zum Themenbereich der psychischen Erkrankungen, danach folgen die allgemeinen Erkrankungen (hier nicht weiter definiert) und Behinderungen, Sucht und am geringsten ist der Anteil bei sozialen Themen (vgl. KOSKON 2024, S. 78). Themenschwerpunkte bei den neu registrierten jungen Selbsthilfegruppen bundesweit sind chronische Erkrankungen und psychosoziale Themen (vgl. NAKOS 2025, S. 31). Dabei bleibt auch hier eine genauere Definition dazu, welche Erkrankungen in diese Kategorien dazu gezählt werden und wo psychische Erkrankungen eingeordnet sind, aus. Weitere Unterschiede zwischen junger Selbsthilfe und der altersoffenen Selbsthilfe sind, dass die jungen Selbsthilfegruppen oft „bunter“ sind. Sie haben wie benannt andere Themenschwerpunkte, andere Arbeitsformen und aufgrund von Stigmatisierung des Begriffes, nennen sie sich teilweise auch nicht Selbsthilfegruppe, sondern z.B. Stammtisch oder Community (vgl. Walther 2016, S. 9).

### **3.4 Digitale Selbsthilfe**

Der digitale Wandel schreitet in der Gesellschaft immer weiter voran und hat seit der Corona-Pandemie nochmals an Schnelligkeit zugenommen. Es öffnen sich neue Möglichkeiten, die auch auf die Selbsthilfelandchaft in Deutschland Einfluss nehmen (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Vielen Selbsthilfegruppen, begonnen durch die Kontaktbeschränkungen der Pandemie, setzen sich mit Videokonferenzen und sozialen Netzwerken auseinander, um in Kontakt bleiben zu können (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Es entstehen viele neue Online-Angebote in Form von Videokonferenzen, Internetforen oder von Sozialen Medien, in

denen sich Menschen zu sozialen und gesundheitsbezogenen Themen austauschen (vgl. Hundertmark-Mayser 2025, S. 10). Diese stellen allerdings keine Konkurrenz zu den bestehenden Selbsthilfegruppen dar, sondern sind eine Ergänzung dieser (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 37). Vorteile von digitaler Selbsthilfe sind eine orts- und raumunabhängige Verwendung dieser, wodurch Personen sich überregional vernetzen können und auch Personen mit seltenen Erkrankungen den Austausch mit anderen finden können (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 37). Zeitgleich kann die non-verbale Kommunikation durch das genutzte digitale Medium eingeschränkt sein und der Schutz von personenbezogenen und sensiblen Daten muss besondere Beachtung geschenkt werden (vgl. Heinz et al. 2023, S. 11f./ vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 37). Es gibt aktuell, neben den Selbsthilfegruppen, die sich ausschließlich digital treffen auch Selbsthilfegruppen, die sich abwechselnd digital und in Präsenz treffen sowie Selbsthilfegruppen die hybride Gruppentreffen abhalten, also ein Teil der Mitglieder vor Ort sind und ein Teil digital teilnimmt (vgl. Heinz et al. 2023, S. 12). Aktuell treffen sich in NRW 97% der Selbsthilfegruppen in Präsenz, 0,3% hybrid, 2% wechseln zwischen Präsenz- und Hybridtreffen und 1% der Selbsthilfegruppen treffen sich nur digital (vgl. KOSKON 2024, S. 41).

Die NAKOS hat diese Entwicklung in der Selbsthilfelandchaft aufgenommen und unter anderem Qualitätsmerkmale entworfen und eine bundesweite Datenbank für digitale Selbsthilfegruppen aufgebaut<sup>15</sup>. Im Allgemeinen weisen die digitalen Selbsthilfegruppen die selben Merkmale auf, wie die analogen Selbsthilfegruppen. Auch sie orientieren sich grundsätzlich an der von der DAG SHG erarbeiteten Definition von Selbsthilfegruppen (siehe Kapitel 3.1). Allerdings gibt es für digitale Selbsthilfegruppen Ergänzungen hierzu:

„Darüber hinaus bedienen sich digitale Selbsthilfegruppen für den Austausch und die Vernetzung ausschließlich oder überwiegend einem internetbasierten Format. Dabei kann es sich bei den Formaten um Video- oder Telefonkonferenztools, Messenger-Dienste, Apps. etc. handeln. Die Kommunikation der Gruppenmitglieder über Sprache oder Text findet mittels internetbasierter Formate zeitgleich mit festgelegtem Zeitpunkt und vereinbarter Dauer statt. Die Gruppe versteht sich selbst als digitale Selbsthilfegruppe“ (Heinz et al. 2023, S. 9).

In der Datenbank der NAKOS aufgenommene digitale Selbsthilfegruppen tauschen sich zu sehr unterschiedlichen Thematiken aus, wobei Schwerpunkte bei Krebserkrankungen, psychischen Erkrankungen, Suchtthemen und seltenen Erkrankungen ausgemacht werden können (vgl. NAKOS 2025, S. 31).

Neben den digitalen Selbsthilfegruppen gibt es ebenfalls digitale Selbsthilfegemeinschaften, die sich wiederum von den digitalen Selbsthilfegruppen hinsichtlich formaler und inhaltlicher

---

<sup>15</sup> <https://digitale-selbsthilfe.de/> (zuletzt aufgerufen am 18.02.2026)

Aspekte unterscheiden (vgl. Heinz et al. 2023, S. 10). So findet die Kommunikation nicht zeitgleich, sondern in der Regel zeitversetzt statt, es gibt deutlich mehr Teilnehmende und ein persönliches Kennen aller Teilnehmender untereinander ist nicht möglich. Trotzdem gibt es in den digitalen Selbsthilfegemeinschaften ein Wir-Gefühl (vgl. Heinz et al. 2023, S. 10). Erscheinungsformen sind Internetforen oder auch große Gruppen in den sozialen Netzwerken (vgl. Heinz et al. 2023, S. 10). Für diese Arbeit sind jedoch nur die digitalen Selbsthilfegruppen weiter von Bedeutung.

#### **4. Demografischer Wandel in der Gesellschaft und in Selbsthilfegruppen**

Wie eingangs erwähnt, spielen nicht nur die Generationen in Bezug auf ihre zugeschriebenen Eigenschaften eine Rolle, sondern auch die gesellschaftlichen Umstände, die die in den Selbsthilfegruppen wahrgenommene Problematik des Generationenwandels verstärkt. Besonders wichtig im Bezug auf die Thematik des Generationenwandels in Selbsthilfegruppen sind die aktuellen gesellschaftlichen Thematiken, die sich auf die jüngeren Generationen auswirken. Einige dieser gesellschaftlichen Thematiken wurden bereits im Kapitel zur Generation Z benannt. Das in diesem Zusammenhang bedeutsamste Thema soll nun in diesem Kapitel separat aufgegriffen werden – der demografische Wandel. Er spielt in vielen gesellschaftlichen Bereichen eine wichtige Rolle und ist ein in der Öffentlichkeit oft diskutiertes Thema, welches zeitgleich mit Generationen in Verbindung steht. Bevor auf die Auswirkungen des demografischen Wandels speziell auf Selbsthilfegruppen eingegangen wird, soll dieser kurz grundlegend dargestellt werden.

Zum 31.12.2024 leben insgesamt 83,6 Millionen Menschen in Deutschland (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Die gesamte Aufteilung auf die Generationen wird in Abbildung 1 veranschaulicht. Die aktuell größte Generation ist die Generation X mit 16,55 Millionen Menschen, dicht gefolgt von der Generation Y mit 16,25 Millionen Menschen (vgl. Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.). Der Generation der Babyboomer gehören derzeit etwa 12,17 Millionen Menschen in Deutschland an und damit in etwa genauso viele wie der Generation Z (12,33 Millionen). Nur geringfügig kleiner ist die Generation Alpha (11,62 Millionen) als die derzeit jüngste Generation. Die kleinsten Generationen sind die Nachkriegsgeneration (8,14 Millionen) und die Generation der bis 1945 Geborenen (6,52 Millionen). Grundsätzlich haben die älteren Generationen also zunächst einmal einen geringeren Anteil an der Gesellschaft, was die Frage aufwirft, worin genau das derzeitige Problem des demografischen Wandels besteht.

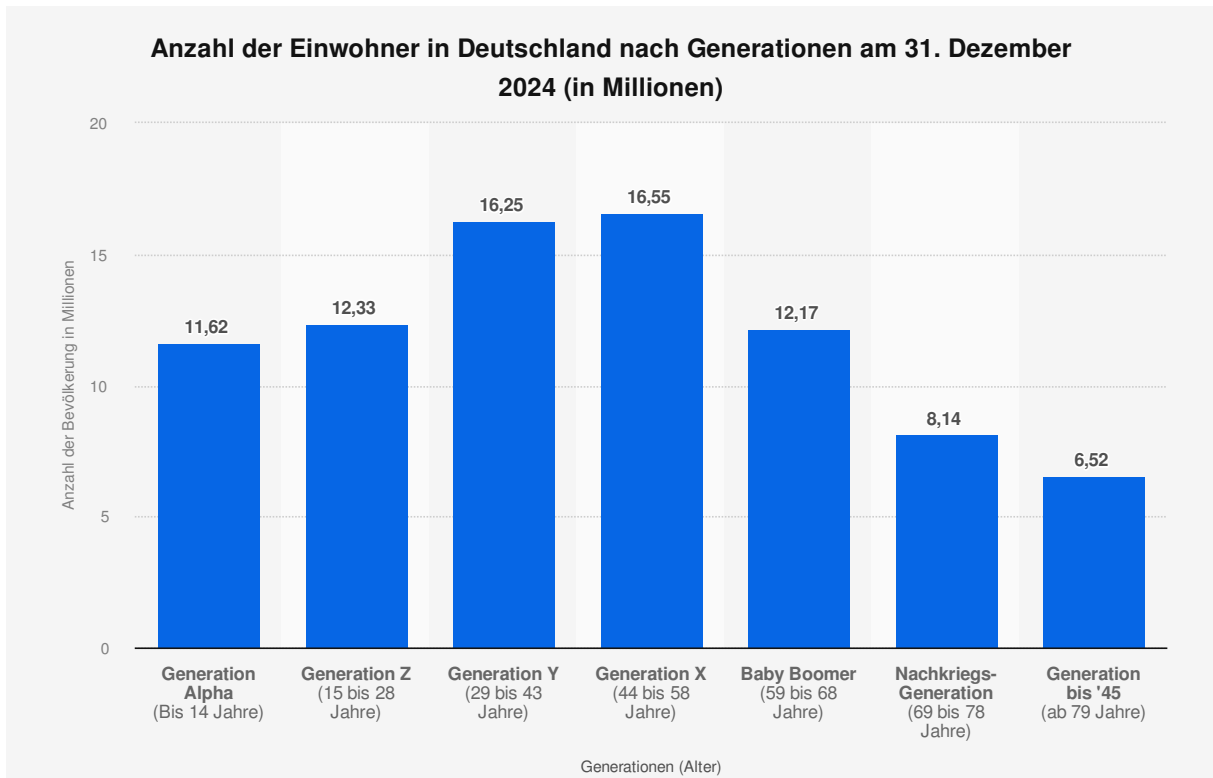


Abbildung 1: Anzahl der Einwohner in Deutschland nach Generationen am 31. Dezember 2024 (in Millionen) (Statistisches Bundesamt 2025a, o.S.)

Diese Problematik wird erst dann deutlich, wenn beachtet wird, dass sich die gesellschaftliche Pyramide, die noch im Jahr 1910 bestand, mittlerweile gewandelt hat (vgl. Ernst 2025, o.S.). Früher waren die jungen Jahrgänge zahlenmäßig deutlich stärker und die älteren Jahrgänge schwächer, was sich mittlerweile bis hin zu einem Übergewicht der älteren Personen, je nachdem wo genau mal die Grenze setzt, gewandelt hat (vgl. Quenzel/ Hurrelmann 2022, S. 14). Zeitgleich wächst die Bevölkerung in Deutschland insgesamt weiter an (vgl. Ernst 2025, o.S.). Und genau hier liegt das Problem des demografischen Wandels. Ihm liegen drei Faktoren zugrunde: Der Geburtenrückgang, die steigende Lebenserwartung und die Migration (vgl. Ernst 2025, o.S.). Alle drei Faktoren haben sich in den letzten Jahren verändert. Am ausschlaggebendsten ist das anhaltenden Geburtentief in Deutschland (vgl. Ernst 2025, o.S.). Aber auch die gleichzeitig steigende Lebenserwartung und Zuwanderung ins Land, zeichnen den demografischen Wandel aus (vgl. Ernst 2025, o.S.). Die in der Öffentlichkeit und Politik am meisten fokussierten Folgen liegen im Bereich der Erwerbstätigen und der Renter\*innen. Die Auswirkungen im Arbeitssektor liegen darin, dass die Erwerbstätigen immer älter werden und dahingegen die Zahl junger Nachwuchskräfte zurückgeht (vgl. Bender 2007, S. 185). Eine weiterer Effekt betrifft das deutsche Rentensystem. Es gibt immer mehr Rentenempfänger\*innen und im Verhältnis keine ausreichende Steigerung der

Beitragszahler\*innen in Bezug auf die gesetzliche Rentenversicherung (vgl. Deutsche Rentenversicherung 2024, o.S.).

Gleichermaßen wie andere gesellschaftliche Bereiche ist eben auch die Selbsthilfelandchaft vom demografischen Wandel betroffen. Durch die SHILD-Studie, die sich mit Entwicklungen, Wirkungen und Perspektiven in Selbsthilfegruppen befasst hat, konnte herausgestellt werden, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in den letzten zehn Jahren um fünf Jahre gealtert ist (vgl. Kofahl et al. 2019, S. 15). Weitergehende Effekte, die hiermit in Verbindung stehen können, sind, dass Selbsthilfegruppen bei der Suche nach neuen Mitgliedern Probleme haben, aber sich der demografische Wandel auch bei der Übernahme von Aufgaben, wenn Gruppenleiter\*innen aus Alters- oder Gesundheitsgründen diese nicht mehr wahrnehmen können, bemerkbar macht (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 35). Auch Studien haben diese Probleme wie in Kapitel 3.1 aufgegriffen bereits belegt. Des Weiteren erschwert wird die Problematik durch weitere Veränderungen in der Selbsthilfelandchaft in den letzten Jahren. Die digitalen Angebote nehmen zu, ebenso wie sich die Themen der Selbsthilfegruppen verändern (siehe Kapitel 3.2 und 3.4). Darüber hinaus geht es im nächsten Schritt jedoch auch darum, den Generationentransfer zu gestalten, wenn junge Menschen den Weg in die Selbsthilfe finden. Möglichst wenig Wissen der Älteren sollte verloren gehen und die Erwartungen, Vorstellungen und Perspektiven der Jüngeren im Gegenzug ebenso vermittelt werden (vgl. Hundertmark-Mayser/ Helms 2019, S. 36). Diese Punkte stehen wiederum in engem Zusammenhang zu den Erläuterungen des intergenerationalen Lernens (siehe Kapitel 2.6). Es lässt sich unschwer erkennen, dass alle benannten Herausforderungen, denen sich die Selbsthilfelandchaft aktuell stellt, mit allgemeinen gesellschaftlichen Themen in Verbindung stehen. Wie eingangs erwähnt, die Selbsthilfe ist ein Seismograf der Gesellschaft. Dabei ist der demografische Wandel der mutmaßliche Auslöser dafür, dass sich in der Selbsthilfelandchaft vermehrt mit Generationen auseinander gesetzt wird und weiter werden muss.

## **5. Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen**

### **5.1 Definition und Aufgabenbereiche**

Der in dieser Arbeit verwendete Begriff *Selbsthilfeunterstützungseinrichtung* ist konkret ein Sammelbegriff für institutionelle Formen der Unterstützung von gemeinschaftlicher Selbsthilfe –den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfeunterstützungsstellen (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 41). Der Unterschied der beiden Unterstützungsformen ist lediglich, dass

Selbsthilfekontaktstellen diese Aufgabe als Hauptaufgabe wahrnehmen, wobei sie auch hauptamtliches Personal einsetzen sowie entsprechende Räume und Ressourcen haben und die Selbsthilfeunterstützungsstellen die Aufgabe als Nebenaufgabe wahrnehmen, neben beispielsweise der Wahrnehmung von anderweitigen Aufgaben in einem Gesundheitsamt (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 9; S. 40). Allgemein arbeiten alle Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen fach-, themen- und trägerübergreifend, wobei sie die regionale Ebene abdecken und die Selbsthilfekontaktstellen teilweise auch Außenstellen unterhalten (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 40). Die ersten Selbsthilfekontaktstellen entstanden Ende der 1970er Jahre, sodass die ältesten Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen derzeit gerade einmal 50 Jahre alt sind (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 32).

Wenngleich die Trägerschaft, finanzielle und personelle Ausstattung variieren kann (siehe auch Kapitel 5.2), gibt es ein ähnliches, breites Leistungsspektrum, welches von allen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen erfüllt wird (vgl. Matzat 2019, S. 158f.). Zunächst betrifft dies die Dokumentation der örtlichen Selbsthilfegruppen. In gedruckten und/oder digitalen Verzeichnissen werden die einzelnen Selbsthilfegruppen, Themen und Krankheitsbilder gelistet und diese Verzeichnisse fortlaufend gepflegt und aktuell gehalten (vgl. Matzat 2021, S. 237). Zusätzlich gibt es, wie in Kapitel 3.2 genannt, überregionale Datenbanken, die von überregionalen Einrichtungen wie der KOSKON und der NAKOS gepflegt werden, bei denen aber die örtlichen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (teilweise können dies auch die Selbsthilfegruppen selbstständig) die Informationen weitergeben<sup>16</sup>. Alle Verzeichnisse und Datenbanken dienen grundsätzlich dazu, dass sich an Selbsthilfe Interessierte, aber auch Fachpersonal darüber informieren können, wo es welche Selbsthilfegruppe zu welchem Thema gibt und wie diese erreichbar ist (vgl. Matzat 2021, S. 237). Ein weiteres Arbeitsfeld ist die Information über und Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen. Die Information über Selbsthilfegruppen hat dabei nicht nur Betroffene und Angehörige zur Zielgruppe, sondern auch Fachkräfte aus unterschiedlichsten Bereichen, um auch hier über gemeinschaftliche Selbsthilfe und die verschiedenen Selbsthilfegruppen aufzuklären (vgl. Matzat 2021, S. 237). Die Vermittlung in eine bestehende Selbsthilfegruppe kann sich auf die reine Weitergabe von Kontaktdaten beschränken oder aber ein ausführliches Beratungsgespräch (Clearinggespräch) sein, in dem auch thematisiert werden kann, ob eine Selbsthilfegruppe überhaupt das richtige Angebot ist, wobei ebenfalls die unterschiedlichen regionalen Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen erläutert werden (vgl. Matzat 2021, S. 237). Darüber hinaus unterstützen die Mitarbeitenden bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Hierbei

<sup>16</sup> <https://www.nakos.de/adressen/>; <https://www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden/selbsthilfegruppe-finden/>; <https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/> (zuletzt aufgerufen am 21.02.2026)

muss niemand, der eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, eine Beratung in Anspruch nehmen. Allerdings kann die Hilfe im Hinblick darauf, wie weitere Interessierte gefunden werden können, wie ein Gruppentreffen aufgebaut werden kann, an welchem Ort sich eine Selbsthilfegruppe treffen kann, wie die Finanzen geregelt werden und weitergehende gruppenpädagogische Fragen eine Orientierung bieten, entlasten und unterstützen (vgl. Matzat 2021, S. 237). Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen stehen aber nicht nur für Fragen im Rahmen von neuen Gruppengründungen zur Verfügung, sondern beraten auch die bestehenden Selbsthilfegruppen in vielerlei Hinsicht. Die Selbsthilfegruppen können sich bei jeglichen Fragen und Problemen organisatorischer, finanzieller oder gruppendynamischer Art an die Selbsthilfeunterstützungseinrichtung wenden (vgl. Geene et al. 2009, S. 16). Beispielsweise sind auftretende Probleme in der Gruppendynamik, wenn Regeln verletzt werden oder es zu Konflikten kommt. Aber auch Fragen zur Gewinnung neuer Mitglieder, Kooperation mit Fachleuten oder organisatorischen Fragestellungen zu Treffzeiten und Räumen sind möglich (vgl. Matzat 2021, S. 237). Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sind dabei allerdings nicht die richtige Anlaufstelle, wenn es um krankheitsspezifische Fragen geht (vgl. Matzat 2019, S. 159). Die Mitarbeitenden dort sind keine Spezialisten für einzelne Erkrankungen oder Problemlagen. Sie können aber durchaus eine Lotsenfunktion erfüllen und zu anderen Beratungsstellen und Fachpersonen vermitteln (vgl. Matzat 2021, S. 238). Darüber hinaus gehört es zu den Aufgaben auch den Erfahrungsaustausch unter den einzelnen Gruppen zu fördern, z.B. durch Gesamttreffen<sup>17</sup>, die themenspezifisch oder auch themenübergreifend ausgerichtet sein können (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 76). Selbsthilfekontaktstellen sind regional gut vernetzt und in verschiedenen Gremien (z.B. Behindertenbeiräte) aktiv, um für die Belange der gemeinschaftlichen Selbsthilfe einzustehen und die Interessen der Selbsthilfe vor den verschiedenen Teilnehmenden in den Gremien zu vertreten (vgl. Matzat 2021, S. 238). Sie kooperieren dabei beispielsweise mit regionalen Vereinen, Verbänden sowie einer Vielzahl von öffentlichen Versorgungs- und Beratungseinrichtungen und tragen allgemein zur Verankerung der Selbsthilfe im Gemeinwesen bei (vgl. Geene et al. 2009, S. 16). Mit einem Großteil der benannten Aufgabenbereiche verbunden ist der Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen helfen bei der Erstellung von Flyern, von Pressemitteilungen oder auch bei der Vorbereitung von Interviews mit der Presse sowohl bei bestehenden Selbsthilfegruppen als auch bei Gruppenneugründungen (vgl. Matzat 2021, S. 237f.). Darüber hinaus bieten die Einrichtungen öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen wie Selbsthilfetage an oder schließen sich anderen Veranstaltungen an, um auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam zu machen (vgl. Matzat 2021, S. 237f.). Die Leistungen, die von den

---

<sup>17</sup> Dies sind Treffen in denen sich verschiedene Selbsthilfegruppen z.B. zu einem bestimmten Thema oder auch themenübergreifend austauschen können (vgl. NAKOS 2021, o.S.).

Selbsthilfekontaktstellen erbracht werden, sind dabei grundsätzlich kostenlos (vgl. Robert Koch-Institut 2015, S. 371). Auf die Finanzierung wird tiefergehend in Kapitel 5.2 eingegangen. Insgesamt sind Zielgruppe von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen damit sowohl die ehrenamtlich Engagierten in den Selbsthilfegruppen, aber auch verschiedenste Fachpersonen, in Versorgungseinrichtungen, politischen Organisationen oder öffentlichen Verwaltungen (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 35). Bei der Wahrnehmung der Aufgaben haben die Mitarbeitenden darauf zu achten, dass sie sich nicht für das Gelingen oder Misslingen von Selbsthilfegruppen verantwortlich fühlen und gleichzeitig ihre Rolle klar definiert haben sollten (Bobzien et al. 2006, S. 44). Weitergehend sollten den Selbsthilfegruppen auch keine Ziele vorgegeben werden, denn jede der Gruppen arbeitet anders, ein Prozess ist nicht von der einen auf eine andere Gruppe übertragbar (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 44). Die Arbeit in den Unterstützungseinrichtungen ist empowermentorientiert, was bedeutet, dass mit den Engagierten zusammengearbeitet wird, nicht für sie und an die jeweiligen Fähigkeiten, die die Personen mitbringen angeknüpft wird (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 114).

Das Fachpersonal, welches neben den Verwaltungskräften, in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen arbeitet, stellt in den meisten Fällen Sozialarbeiter\*innen, Pädagog\*innen oder Psychologen dar (vgl. Matzat 2021, S. 238). Aber auch ein sozialwissenschaftlicher Hintergrund oder vergleichbare Qualifikationen sind möglich (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 32). Die dargelegten Aufgaben zeigen die Notwendigkeit von breiten Kompetenzen auf Seiten der Mitarbeitenden in den Einrichtungen, vergleichbar mit denen eines Zehnkämpfers (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 37). Bezogen auf die Selbsthilfekontaktstellen, nicht die Selbsthilfeunterstützungsstellen, haben die Fachkräfte festgelegte Sprechzeiten und erfüllen die Aufgaben der Selbsthilfeunterstützung an mindestens vier Tagen in der Woche (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 32).

## **5.2 Überblick der deutschlandweiten Einrichtungen und aktuellen Arbeitsschwerpunkte**

Im Dezember 2025 existieren in Deutschland insgesamt ca. 360 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (ca. 330 Selbsthilfekontaktstellen und 30 Selbsthilfeunterstützungsstellen) (vgl. NAKOS 2026, o.S.). Damit ist die Anzahl seit dem Jahr 2019, in dem es insgesamt 342 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen gab, gestiegen (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 9). Im Jahr 2019 gab es die meisten Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in NRW und Niedersachsen, wobei es in jedem Bundesland mindestens ein örtliches Angebot gibt (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 10). Mit Berücksichtigung der Einwohnerzahlen der Bundesländer gab es verhältnismäßig die meisten Unterstützungseinrichtungen in Thüringen, die

wenigsten in Hamburg (vgl. Hundertmark-Mayser 2019, S. 11). Durchschnittlich unterstützt eine Selbsthilfeunterstützungseinrichtung ca. 150 Selbsthilfegruppen, wobei diese Zahl sehr stark variiert (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 12). Pro Jahr beantworten die Einrichtungen durchschnittlich 600 Anfragen, wobei der Großteil telefonisch erfolgte (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 13). In jeder Selbsthilfeunterstützungseinrichtung arbeiten durchschnittlich 2,9 Personen, aufgeteilt in Fachberater\*innen und Verwaltungskräfte. Zusätzlich gibt es weitere Mitwirkende wie Ehrenamtliche, Praktikant\*innen oder Honorarkräfte (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 13).

Die Träger der Einrichtungen können variieren. Im Jahr 2017 waren die meisten Einrichtungen in freier Trägerschaft, wozu unter anderem kleinere Vereine zählen, der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV) oder auch die Arbeiterwohlfahrt (AWO) (vgl. Hundertmark-Mayser et al. 2017, S. 11). Den zweitgrößten Träger machen die öffentlichen Träger aus, gefolgt von privaten Trägern und der AOKn (Allgemeine Ortskassen) (vgl. Hundertmark-Mayser 2017, S. 11). In NRW sind mit Abstand die meisten Einrichtungen in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (vgl. KOSKON 2024, S. 11).

Gleichermaßen variiert auch die Finanzierung der Selbsthilfeunterstützung, die, ähnlich wie die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen, von unterschiedlichen Förderungen abhängt. Den größten Teil machen die gesetzlichen Krankenkassen über den §20h SGB V aus, aber auch die Mittel aus öffentlicher Hand, insbesondere der Länder und Kommunen und die Finanzierung aus Eigenmitteln des Trägers kommen häufig vor (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 15). Die finanziellen Mittel zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe insgesamt, sind in den letzten Jahren immer weiter angestiegen, besonders durch die starke Steigerung der Mittel der GKV. Im Jahr 2007 lagen diese noch bei 28,8 Millionen Euro, im Jahr 2026 liegen sie bei 107,3 Millionen Euro (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 29; vgl. Brinkmann 2026, o.S.).

Auf der regionalen Ebene gibt es die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, aber auch überregional existieren verschiedene Einrichtungen und Zusammenschlüsse. Auf Ebene der Länder gibt es die SEKIS Baden-Württemberg, die SeKo Bayern, die Sekis Berlin, das Selbsthilfebüro Niedersachsen, die KOSKON NRW, die LAKOS Sachsen und die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen, die entsprechend landesweite Informations-, Beratungs- und Verknüpfungsangebote bereitstellen (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 9). Außerdem haben sich in vielen Bundesländern auch Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen gebildet (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 29). In NRW haben sich beispielsweise alle Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in einem Landesarbeitskreis (LAK NRW)

zusammengeschlossen, um gemeinsam an der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung zu arbeiten (vgl. KOSKON 2026). Auf Bundesebene wiederum informiert und vermittelt die NAKOS (vgl. Hundertmark-Mayser 2020, S. 9). Gleichermaßen auf Bundesebene aktiv ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e.V., welche einen Fachverband der Selbsthilfeunterstützung ist, der insbesondere die Belange von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen unterstützt, die nicht in Dachverbänden organisiert sind (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 30).

Bereits vor 20 Jahren zeichnete sich in der Selbsthilfeunterstützungsarbeit ab, dass, neben den zu der Zeit klassischen Bereichen der chronischen Erkrankung, Behinderung und Sucht, multiple Problemlagen der Bürger\*innen in den Vordergrund treten, die die Arbeit verändern werden (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 133). Zu diesem Zeitpunkt rückte langsam der Bereich der psychosozialen und sozialen Selbsthilfe (insbesondere Familien, alte Menschen und Jugendliche mit z.B. Isolationserfahrung, Depressionen und Angsterkrankungen) mehr in den Fokus (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 133). Wie bereits erwähnt, ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein Seismograf der Veränderungen in der Gesellschaft. Außerdem ist bereits im Kapitel 3.2 auf die aktuellen Themenveränderungen in der Selbsthilfe eingegangen worden, welche sich auch in der Arbeit der Kontaktstellen zeigen. Als Unterstützungseinrichtung werden Flexibilität und Bedarfsorientierung im Hinblick auf die Anfragen, die die Einrichtung erreichen vorausgesetzt (vgl. KOSKON 2024, S. 3). Die Zahlen zu Gründungen und Anfragen in bestimmten Themenbereichen der Selbsthilfe stammen aus den Daten, die die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen weitergeben. Aus diesem Grund soll an dieser Stelle nicht erneut auf die aktuellen Themen eingegangen werden, sondern die Bedeutung und Konsequenzen für die alltägliche Arbeit betrachtet werden. Zunächst lässt sich durch Zahlen aus Umfragen bei den Unterstützungseinrichtungen festhalten, dass es seit einigen Jahren einen starken Anstieg der Nachfragen nach Selbsthilfeangeboten gibt (vgl. Hundertmark-Mayser 2025). Dieser zeigt sich auch in NRW besonders bei Anfragen im Hinblick auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe und Gruppengründungen (vgl. KOSKON 2024, S. 21). Mehr Anfragen als noch vor einigen Jahren gehen bei den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in NRW schriftlich ein und weniger über das Telefon und persönlich (vgl. KOSKON 2024, S. 18). Mehr Anfragen, bedeuten für die Unterstützungseinrichtungen mehr Arbeitsaufwand und die zeitgleich steigenden Anfragen zu psychischen und sozialen Themen (siehe Kapitel 3.2) führen zu einer Veränderung der alltäglichen Arbeit. Der Arbeitsaufwand der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen steigt an. In Bezug auf Gruppengründungen geben 67% der Einrichtungen in NRW an, dass der Unterstützungsaufwand in den letzten fünf Jahren gestiegen ist (vgl. KOSKON 2024, S. 39). Als Erklärung und auch auf die allgemeinen Anfragen

ausgeweitete Erläuterung geben die Unterstützungseinrichtungen in der Befragung an, dass sie „heute auf eine steigende Anfrage zu psychosozialen Themen, Mehrfachdiagnosen im psychiatrischen Bereich und damit auf sehr spezifische Bedarfe von Einzelpersonen und Gruppen reagieren [müssen]. Gruppengründungen zu psychischen Themen bedeuten insbesondere in der Gründungsbegleitung einen erhöhten Unterstützungsaufwand“ (KOSKON 2024, S. 39). Auffallend ist darüber hinaus, dass sich deutlich mehr Selbsthilfegruppen an die Unterstützungseinrichtungen mit dem Thema „Gruppendynamik“ wenden (vgl. KOSKON 2024, S. 22). Das spiegelt auch die in Kapitel 3.1 benannten aktuellen Problemlagen der Gruppen wieder, die sich zum Großteil im Bereich des Generationenwandels bewegen und die Herausforderung von Aufgabenneuverteilung und Mitgliedergewinnung meinen, die an die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen herangetragen werden und somit in der Arbeit dieser einen Schwerpunkt finden (vgl. KOSKON 2025, S. 40). Die Veränderung der Themen wird aktuell bereits von den Mitarbeitenden aufgenommen, wodurch sich das Fortbildungsangebot für die Selbsthilfegruppen, welches von den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen angeboten wird, in diesem Bereich zumindest in NRW verstärkt hat (vgl. KOSKON 2024, S. 42f.). Des Weiteren gibt es insbesondere regionale Projekte in denen die Einrichtungen mitwirken, die die veränderten Themen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufgreifen sowie die Junge Selbsthilfe in vielen Einrichtungen mittlerweile ein eigenes Arbeitsfeld darstellt (vgl. KOSKON 2024, S. 71; S. 76f.).

Die Mitarbeitenden müssen sich auf die Veränderung der Themen und auch der digitalen Entwicklung einlassen und auch mit ihnen auseinandersetzen, um weiterhin eine fachlich gute Beratung der Gruppen und grundsätzlich zeitgemäße Unterstützung anbieten zu können. Die NAKOS sieht insbesondere in der professionellen Vernetzung der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen eine Möglichkeit den Veränderungen in der Arbeit entgegenzutreten, was einerseits neue Impulse bringt, aber andererseits auch größere Einflussmöglichkeiten auf die gesundheitliche und soziale Versorgung nach sich ziehen kann (vgl. Bobzien et al. 2006, S. 135). Diese Voraussetzung der professionellen Unterstützung gilt es nun auch auf die Arbeit mit verschiedenen Generationen in der Selbsthilfeunterstützung zu beziehen.

## **6. Forschungsziel und Forschungsfrage**

Durch die Erkenntnisse im Theorieteil wird deutlich, dass eine Betrachtung der Arbeit von Selbsthilfegruppen vor dem generationalen Hintergrund der jeweils Teilnehmenden notwendig ist. Die unterschiedlichen Schwierigkeiten, die von den Gruppen benannt werden und sie aktuell beschäftigen, hängen miteinander zusammen und bestärken sich teilweise gegensei-

tig. Die Teilnehmenden werden älter und leiden vermehrt an chronischen Erkrankungen, was durch den demografischen Wandel bestärkt wird, die jungen Menschen finden nur schwer Zugang zur Selbsthilfe, Personen, die in den Gruppen Aufgaben übernehmen, finden keinen Nachwuchs. Bisher sind lediglich die jungen Personen in den Blick genommen worden, wie insbesondere im Kapitel 3.3 deutlich wird. Es fehlt allerdings derzeit noch an Vergleichen zwischen den Generationen. Vor diesem Hintergrund schließt sich die Frage danach an, ob die Generationen sich anders in Selbsthilfegruppen engagieren, andere Unterstützungen benötigen und sich die Selbsthilfelandchaft durch den Druck der aktuellen Herausforderungen weiterentwickeln muss, und wenn dies zutrifft, in welche Richtung. Diese Forschungsarbeit dient dazu einen ersten Einstieg in diesen Themenbereich zu bieten, um eine Grundlage für weitere Forschungen zu bilden und Bereiche aufzuzeigen, die fokussiert weiter untersucht werden sollten, wenn es um die unterschiedlichen Generationen und ihre Unterstützung in Selbsthilfegruppen geht. Es wird aufgrund der vorherigen Ausführungen die Hypothese aufgestellt, dass sich in der Untersuchung Unterschiede zwischen den Generationen finden lassen. Die Nullhypothese  $H_0$ , die somit statistisch befürwortet oder widerlegt werden soll, geht davon aus, dass sich keine Unterschiede finden lassen.

Vor diesem Hintergrund lautet die primäre Forschungsfrage:

*Welche generationsbedingten Unterschiede gibt es in Selbsthilfegruppen und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Selbsthilfegruppen und die Mitarbeitenden in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen?*

Um die Forschungsfrage zu beantworten, werden Angaben der Befragten, die, erhoben durch die Angabe des Geburtsjahres, den Generationen zugeordnet werden, in Bezug auf ihre Selbsthilfegruppe und die Teilnahme an dieser, miteinander verglichen. Spezifisch werden hierbei verschiedene Themenschwerpunkte einbezogen, um einen großen Bereich, in dem mögliche Differenzen zu finden sein können, abzudecken und für weitere Forschungen darzulegen. Ein erster Schwerpunkt liegt auf den grundsätzlichen Angaben zu den Rahmenbedingungen der Selbsthilfegruppe und der Teilnahme an dieser. Es werden Angaben zur Dauer der Teilnahme, dem Thema der Selbsthilfegruppe, zur aktuellen Konstellation, wie der Mitgliederanzahl, der Veränderung dieser in den letzten zwei Jahren und dem Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe auf Unterschiede untersucht. Den zweiten Schwerpunkt stellt der Zugang zur Selbsthilfegruppe dar. Gibt es Abweichungen zwischen den Generationen im Hinblick darauf, wie sie von der Selbsthilfegruppe erfahren haben oder wie der Kontakt zur Selbsthilfegruppe aufgebaut worden ist? Den dritten Schwerpunkt bildet die Arbeit und Organisation innerhalb der Selbsthilfegruppe ab. Auf welchem Weg halten die Teilnehmenden den

Kontakt, wie viel Zeit wird für verschiedene Aufgaben in der Gruppe aufgewendet und auf welchen Aktivitäten und Problemstellungen liegt der Fokus in den Gruppentreffen? Auch hier geht es um den Vergleich der Antworten der verschiedenen Generationen. Darauf folgt der Schwerpunkt des Kontaktes zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung und auch hier um den Vergleich der verschiedenen Kontaktwege der Generationen, aber auch um die Teilnahme an Angeboten, wie Fortbildungen, und die Häufigkeit des Kontaktes zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung. Der letzte inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der persönlichen Einstellung zur Selbsthilfegruppe. Es wird nach den subjektiven Einschätzungen zum Nutzen der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe, Verbesserungen im Hinblick auf Körper, Psyche und Wissen sowie auch nach möglichen negativen Folgen wie Stress und Erschöpfung gefragt, um die persönliche Einstellung unter den Generationen gegenüberstellen zu können und Differenzen statistisch berechnen zu können. Darüber hinaus werden die Beweggründe für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erfragt, um auch diese intergenerational vergleichen zu können.

Die möglichen Unterschiede herauszustellen ist das erste Ziel dieser Arbeit. Grundsätzlich sollen alle fünf im Theorieteil aufgegriffenen Generationen verglichen werden, wobei vereinzelt auch nur ein Teil der insgesamt fünf Generationen gegenübergestellt wird. Weiter soll somit auch die Richtung des Zusammenhanges von Generationen und den entsprechenden Variablen angegeben werden, um daraus die Handlungsmöglichkeiten und Empfehlungen für Selbsthilfegruppen, aber insbesondere auch für die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen entwickeln zu können. Damit kann je nach Ergebnis der Forschung die Selbsthilfeunterstützung ihre Arbeit anpassen und verändern, um jede der Generationen bestmöglich erreichen und im Rahmen ihres ehrenamtlichen Engagements in Selbsthilfegruppen unterstützen zu können. Außerdem könnte die Selbsthilfe insbesondere für die jüngeren Generationen, also Generation Y und Z, eine Gruppe, die derzeit durch Selbsthilfe, wie eingangs erwähnt, nicht gut erreicht wird, ansprechender gemacht und ein besserer Zugang ermöglicht werden und dem demografischen Wandel mit den damit verbundenen Herausforderungen in den Selbsthilfegruppen begegnet werden.

## **7. Methodisches Vorgehen**

### **7.1 Erhebungsinstrument und Stichprobe**

Um die Hypothese, dass sich Unterschiede zwischen den Generationen finden lassen, zu untersuchen, ist die quantitative Methode der schriftlichen Befragung gewählt worden. Da-

durch bietet sich die Möglichkeit, eine größere Datenmenge zu erheben, was bei insgesamt fünf zu vergleichenden Gruppen bedeutsam ist, und durch statistische Tests vergleichen zu können. Um möglichst vielen Personen eine Teilnahme zu ermöglichen, wurde eine Online-Befragung durchgeführt. Auf Grund der Zielgruppe, die verschiedene Problemlagen und Erkrankungen hat, liegt ein besonderes Augenmerk auf der barrierefreien Gestaltung. Zum einen sollte die Teilnahme an der Befragung auch für sehbehinderte und blinde Menschen möglich sein, zum anderen sollte den Befragten auch die Möglichkeit geboten werden, den Fragebogen händisch auszufüllen, um diejenigen nicht auszuschließen, die sich ein digitales Ausfüllen nicht zutrauen oder keine Hardware zur Verfügung haben. Darüber hinaus ist es auch denkbar, dass Personen eine Befragung nicht ohne Hilfspersonen oder auch nur zu bestimmten Zeiten (in denen es der Gesundheitszustand zulässt) beantworten können. Das gewählte Umfrage-Tool *LimeSurvey* gibt an, kompatibel mit Screenreader-Software für Blinde und Sehbehinderte zu sein und es gibt die Möglichkeit den erstellten Fragebogen auszudrucken und postalisch zu versenden. Außerdem können die Adressat\*innen den Zeitpunkt der Beantwortung, im Rahmen des Erhebungszeitraums, selbst wählen. Der Fragebogen (siehe Anhang) umfasst maximal 33 Fragen, die zum Teil in mehrere Angaben unterteilt sind (Skalen). Außerdem wurde der Fragebogen so aufgebaut, dass teilweise, je nach Antwort, Fragen ausgelassen wurden, z.B. wenn man nicht die Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe ist, sondern lediglich Teilnehmer\*in, da es spezifische Fragen für Ansprechpersonen gibt. Diese Bedingungen sind im Anhang ersichtlich, wurden den Befragten aber während des Ausfüllens online nicht angezeigt, sondern durch das Tool automatisch ausgeführt. Der Fragebogen beinhaltet größtenteils geschlossene Fragen mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten, bei denen es teilweise die Möglichkeit gibt, eigene Antworten zu formulieren, falls die angegebenen Vorschläge nicht zutreffen. Das Skalenniveau der Antworten beinhaltet sowohl nominale als auch ordinale und metrische Daten. Ziel der Fragen ist zum Teil Fakten abzufragen, aber auch persönliche Einschätzungen, Beurteilungen und Verhalten. Bei Fragen mit Antwortskalierungen (Ratingfragen) wurde darauf geachtet, dass die Skalierung der Antwortmöglichkeiten, z.B. bei Fragen nach der Dauer entsprechend alle Möglichkeiten abdeckt, es aber gleichzeitig keine Überlappungen gibt. Bei Fragen zu persönlichen Beurteilungen wurde die Antwortskalierung so gewählt, dass es keine Möglichkeit gibt, die genau die Mitte darstellt, um bei jeder Antwort eine Tendenz feststellen zu können.

Für die Forschungsfrage sind Personen von Relevanz, die Erfahrung mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe haben. Somit wurden Teilnehmende derzeit bestehender Selbsthilfegruppen als Adressat\*innen der Umfrage fokussiert. Aber auch Personen, die in jüngerer Vergangenheit an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen haben, können für die Forschungs-

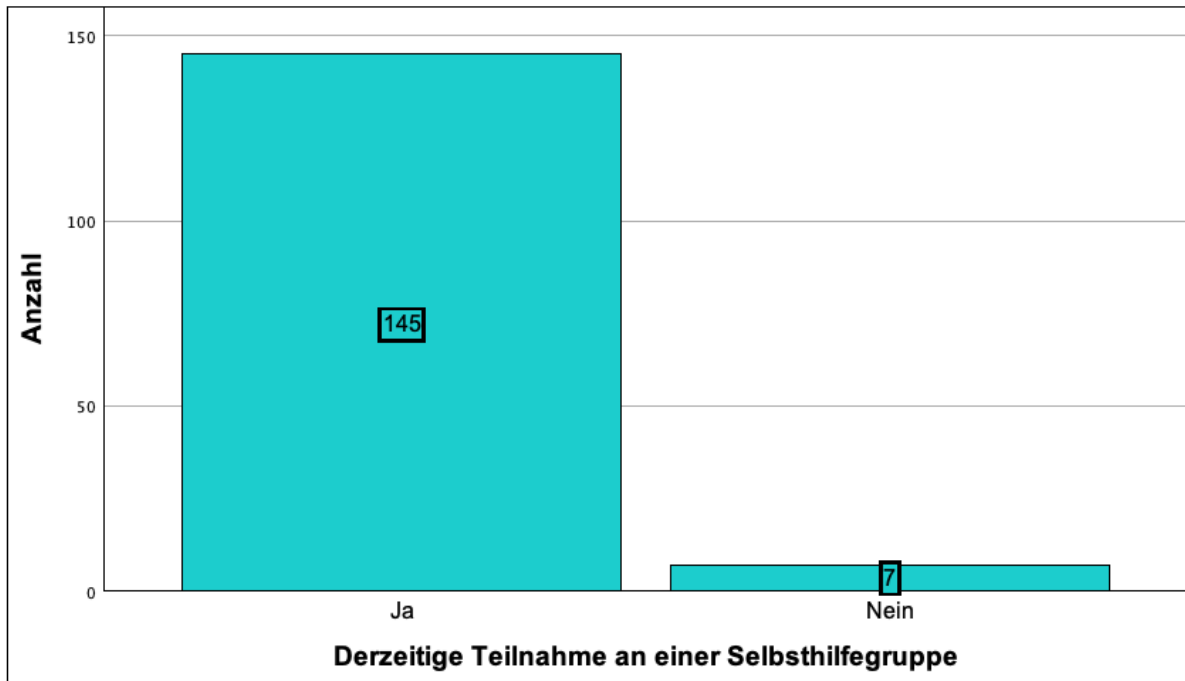
frage von Interesse sein. Deswegen ist die Zielgruppe ausgeweitet worden auf Personen die entweder aktuell an einer Gruppe teilnehmen oder in den letzten zwei Jahren teilgenommen haben. Da die Grundgesamtheit dieser Gruppe zu groß ist, um sie vollständig zu befragen, wird auf eine Stichprobe dieser Gruppe zurückgegriffen. Wie im Kapitel 5.1 deutlich wurde, läuft der Zugang zu den meisten Selbsthilfgruppen über die Selbsthilfekontaktstellen, die auch jeweils eine Übersicht über die bestehenden Selbsthilfgruppen haben. Die Teilnehmenden von Selbsthilfgruppen sind somit über die Selbsthilfekontaktstellen am besten zu erreichen und über die dort mit Kontaktdaten hinterlegten Ansprechpersonen der jeweiligen Selbsthilfgruppe zu kontaktieren. Außerdem war es wichtig, dass Teilnehmende mit unterschiedlichen Geburtsjahren die Umfrage beantworteten. Durch berufliche Erfahrungen bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfgruppen (K.I.S.S.) des Kreises Unna, besteht Wissen über die Altersstruktur der Selbsthilfgruppen, die sehr breit gestreut ist und auch jüngere Teilnehmende mit einschließt. Ein weiterer Vorteil lag in einem daraus resultierenden leichteren Zugang zu den Gruppen und der Annahme, dass durch persönliche Kenntnis ein hoher Rücklauf zu erwarten war. Bevor der Fragebogen verschickt worden ist, wurde er durch mehrere Personen testweise ausgefüllt, um die reibungslose Funktion sicherzustellen sowie auch die Fragen hinsichtlich der Komplexität zu betrachten, um ein Ausfüllen durch die Zielgruppe, die teilweise auch kognitive Einschränkungen hat, zu gewährleisten. Auf Fragen in *leichter Sprache* wurde jedoch verzichtet. Anschließend ist die erstellte Umfrage per Mail an alle Ansprechpersonen der Selbsthilfgruppen im Kreis Unna gesendet worden. In der Mail wurde aber auch darauf hingewiesen, dass der Link zum Fragebogen weiter verbreitet werden darf sowie nicht nur die Ansprechpersonen die Umfrage ausfüllen können, sondern jede\*r Teilnehmende der Selbsthilfgruppe. Es ist aus diesem Grund nicht davon auszugehen, dass alle Rückläufe von Selbsthilfgruppenteilnehmenden aus dem Kreis Unna stammen, sondern der Link zum Fragebogen auch über bspw. Vereine überregional weiter gestreut worden ist, wenngleich die meisten Teilnehmenden höchstwahrscheinlich an einer Selbsthilfgruppe im Kreis Unna teilnehmen. Da der Ort der Treffen der Selbsthilfgruppe und auch der Wohnort nicht relevant sind, wurden diese Variablen nicht im Fragebogen abgefragt. Insgesamt wurden 248 Ansprechpersonen von Selbsthilfgruppen aus dem Kreis Unna im Oktober 2024 per Mail sowie zusätzlich über eine WhatsApp-Story angeschrieben bzw. auf die Umfrage aufmerksam gemacht. Die Weiterleitungen können nicht nachgehalten werden. Auf Nachfrage einer Selbsthilfgruppe, wurden zusätzlich zehn Fragebögen ausgedruckt per Post an diese gesendet. Der Erhebungszeitraum belief sich auf Oktober 2024 bis Januar 2025.

Digital wurden 119 Fragebögen vollständig ausgefüllt, zusätzlich gab es 59 unvollständige Antworten, sodass insgesamt 178 beantwortete Fragebögen digital zur Verfügung standen. Darüber hinaus wurden vier ausgefüllte Fragebögen per Post zugestellt. Es konnte somit zunächst auf 182 Fälle zurückgegriffen werden.

## **7.2 Auswertungsmethode**

Zur Auswertung ist das Programm *IBM SPSS Statistics* verwendet worden. Die Daten wurden aus dem Online-Umfragetool *LimeSurvey* in das Auswertungsprogramm übertragen sowie die postalisch zugestellten Fragebögen händisch in das Programm eingegeben worden sind. Bei der Übertragung in das Auswertungsprogramm wurden zunächst alle Datensätze übertragen, unabhängig von ihrer Vollständigkeit. Darauf folgend wurden die Beschriftungen der Variablen angepasst, die Antworten der einzelnen Fälle teilweise umbenannt, um diese für die Auswertung zu vereinfachen und voneinander trennen zu können sowie den Variablen das jeweilige Messniveau (nominal, ordinal, metrisch) zugeordnet. Die Umbenennung war notwendig, da die Antworten im Rahmen des Online-Fragetools durch „A01“, „A02“, usw. beschriftet waren. Um die Antworten für die Auswertung vorzubereiten, dem Messniveau entsprechend zu benennen und so Berechnungen durchführen zu können, mussten sie demnach umbenannt werden.

Es wurden vor der Auswertung diejenigen Fälle aus dem Datensatz entfernt, bei denen in der gesamten Befragung keine Antworten gegeben worden sind, also vollständig leere Fragebögen. Hier kann davon ausgegangen werden, dass der Link entweder versehentlich geöffnet worden ist, die Umfrage doch nicht beantwortet werden wollte oder der Fragebogen zu einem späteren Zeitpunkt mit einem anderen Endgerät beantwortet wurde, wodurch ein neuer Datensatz entstanden ist. Für die Auswertung sind diese Fälle nicht von Interesse. Von den 182 Fragebögen blieben anschließend noch 152 übrig. Die erste Frage der Umfrage diente zur Feststellung, ob die beantwortende Person zur Zielgruppe gehört. Da für die Befragung nur diejenigen Personen von Interesse sind, die derzeit eine Selbsthilfegruppe besuchen oder in den letzten zwei Jahren besucht haben, sollte direkt zu Beginn die Bedingung zur Beantwortung des Fragebogens geprüft werden, um versehentliche Aufrufe und Beantwortungen des Fragebogens durch andere Personen zu vermeiden. Wie in Abbildung 2 zu erkennen ist, haben von den 152 Befragten, sieben angegeben, dass sie derzeit keine Selbsthilfegruppe besuchen. Diese sieben Personen sind darauf folgend gefragt worden, ob sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht haben. Dies wurde von zwei Personen mit „ja“ beantwortet, die anderen Personen haben entweder diese Frage nicht mehr beantwortet und konnten so im Fragebogen nicht zu weiteren Fragen gelangen oder sie haben



n= 152

Abbildung 2: Anzahl derzeitige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe (eigene Darstellung)

die Frage mit „nein“ beantwortet und sind darauf folgend direkt an das Ende des Fragebogens gelangt (siehe auch die Bedingungen im Fragebogen im Anhang). Nur die Fälle, die diese Frage mit „ja“ beantwortet haben, wurden für die Auswertung berücksichtigt. Der Datensatz beträgt somit insgesamt 147 Fälle (n=147) und 86 Variablen, die zu weiteren Auswertung herangezogen werden konnten.

Bei der Durchsicht der Daten ist weiter aufgefallen, dass es, neben den bereits entfernten komplett leeren Datensätzen, Fälle mit einzelnen fehlenden Daten (Missings) gibt. Besonders fehlende Daten bei den Angaben zum Geburtsjahr sind im Hinblick auf einen Vergleich mit anderen Variablen problematisch. Viele Datensätze weisen weiter lediglich Antworten zu den ersten Fragen auf und haben den Großteil der Fragen nicht beantwortet, weisen also sehr viele Missings auf. Die Gefahr bei diesen Datensätzen ist, dass dieselbe Person den Fragebogen ggf. mit einem anderem Endgerät nochmals aufgerufen und ausgefüllt hat und deswegen nicht an der Stelle wieder fortfahren konnte, wo der Fragebogen beendet worden ist. Es könnte also Doppelungen geben. Aber auch wenn es nicht zu einem erneuten Ausfüllen der Person gekommen ist, sind Datensätze mit nur sehr wenigen Angaben für die Auswertung nicht relevant und könnten diese sogar verzerren. Deswegen werden weiter alle Datensätze entfernt, bei denen weniger als 15% der Fragen beantwortet worden sind und bei den Berechnungen werden diejenigen Datensätze nicht einbezogen, die bei der jeweils rele-

vanten Variable keine Antwort gegeben haben. Von einem listenweisen Ausschluss aller Fälle, die Missings aufweisen wird abgesehen, da hierdurch Daten verloren gehen, die für einzelne Auswertung relevant sein können. Des Weiteren werden somit auch diejenigen Datensätze mit einbezogen, die am Ende des Fragebogens keine Angaben zum Geburtsjahr gemacht haben, da diese durch den fallweisen Ausschluss entsprechend automatisch nicht in die Berechnungen einbezogen werden, in denen es um einen Vergleich der Generationen geht. Die jeweilige Anzahl der den Berechnungen zugrundeliegenden Fälle  $n$  wird sich somit bei den Auswertungen Abweichungen aufzeigen. Nachdem die Fälle, die weniger als 15% der Fragen beantwortet haben, was weniger als fünf Fragen bedeutet<sup>18</sup>, ausgeschlossen worden sind, beträgt die Gesamtstichprobe  $N^{19}=139$ .

Nach diesen Berücksichtigungen konnten die vorliegenden Daten ausgewertet werden. Zunächst wurden die angegebenen Jahreszahlen zu einer neuen Variable „Generation“, mit Hilfe der definierten Angaben aus den Kapitel 2.1 bis 2.5, umcodiert. Zwei Personen sind außerhalb der angegebenen Zeitspannen zu den Generationen geboren, eine Person 1944 und eine 1945 und damit vor der Nachkriegsgeneration. Da diese Geburtsjahre aber sehr nah an der Festlegung der Nachkriegsgeneration liegen, werden sie zu dieser zugeordnet<sup>20</sup>. Wie in Kapitel 8 genau dargestellt wird, sind die Fallzahlen der Generation Z sehr gering. Trotzdem wurde diese Gruppe in die Berechnungen einbezogen. Nur in wenigen Einzelfällen wurden zusätzliche Berechnungen ohne die Gruppe der Generation Z vollzogen, was an entsprechender Stelle explizit erwähnt wird. Weitergehend wurden einfache Häufigkeitsauswertungen für die gesamte Stichprobe mit Hilfe von SPSS vollzogen, wobei bei Fragen mit Mehrfachantwortmöglichkeiten entsprechend zunächst Mehrfachsets definiert worden sind. Zum anderen sind für den Vergleich der Generationen bei nominalen und ordinalen Daten Kreuztabellen mit SPSS erstellt worden. In den Fällen, wo es sich um Mehrfachantwortsets handelt, konnte ein Zusammenhang zwischen den einzelnen Variablen nicht im statistischen Sinne interpretiert werden, da SPSS diese Auswertung nicht unterstützt. Allerdings werden die entsprechenden prozentualen Verteilungen erläutert. Bei den anderen Fragestellungen

---

<sup>18</sup> Insgesamt variiert die Anzahl der Fragen, wie oben bereits beschrieben worden ist. Maximal konnten 33 Fragen beantwortet werden. 15% sind demnach 4,95 Fragen, mathematisch aufgerundet wurde somit auf 5 Fragen.

<sup>19</sup> In diesem Fall nicht als Grundgesamtheit der Population zu verstehen, sondern  $N$  ist hier die Gesamtstichprobe, da die Stichprobengrößen  $n$  je nach Rückmeldequote zu den erfragten Inhalten variiert.

<sup>20</sup> Der Anfang der Nachkriegsgeneration definiert sich durch das Kriegsende 1945. Die genauen Abgrenzungen der Generationen sind wie erwähnt nicht immer trennscharf zu vollziehen. Da die beiden Personen mit den Geburtsjahren 1944 und 1945 die Zeit des Krieges nicht bewusst miterlebt haben können und somit ebenso ihre Kindheit und Jugend nach dem Krieg erlebt haben, ist eine Zuordnung zu dieser Generation trotzdem möglich.

ist mit Hilfe der Kreuztabelle anschließend statistisch getestet worden, ob die Variable Generation und die jeweils abgefragte weitere Variable (z.B. Mitgliederanzahl in den Selbsthilfegruppen) unabhängig von einander sind ( $H_0$ ). Der Chi-Quadrat-Test eignete sich nicht zur Kontingenzanalyse dieser Kreuztabellen, da es innerhalb der Generation Z weniger als fünf Befragte gibt und der Chi-Quadrat-Test bei Daten, die unter fünf in einer Zelle liegen, nicht verwendet werden sollte (vgl. Blanz 2021, S. 199). Für kleinere Stichproben sollte vorrangig der exakte Fisher-Test verwendet werden (Backhaus et al. 2018, S. 391). Da die gesamte Stichprobe allerdings über 100 Fälle aufweist, ist diese wiederum zu groß für den exakten Fisher-Test (vgl. Backhaus et al. 2018, S. 391f.). Die Monte-Carlo-Simulation eignet sich in diesem Fall. Sie zieht, bei der Verwendung von SPSS voreingestellt, 10.000 Stichproben zufällig und berechnet darauf basierend den p-Wert (Signifikanz) (vgl. Mehta/ Patel 2013, S. 3f.). Für die Berechnung der Effektstärke wurde hier Cramers-V eingesetzt. Bei einem Wert von 0,1 ist der Effekt als klein zu bezeichnen, bei einem Wert von 0,3 als mittel und bei einem Wert von 0,5 als groß (vgl. Cohen 1988, S. 224f.). Teilweise sind Variablen ordinal skaliert, da sie auf der Skala nach unten und oben offen gehalten sind, beispielsweise <1 oder >5. Es kann durchaus üblich sein, hier den signifikanten Unterschied durch t-Tests zu berechnen, wovon allerdings abgesehen wird. Grund hierfür ist, dass es durchaus möglich ist, dass die Antworten theoretisch weit über den Zahlen liegen, die als größtmögliche Antwort zur Auswahl gestellt worden sind. Die Mittelwerte, würden so stark verzerrt werden und nicht die Realität darstellen. Für den Vergleich von metrischen Daten der verschiedenen Gruppen (Generationen) ist die einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) mit Post-hoc-Test verwendet worden. Somit konnte im ersten Schritt eine erhöhte Fehlerwahrscheinlichkeit durch mehrere t-Tests (Fehler 1. Art bei einem Test bei 5%, bei mehreren Tests entsprechend steigend) vermieden werden (vgl. Backhaus et al. 2018, S. 181f.). In Fällen, in denen nach der einfaktoriellen Varianzanalyse ein signifikanter Unterschied herausgestellt werden konnte, wurden anschließend paarweise vergleichende t-Tests (Bonferroni-Test) als Post-Hoc-Test durchgeführt, um zu entscheiden, welche der Generationen sich unterscheiden (vgl. Backhaus et al. 2018, S. 182). Die Effektstärke  $f$  ist nach Cohen (1988) bestimmt worden. Hierzu ist das durch SPSS berechnete Eta-Quadrat in die entsprechende Formel zur Berechnung der Effektstärke nach Cohen eingesetzt worden. Ab einem Wert von 0,1 kann von einem kleinen Effekt gesprochen werden, ab 0,25 ist der Effekt mittel und ab 0,4 ist dieser stark (vgl. Cohen 1988, S. 285ff.).

## 8. Darstellung der Ergebnisse

Bevor die Angaben zwischen den einzelnen Generationen verglichen werden, werden grundlegende Angaben zu den gesamten Befragten dargelegt sowie die Verteilung auf die Generationen dargestellt. Die Aufteilung der Befragten auf die unterschiedlichen Generationen wird in Abbildung 3 dargestellt und bildet eine wichtige Grundlage für die im Weiteren dargestellten Ergebnisse. Es konnten 120 Angaben zu den Geburtsjahren zur Auswertung herangezogen werden. Die Spanne der Geburtsjahre geht insgesamt von 1944 bis 2001. Es zeigt sich, dass die meisten Befragten zu den Generationen Babyboomer und Generation X gehören (32,5%). 16,67% der Befragten sind zwischen den Jahren 1981 bis 1995 geboren und gehören damit zur Generation Y. Die Nachkriegsgeneration wird durch 15% der Befragten dargestellt. Den kleinsten Anteil mit 3,33% macht die jüngste Generation, Generation Z, aus.

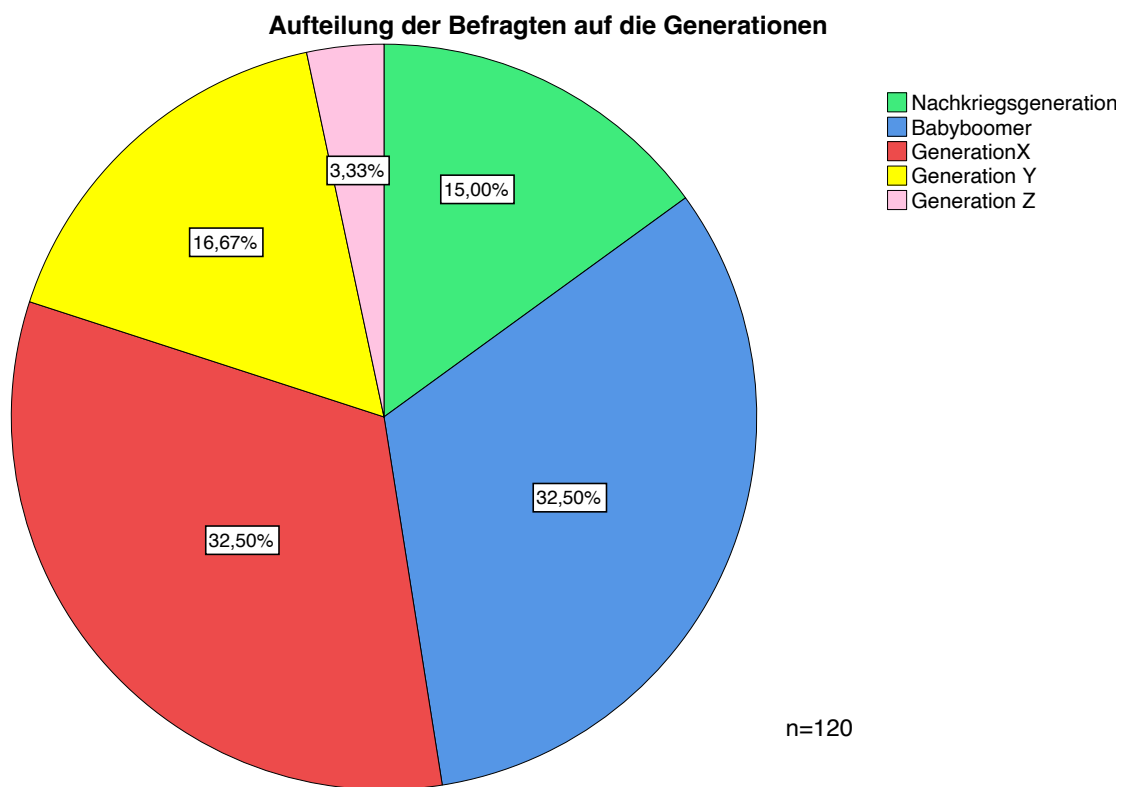


Abbildung 3: Aufteilung der Befragten auf die Generationen (eigene Darstellung)

Der Großteil der Befragten gab bei der Frage nach der Anzahl der besuchten Selbsthilfegruppen an, aktuell eine Selbsthilfegruppe zu besuchen (74,5%) (n=137). 19% besuchen zwei Selbsthilfegruppen und mit 2,9% und 3,6% deutlich weniger Personen besuchen drei oder mehr als drei Selbsthilfegruppen. Die meisten Befragten besuchen eine Selbsthilfe-

gruppe ausschließlich für betroffene Personen (55,8%). 33,3% der Befragten geben an, ihre Selbsthilfegruppe ist ausschließlich für Angehörige geöffnet und 10,9% besuchen eine Selbsthilfegruppe, an der sowohl Betroffene als auch Angehörige teilnehmen können (n=138).

Die erste Frage im Rahmen des Schwerpunktes der Rahmenbedingungen zur Selbsthilfegruppe (Teilnahme), bei der ein Vergleich der Generationen gezogen worden ist, bezieht sich auf die Dauer der Teilnahme. Insgesamt zeigt sich, dass die meisten Befragten (53,24%) bereits seit mehr als fünf Jahren an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen<sup>21</sup>. Lediglich 5,04% geben an seit ca. fünf Jahren teilzunehmen. Noch geringer ist der Anteil derjenigen, die seit ca. vier Jahren teilnehmen (2,16%). Etwas höher sind die Anteile bei den Angaben ca. drei Jahren (10,07%) und ca. zwei Jahren (15,83%). Seit ca. einem Jahr nehmen 5,04% der Befragten teil und seit weniger als einem Jahr 8,63%. Beim Vergleich der Generationen mit Hilfe der Monte-Carlo-Simulation (n=120) zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Generationen ( $p < 0,001$ ). Die Effektstärke Cramers-V beträgt 0,372, was einen mittleren bis starken Effekt zeigt. Die Nullhypothese kann verworfen werden. Bei der Nachkriegsgeneration, bei den Babyboomern und bei der Generation X nehmen die meisten Befragten seit mehr als fünf Jahren an einer Selbsthilfegruppe teil. Die prozentualen Anteile nehmen mit dem Alter zu. Bei der Nachkriegsgeneration geben 83,3% der Befragten an seit über fünf Jahren teilzunehmen, bei den Babyboomern sind es noch 74,4% und bei der Generation X 53,8%. Die Befragten der Generation Y nehmen am häufigsten unter einem Jahr an einer Selbsthilfegruppe teil (25%). Die Generation Z nimmt am häufigsten ca. zwei Jahre teil, wobei lediglich vier Fälle zur Auswertung zur Verfügung standen. Bei der Auswertung der Daten zu den Themen der Selbsthilfegruppen ist festgestellt worden, dass die Teilnehmenden oftmals das Thema unter „Sonstiges“ explizit benannt haben, aber keine der vorgeschlagenen Antwortmöglichkeiten ausgewählt worden ist oder zusätzlich die passende Antwortmöglichkeit ausgewählt worden ist. In vielen dieser Fälle lässt sich das Thema allerdings eindeutig einer Antwortmöglichkeit, z.B. „chronische Erkrankung“, zuordnen und eine zusätzliche Nennung unter „Sonstiges“ ist nicht notwendig.<sup>22</sup> Aus diesem Grund wird die Auswertung zu den Themen der Selbsthilfegruppe einmal genau entsprechend der ausgefüllten Fragebögen dargestellt (Abbildung 4) und einmal wurden im Nachgang Zuordnungen getroffen. Hierbei sind die

---

<sup>21</sup> Hier sind auch die Befragten eingeschlossen, die in den vergangenen zwei Jahren eine Gruppe besucht haben. Aufgrund der unkomplizierteren Formulierung wird im Folgenden von aktuellen Teilnahmen gesprochen, die allerdings immer auch die Befragten einschließt, die in den letzten zwei Jahren eine Gruppe besucht haben.

<sup>22</sup> In der Formulierung der Fragen wurde ursprünglich, zur Verhinderung dieses Fehlers, darauf geachtet, dass zur Erleichterung der Zuordnung auch jeweils Beispiele benannt wurden (siehe auch Formulierung der Frage im Anhang), was den Fehler schlussendlich allerdings nicht verhindern konnte.

Themen, die unter „Sonstiges“ genannt worden sind, den Überbegriffen zugeordnet worden, soweit sie eindeutig zuzuordnen waren. Außerdem sind Doppelungen, also eine Angabe bei „Sonstiges“ und zeitgleich eine Angabe bei einem vorgegebenen Themenbereich, der jedoch übereinstimmt, gelöscht worden (Abbildung 5)<sup>23</sup>. Da Mehrfachantworten aber grundsätzlich möglich waren (mehrere Themen innerhalb einer Selbsthilfegruppe), ist die summierte Häufigkeit der einzelnen Kategorien höher (n=162). Es zeigt sich in Abbildung 4, dass insgesamt 68 Befragte eine Angabe unter „Sonstiges“ gemacht haben, wodurch diese Kategorie am häufigsten gewählt worden ist. Darüber hinaus haben 37 Personen „chronische Erkrankung“ als Kategorie des Gruppenthemas gewählt, 29 Personen „Suchterkrankung“, 24 Personen „psychische Erkrankung“ und lediglich 4 Personen den „psychosozialen Bereich“.

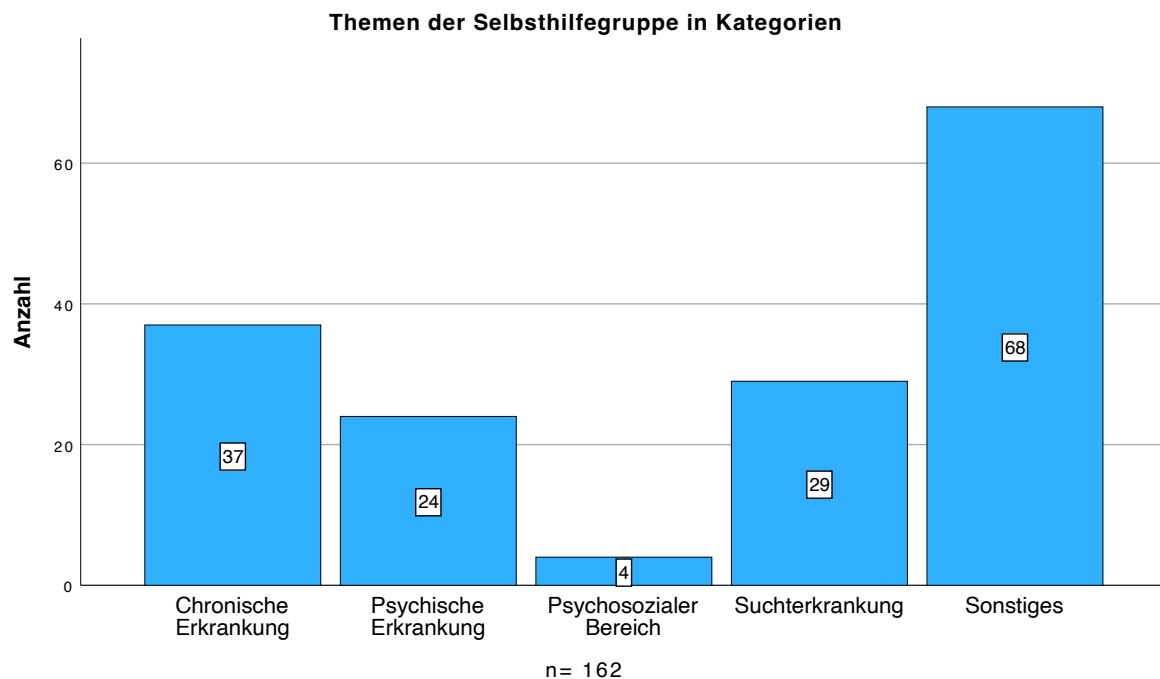


Abbildung 4: Themen der Selbsthilfegruppen (ohne nachträgliche Zuordnungen) (eigene Darstellung)

<sup>23</sup> Grundlage hierbei sind die Ausführungen zu den Themen der Selbsthilfegruppen in Kapitel 3.2. Die Zuordnungen sind an das Krankheitsverzeichnis der GKV angelehnt.

Folgende Zuordnungen wurden getroffen: AD(H)S zu psychische Erkrankung; Demenz zu chronische Erkrankung; Post-Covid/ Long-Covid zu chronische Erkrankung; Angststörung zu psychische Erkrankung; ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) zu psychosozialer Bereich; Chronische Schmerzen zu chronische Erkrankung; Blindheit/ Sehbehinderung/ AMD zu chronische Erkrankung; Diabetes zu chronische Erkrankung; Krebserkrankungen zu chronische Erkrankungen (außer Nachsorge, z.B. Angabe Sport nach Krebserkrankung); Essstörungen zu Suchterkrankungen; Tinnitus zu chronische Erkrankung; COPD zu chronische Erkrankung; Trauer zu psychosozialen Bereich; Gewalt/ sexueller Missbrauch zu psychischen Erkrankungen; Autismus zu psychischen Erkrankungen; Schlaganfall zu chronischen Erkrankungen.

Nachdem die klar zuzuordnenden Themen, die unter „Sonstiges“ angegeben waren, den entsprechenden Kategorien zugeordnet worden sind, zeigt sich das in Abbildung 5 dargestellte Bild. Die nunmehr am häufigsten benannte Kategorie ist die der „chronischen Erkrankungen“ mit insgesamt 69 Angaben, was 44% entspricht. Darauf folgen die „psychischen Erkrankungen“ mit 32 Angaben (20%) und die „Suchterkrankungen“ mit 30 Angaben (19%). 17-mal wurden Angaben unter „Sonstiges“ gemacht, dementsprechend in 11% der Fälle, wobei dort Angaben wie „Soziales“, „Rücken/Schmerzen/Stress“ oder „Sport nach Krebserkrankung“ benannt worden sind. Die kleinste Kategorie macht nach wie vor der „psychosoziale Bereich“ mit 9 Nennungen (6%) aus.

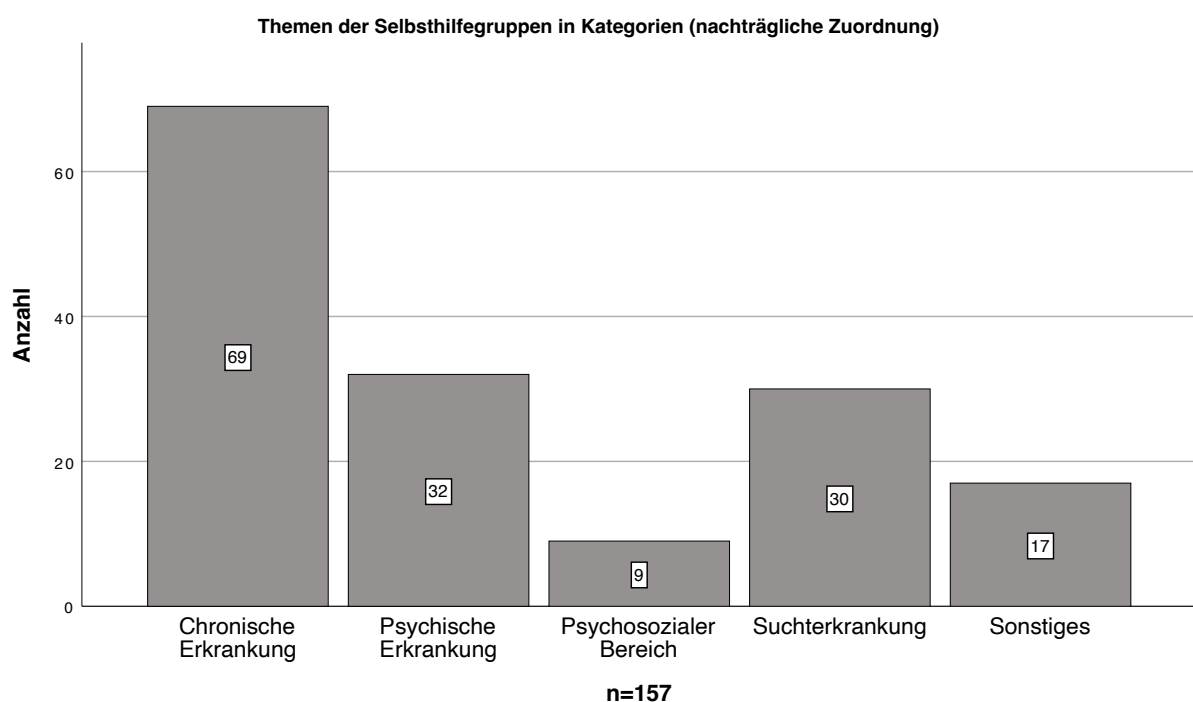


Abbildung 5: Themen der Selbsthilfegruppen (nachträgliche Zuordnung) (eigene Darstellung)

Für den Vergleich der Generationen im Hinblick auf die Themen der Selbsthilfegruppen, wurde die Angaben mit den nachträglichen Zuordnungen verwendet, da der Wert unter „Sonstiges“ bei den Angaben ohne nachträgliche Zuordnungen so hoch ist, dass ein Vergleich zwischen den Generationen abwegig erscheint. Die Angaben zu den Themen in Verbindung mit den Generationszuordnungen zeigen durch die Erstellung einer Kreuztabelle für Mehrfachsets (Abbildung 6)<sup>24</sup>, dass die Befragten der Nachkriegsgeneration am häufigsten (55,6%) an Selbsthilfegruppen zu den Themen „chronische Erkrankung“ und „Suchterkrankung“

<sup>24</sup> Die Gesamtzahl n, die zur Bewertung zur Grunde gelegt werden konnte unterscheidet sich hier von den ausschließlichen Themenzuordnungen, da ein Teil der Befragten, zwar Angaben zum Thema gemacht haben, aber nicht zu ihrer Generationen. Diese Fälle sind hier ausgeschlossen.

kung" (27,8%) teilnehmen. Bei den Babyboomern zeigen sich ähnliche Ergebnisse. Auch hier sind die häufigsten Themen „chronische Erkrankung“ (53,2%) und „Suchterkrankung“ (19,1%). Weiter sind zwar auch bei den Befragten der Generation X die häufigsten Angaben „chronische Erkrankung“ und „Suchterkrankung“, allerdings mit einem geringeren Anteil bei den chronischen Erkrankungen (35,4%) und dafür im Vergleich höheren Angaben bei den „psychischen Erkrankungen“ (20,8%), die am dritthäufigsten als Thema angegeben werden. Bei den Befragten der Generation Y zeigt sich, dass diese am häufigsten an Selbsthilfegruppen zum Themenbereich der „psychischen Erkrankungen“ teilnehmen (47,6%). Mit 33,3% am zweithäufigsten werden „chronische Erkrankungen“ angegeben. Die jüngste Generation, Generation Z, nimmt mit 75% am häufigsten an Selbsthilfegruppen zum Thema „psychische Erkrankungen“ teil sowie 25% dieser Generation „chronische Erkrankungen“ angeben<sup>25</sup>. Die Nullhypothese kann weder bestätigt noch widerlegt werden, da keine Berechnungen zur Signifikanz möglich sind (siehe Kapitel 7.2).

**Kreuztabelle Thema der Selbsthilfegruppe und Generation**

		Nachkriegsgeneration	Babyboomer	Generation X	Generation Y	Generation Z	Gesamt
Chronische Erkrankung	Anzahl	10	25	17	7	1	60
	% von Generation	55,6%	53,2%	35,4%	33,3%	25,0%	
Suchterkrankung	Anzahl	5	9	12	3	0	29
	% von Generation	27,8%	19,1%	25,0%	14,3%	0,0%	
Psychosozialer Bereich	Anzahl	0	4	4	0	0	8
	% von Generation	0,0%	8,5%	8,3%	0,0%	0,0%	
Psychische Erkrankung	Anzahl	1	3	10	10	3	27
	% von Generation	5,6%	6,4%	20,8%	47,6%	75,0%	
Sonstiges	Anzahl	2	6	5	1	0	14
	% von Generation	11,1%	12,8%	10,4%	4,8%	0,0%	
Gesamt	Anzahl	18	47	48	21	4	138

Prozentsätze und Gesamtwerte beruhen auf den Antworten.

Abbildung 6: Kreuztabelle Thema der Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit (eigene Darstellung)

Die Antworten auf die Frage nach der Anzahl der Mitglieder, die aktuell an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnehmen, zeigen einen signifikanten Unterschied zwischen den Generationen. Wie in Abbildung 7 erkennbar, wurde die Monte-Carlo-Simulation auf Grundlage der Kreuztabelle verwendet (n=120). Sie zeigt, auf Basis eines 99% Konfidenzintervalls, eine Signifikanz von <0,001. Der Wert von 0,382 bei Cramers-V zeigt eine mittlere bis starke Effektstärke. Die Nullhypothese konnte widerlegt werden. Die Nachkriegsgeneration weist die höchsten Werte bei elf bis 15 Mitgliedern auf (66,7%), gefolgt von 22,2% bei über 15 Mitgliedern und 11,1% bei sechs bis zehn Mitgliedern. Keine befragte Person der Nachkriegsgene-

<sup>25</sup> Die Datenmenge bei der Generation Z ist mit 4 Antworten sehr gering.

ration gibt an weniger als fünf Mitglieder in der Selbsthilfegruppe zu haben. Bei den Baby-boomern gestaltet sich das Bild etwas anders. Die höchsten Werte liegen bei dieser Generation bei der Angabe sechs bis zehn Mitglieder (38,5%). Mit einem fast genauso hohen Anteil von 35,9% werden elf bis 15 Mitglieder angegeben und 23,1% geben über 15 Mitglieder an. Der Anteil bei unter sechs Mitgliedern ist mit 2,6%, was lediglich einer Angabe entspricht, sehr gering. Weiter verändern sich die Anteile in Bezug auf die Mitgliederzahl bei der Generation X. Die höchsten Anteile liegen bei sechs bis zehn Mitgliedern vor (51,3%), gefolgt von elf bis 15 Mitgliedern (25,6%), unter sechs Mitglieder (17,9%) und über 15 Mitglieder (5,1%). Ein sehr deutliches Bild zeigt sich bei der Generation Y. Hier sind mit 55% und 40% der Angaben bei unter sechs und zwischen sechs und zehn Mitgliedern fast ausschließlich geringe Mitgliederzahlen zu verzeichnen. Lediglich 5% der Befragten aus der Generation Y geben an in Selbsthilfegruppen von elf bis 15 Mitglieder teilzunehmen, niemand in einer Gruppe mit über 15 Mitgliedern. 50% der Befragten der Generation Z geben an mit sechs bis zehn Teilnehmenden in einer Gruppe aktiv zu sein, jeweils 25% wird bei elf bis 15 und unter sechs angegeben. Insgesamt betrachtet geben 70,9% der Befragten an zwischen sechs und 15 Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe zu haben. Bei zwischen sechs und über 15 Mitgliedern liegt der Anteil mit 83,4% nochmals deutlich höher.

### Symmetrische Maße

		Wert	Näherungsweise Signifikanz	Monte-Carlo-Signifikanz		
				Signifikanz	99% Konfidenzintervall	
				Untergrenze	Obergrenze	
Nominal- bzgl. Nominalmaß	Phi	,661	<,001	<,001 <sup>c</sup>	<,001	<,001
	Cramer-V	,382	<,001	<,001 <sup>c</sup>	<,001	<,001
Anzahl der gültigen Fälle		120				

c. Basiert auf 10000 Stichprobentabellen mit einem Startwert von 1241531719.

Abbildung 7: Ergebnisse Signifikanztest Anzahl Mitglieder im Generationenvergleich (eigene Darstellung)

Weiter wurden die Angaben der Generationen zur Frage nach der Entwicklung der Mitgliederzahl in den letzten zwei Jahren verglichen. 114 Fälle konnten zur Auswertung dieser Frage herangezogen werden<sup>26</sup>. Die durchgeführte Monte-Carlo-Simulation zeigt eine Signifikanz von 0,961, weswegen die Nullhypothese nicht widerlegt werden kann. Insgesamt zeigt sich, dass die meisten Befragten (45,31%) angeben, dass die Mitgliederanzahl in den letzten zwei Jahren größer geworden ist. 35,94% geben an, dass sie gleich geblieben ist und nur 18,75% sagen, dass sie weniger geworden ist. Abbildung 8 zeigt die Ergebnisse der Kreuztabelle für

<sup>26</sup> Die Antwortmöglichkeit „Keine Angabe“ wurde bei der Auswertung der Kreuztabelle ausgeschlossen.

die Frage nach dem Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe, die die jeweiligen Befragten besuchen. Die Angehörigen der Nachkriegsgeneration besuchen zum größten Teil Gruppen von durchschnittlich über 60-Jährigen (44,4%) oder zwischen 51- und 60-Jährigen (50%). Nur 5,6% gehen in eine Gruppe von 41- bis 50-Jährigen. Bei den Babyboomern sinkt der hohe Anteil beim Altersdurchschnitt von über 60 Jahren bzw. zwischen 51- und 60 Jahren leicht ab auf 43,6% und 38,5%. Die Generation X besucht am häufigsten Gruppen mit Teilnehmenden zwischen 51- und 60 Jahren (46,2%) und zwischen 41 und 50 Jahren (30,8%). Bei der Generation Y sind die am häufigsten besuchten Selbsthilfegruppen mit jeweils 35% zwischen 31 und 40 Jahren sowie unter 31 Jahre. Die jüngste Generation, Generation Z, geben an am häufigsten Selbsthilfegruppen mit Teilnehmenden unter 31 Jahren zu besuchen. Die Monte-Carlo-Simulation zeigt eine Signifikanz von  $<0,001$  (99% Konfidenzintervall) womit der Unterschied signifikant ist. Darüber hinaus zeigt Cramers V, dass dieser signifikante Unterschied mit 0,424 eine mittlere bis starke Effektstärke hat.

**Kreuztabelle Altersdurchschnitt und Generation**

		Nachkriegsgeneration	Babyboomer	Generation X	Generation Y	Generation Z	Gesamt
Altersdurchschnitt >61	Anzahl	8	17	4	1	0	30
	% von Generation	44,4%	43,6%	10,3%	5,0%	0,0%	25,0%
51-60	Anzahl	9	15	18	1	0	43
	% von Generation	50,0%	38,5%	46,2%	5,0%	0,0%	35,8%
41-50	Anzahl	1	5	12	4	1	23
	% von Generation	5,6%	12,8%	30,8%	20,0%	25,0%	19,2%
31-40	Anzahl	0	1	5	7	0	13
	% von Generation	0,0%	2,6%	12,8%	35,0%	0,0%	10,8%
<31	Anzahl	0	1	0	7	3	11
	% von Generation	0,0%	2,6%	0,0%	35,0%	75,0%	9,2%
Gesamt	Anzahl	18	39	39	20	4	120
	% von Generation	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Abbildung 8: Kreuztabelle Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit (eigene Darstellung)

Der zweite betrachtete Schwerpunkt ist der Zugang zur Selbsthilfegruppe. Die Frage danach wie die Teilnehmenden von der Selbsthilfegruppe oder allgemein von Selbsthilfegruppen erfahren haben, stellt ebenfalls eine Frage mit Mehrfachantwortmöglichkeiten dar, wodurch keine statistischen Berechnungen zu den Unterschieden möglich gewesen sind. Die Kreuztabelle des Mehrfachsets ist in Abbildung 9 ersichtlich. Die Nachkriegsgeneration hat am häufigsten durch Freunde oder Familie (44,4%) oder durch Fachpersonal (33,3%) von Selbsthilfegruppen erfahren. Ebenfalls 33,3% der Babyboomer geben an, von Selbsthilfegruppen über Fachpersonal erfahren zu haben, was den größten Anteil innerhalb der Generation ausmacht, gefolgt vom Internet mit 25,6%. Die Befragten der Generation X benennen das

Internet als häufigsten Zugangsweg zur Selbsthilfegruppe (28,2%). Sowohl die Zeitung als auch Freunde und Familie werden am zweithäufigsten mit jeweils 25,6% angegeben. Bei den Generationen Y und Z ist ebenso das Internet der am häufigsten benannte Weg, jedoch mit deutlich höheren prozentualen Anteilen von 50% bei Generation Y und 100% bei Generation Z. Nur 5,6% der Nachkriegsgeneration geben hingegen an, über das Internet den Zugang zur Selbsthilfegruppe bekommen zu haben. Unter der Angabe „Sonstiges“ sind im Freitextfeld beispielsweise mehrfach allgemein die K.I.S.S., die eigene Gründung einer Gruppe oder auch andere Betroffene angegeben worden.

**Kreuztabelle Zugang zur Selbsthilfegruppe und Generation**

			Nachkriegsgeneration	Babyboomer	Generation X	Generation Y	Generation Z	Gesamt
Zugang zur Selbsthilfegruppe <sup>a</sup>	Zeitung	Anzahl	4	9	10	2	0	25
		% von Generation	22,2%	23,1%	25,6%	10,0%	0,0%	
	Freunde oder Familie	Anzahl	8	8	10	6	1	33
		% von Generation	44,4%	20,5%	25,6%	30,0%	25,0%	
	Internet	Anzahl	1	10	11	10	4	36
		% von Generation	5,6%	25,6%	28,2%	50,0%	100,0%	
	Fachpersonal	Anzahl	6	13	8	4	0	31
		% von Generation	33,3%	33,3%	20,5%	20,0%	0,0%	
	Soziale Netze	Anzahl	1	3	6	1	0	11
		% von Generation	5,6%	7,7%	15,4%	5,0%	0,0%	
	Sonstiges	Anzahl	5	9	8	4	1	27
		% von Generation	27,8%	23,1%	20,5%	20,0%	25,0%	
<b>Gesamt</b>		<b>Anzahl</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>120</b>

Prozentsätze und Gesamtwerte beruhen auf den Befragten.

a. Dichotomie-Gruppe tabellarisch dargestellt bei Wert 1.

Abbildung 9: Kreuztabelle Zugang zur Selbsthilfegruppe und Generationszugehörigkeit (eigene Darstellung)

Die daran anschließende Frage auf welchem Weg dann der Kontakt zur Gruppe hergestellt worden ist, beantworten die meisten Befragten damit, dass sie vorab Kontakt zu einer Ansprechperson gehabt haben (56,3%) (n=119). Mit einer Signifikanz von 0,236 und einem 99%-Konfidenzintervall (Monte-Carlo-Simulation) gibt es hierbei keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen. Die Nullhypothese kann nicht verworfen werden. Diejenigen Befragten, die den Kontakt über eine Ansprechperson aufgenommen haben, wurden außerdem gefragt, auf welchem Weg dieser Kontakt wiederum stattgefunden hat. Von 67 Befragten haben 40 angegeben über das Telefon mit der Ansprechperson Kontakt aufgenommen zu haben. Dies ist mit 59,7% die unter allen Befragte am meisten genannte Antwort. Die Nachkriegsgeneration, die Babyboomer und auch die Generation X gaben diese Antwort am häufigsten an. Die Teilnehmenden der Generation Y hingegen haben über E-Mail mit 36,4% am häufigsten den Kontakt zur Ansprechperson aufgebaut. Bei der Generation Z gibt es nur eine Person, die diese Frage beantwortet hat. In dem Fall kam der Kontakt über einen Messenger Dienst zustande. Die Monte-Carlo-Simulation zeigt eine Signifikanz von

0,035 (99%-Konfidenzintervall), weswegen die Nullhypothese nicht verworfen werden kann. Wenngleich die am häufigsten gegebenen Antworten der Generationen abweichen, kann kein signifikanter Unterschied zwischen den Generationen belegt werden.

Die Teilnehmenden wurden im nächsten Teil der Umfrage, entsprechend des dritten Schwerpunktes der Forschungsfrage, nach der Arbeit in den Selbsthilfegruppen gefragt. Zunächst sollte angegeben werden, ob die Gruppentreffen in Präsenz, Hybrid oder per Videokonferenz stattfinden. In Abbildung 10 ist die entsprechende Kreuztabelle der Ergebnisse dieser Frage in Verbindung mit der Generationszugehörigkeit abgebildet. Die Monte-Carlo-Simulation zeigte keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen mit einer Signifikanz von 0,36 (99%-Konfidenzintervall). Die Nullhypothese kann nicht verworfen werden. Eine deutliche Mehrheit der Teilnehmenden gibt insgesamt an, dass die Treffen der Selbsthilfegruppe in Präsenz stattfinden (86,7%). Über alle Generationen hinweg ist dies die am häufigsten gegebene Antwort. Niemand der Befragten aus der Nachkriegsgeneration gibt an, dass die Treffen in hybrider Form oder per Videokonferenz stattfinden, bei allen anderen Generationen wird zumindest eine der beiden Möglichkeiten mindestens einmal benannt, sodass insgesamt jeweils 4,2% der Befragten angeben, dass sich die Selbsthilfegruppe hybrid oder per Videokonferenz trifft sowie 5% angeben, dass die Treffen „anders“ stattfinden.

**Kreuztabelle Art der Gruppentreffen und Generation**

			Nachkriegsge- neration	Babyboom- er	Generation X	Generation Y	Generation Z	Gesamt
Art der Gruppentreffen	Hybrid	Anzahl	0	3	1	0	1	5
		% von Generation	0,0%	7,7%	2,6%	0,0%	25,0%	4,2%
	Präzenztreffen	Anzahl	16	35	36	15	2	104
		% von Generation	88,9%	89,7%	92,3%	75,0%	50,0%	86,7%
	Videokonferenz	Anzahl	0	0	1	3	1	5
		% von Generation	0,0%	0,0%	2,6%	15,0%	25,0%	4,2%
	anders	Anzahl	2	1	1	2	0	6
		% von Generation	11,1%	2,6%	2,6%	10,0%	0,0%	5,0%
	Gesamt	Anzahl	18	39	39	20	4	120
		% von Generation	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Abbildung 10: Kreuztabelle Art der Gruppentreffen und Generationszugehörigkeit (eigene Darstellung)

Weiter sind die Teilnehmenden danach gefragt worden, in welchem Rhythmus sich die Selbsthilfegruppe trifft (n=120). Die Signifikanz, die mittels der Monte-Carlo-Simulation berechnet worden ist, beträgt 0,436 bei einem 99%-Konfidenzintervall, weswegen kein signifikanter Unterschied zwischen den Generationen besteht und die Nullhypothese nicht widerlegt werden kann. Der größte Anteil der Selbsthilfegruppen trifft sich wöchentlich (37,5%). Fast genauso viele geben an, dass die Treffen monatlich stattfinden (35,8%). 20% der Befragten antworten mit vierzehntägig und lediglich 1,7% mit vierteljährlich. Anschließend ging es darum, wie die Teilnehmenden neben den Gruppentreffen den Kontakt zu den anderen

Mitgliedern der Selbsthilfegruppe halten (n=120). Die Befragten konnten hier mehrere Antworten wählen. Bei allen Generationen geben die Befragten am häufigsten an, über Messenger-Dienste den Kontakt zu halten, wobei die Anteile von der Nachkriegsgeneration bis zur Generation Y immer weiter steigen (von 61,1% bis 100%). Die geringsten Angaben werden bei den Antwortmöglichkeiten „Gar nicht“ und „Sozialen Medien“ gemacht, wobei sich keine aufsteigenden oder absteigenden Tendenzen bei den verschiedenen Generationen zeigen. Bei der Frage nach der Zeitinvestition insgesamt für die Gruppe, zeigen die Ergebnisse, dass die Befragten unterschiedliche Zeitinvestitionen haben<sup>27</sup>. Die Ergebnisse bewegen sich zwischen 11% bei der Angabe „ca. 2-3 Stunden pro Monat“ und 24,7% bei „ca. 3-4 Stunden pro Monat“ (n=73). Ein signifikanter Unterschied zwischen den Generationen konnte durch die Monte-Carlo-Simulation bezogen auf den Zeitaufwand insgesamt pro Monat nicht herausgestellt werden. Die Signifikanz beträgt 0,359. Auch bei den einzelnen Aufgabenbereichen gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen. Zusätzlich werden in 73,7% der Selbsthilfegruppen die anfallenden Aufgaben auf mehrere Personen verteilt, wobei sich kein signifikanter Unterschied bei den Befragten verschiedener Generationen feststellen lässt (n=118). Die Daten zu der Frage nach den Themen, die die Gruppen aktuell beschäftigen, zeigen lediglich einen signifikanten Unterschied (0,024) bei der Beschäftigung mit dem Thema „Überalterung in der Gruppe“ (n=117). Es wurde zunächst die einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) verwendet. Der anschließende Post-Hoc-Test zeigt bei keinem Generationsvergleich eine Signifikanz von unter 0,05 bei einem 95%-Konfidenzintervall (siehe Abbildung 11). Mit 0,055 allerdings bei dem Vergleich der Gruppe der Nachkriegsgeneration und der Generation Y ist der Wert sehr nah an der 0,05 Grenze. Je nach Rundung der vierten Nachkommastelle durch SPSS liegt der Wert auf der Schwelle eines signifikanten Unterschieds. Mittels des Eta-Quadrat-Wertes ist Cohens *f* als Effektstärkemaß berechnet worden, dessen Wert bei 0,32 liegt und damit einen mittleren Effekt zeigt. Die Mittelwerte zeigen bei der Nachkriegsgeneration mit einem Wert von 2,82 durchschnittlich höhere Angaben im Gegensatz zur Generation Y mit einem Wert von 1,40. Auf Grund der nicht eindeutigen Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse im Vergleich zum Post-Hoc-Test, wurde eine weitere Berechnung der Werte, unter Ausschluss der Gruppe der Generation Z, wegen der geringen Fallzahl, gemacht (n=113). Hier zeigen die Ergebnisse einen signifikanten Unterschied von 0,017 zwischen den Gruppen, eine Effektstärke von 0,31, die ebenfalls einen mittleren Effekt belegt, und im Post-Hoc-Test einen signifikanten Unterschied zwischen der Nachkriegsgeneration und der Generation Y mit einem Wert von 0,036. Die Mittelwerte der einzelnen Themen über die gesamte Gruppe der befragten Personen stellen

---

<sup>27</sup> Die Angabe „Keine Antwort“ wurde aus der Berechnung der prozentualen Anteile herausgenommen.

heraus, dass sich am meisten mit dem Thema der Übernahme von Aufgaben für die Gruppe beschäftigt wird (M= 2,63) und am wenigsten mit Konflikten in der Gruppe (M=1,90).

### Mehrere Vergleiche

Abhängige Variable: Beschäftigung\_Überalterung  
Bonferroni

Generationen	Generationen	Mittelwertdifferenz (I-J)	Std.-Fehler	Sig.	95% Konfidenzintervall	
					Untergrenze	Obergrenze
Nachkriegsgeneration	Babyboomer	,271	,445	1,000	-1,00	1,55
	Generation X	,797	,445	,760	-,48	2,07
	Generation Y	1,424	,503	,055	-,02	2,86
	Generation Z	1,324	,848	1,000	-1,10	3,75
Babyboomer	Nachkriegsgeneration	-,271	,445	1,000	-1,55	1,00
	Generation X	,526	,350	1,000	-,48	1,53
	Generation Y	1,153	,421	,073	-,05	2,36
	Generation Z	1,053	,802	1,000	-1,24	3,35
Generation X	Nachkriegsgeneration	-,797	,445	,760	-2,07	,48
	Babyboomer	-,526	,350	1,000	-1,53	,48
	Generation Y	,626	,421	1,000	-,58	1,83
	Generation Z	,526	,802	1,000	-1,77	2,82
Generation Y	Nachkriegsgeneration	-1,424	,503	,055	-2,86	,02
	Babyboomer	-1,153	,421	,073	-2,36	,05
	Generation X	-,626	,421	1,000	-1,83	,58
	Generation Z	-,100	,836	1,000	-2,49	2,29
Generation Z	Nachkriegsgeneration	-1,324	,848	1,000	-3,75	1,10
	Babyboomer	-1,053	,802	1,000	-3,35	1,24
	Generation X	-,526	,802	1,000	-2,82	1,77
	Generation Y	,100	,836	1,000	-2,29	2,49

Abbildung 11: Post-Hoc-Test Generationenvergleich Beschäftigung mit dem Thema Überalterung (eigene Darstellung)

Weiter wurde danach gefragt, mit welchen Aktivitäten sich die Gruppe beschäftigt. Zu den Punkten „Erfahrungsaustausch“, „Plaudern, allgemeine Unterhaltung“, „Sport/Bewegung“ und „Ausflüge, gemeinsame Unternehmungen“ konnte anhand einer Skala bewertet werden, wie intensiv die Gruppe sich von „gar nicht“ bis „stark“ hiermit beschäftigt. Die Auswertung durch die Monte-Carlo-Simulation weist einen signifikanten Unterschied von 0,005 nur bei der Beschäftigung mit Ausflügen und gemeinsamen Unternehmungen zwischen den Generationen nach (n=119). Cramers-V zeigt eine kleine bis mittlere Effektstärke mit einem Wert von 0,285. Die Häufigkeitswerte zeigen bei der Nachkriegsgeneration die Angabe einer starken Beschäftigung hiermit bei 44,4%. Nur 28,2% der Babyboomer und 7,9% der Generation X geben eine starke Beschäftigung hiermit an. Noch geringer ist der Wert bei der Generation Y mit 5%, bei der jüngsten Generation liegt er bei 0%. Insgesamt zeigt sich, dass der Erfahrungsaustausch bei den meisten Selbsthilfegruppen klarer Schwerpunkt ist. 93,6% der Befragten geben an, dass sich die Selbsthilfegruppe mäßig oder stark hiermit beschäftigt

(n=125). Sport und Ausflüge liegen mit 30,4% und 46,8% bei mäßiger oder starker Beschäftigung deutlich darunter.

Der nächste im Fragebogen behandelte Schwerpunkt liegt auf dem Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung. Über die Hälfte der Befragten (55,8%) hat vor der Teilnahme keinen Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung, wobei sich kein signifikanter Unterschied zwischen den Generationen feststellen lässt (n=120). Die Befragten, die vor ihrer Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Kontakt zu einer Selbsthilfeunterstützungseinrichtung hatten, wurden anschließend danach gefragt, auf welchem Weg dieser Kontakt stattgefunden hat. Es konnte auf 52 Antworten zurückgegriffen werden. Sowohl die Nachkriegsgeneration als auch die Babyboomer und die Generation X geben am häufigsten den persönlichen oder den telefonischen Kontakt an. Die Generation Y gibt am häufigsten den Kontakt über Telefon und Mail an und die Generation Z den persönlichen Kontakt und mit gleichen Werten den Kontakt über Videokonferenz und Mail. Bei der jüngsten Generation ist allerdings nochmal auf die geringe Fallzahl hinzuweisen, die bei dieser Frage lediglich bei zwei Fällen liegt. Die nächsten Fragen waren ausschließlich von den Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen zu beantworten, weswegen auch hier die gesamte Zahl der Antworten (n) geringer ist. Bei der Teilnahme an unterschiedlichen Angeboten der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung zeigen sich keine signifikanten Unterschiede (n=75/ n=74). Die Nullhypothese kann für keines der Angebote widerlegt werden. Bei dieser Frage ist auch die Möglichkeit der Antwort „Angebot ist mir nicht bekannt“ gegeben worden. Lediglich 1,3 bis 1,4% der Befragten haben für die Angebote diese Antwortmöglichkeit gewählt. Für das Angebot von Fortbildungen und anderen themenspezifischen Veranstaltungen geben die meisten Befragten an manchmal an diesen teilzunehmen. Höher ist der Wert bei der Teilnahme an den Gesamttreffen, wo am häufigsten die Antwortmöglichkeit „(fast) immer“ angegeben wird. Ebenfalls unterscheiden sich die Generationen nicht signifikant im Hinblick auf die Häufigkeit des Kontaktes zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung (n=75). Die Themen die mit der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung besprochen werden, wenn es einen Kontakt gibt, werden oft mit organisatorischen Dingen beschrieben, aber auch der Wunsch nach neuen Mitgliedern, die damit verbundene Öffentlichkeitsarbeit, Informationen über Fortbildungsmöglichkeiten und der Austausch mit anderen Gruppen werden benannt (n=45).

Der letzte inhaltliche Schwerpunkt bezieht sich auf die persönliche Einstellung zur Selbsthilfegruppe. Es zeigen sich beim Vergleich der Antworten der Generationen bei den Skalenabfragen zu Nutzen, Verbesserung im Hinblick auf Psyche, Körper und Wissen sowie Spaß an der Teilnahme keine Unterschiede. Ebenfalls bei den Skalen zur subjektiven Abfrage im Be-

zug auf Stress und Erschöpfung durch die Teilnahme zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen. Die möglichen Skalenwerte liegen zwischen 1 (trifft nicht zu) und 6 (trifft vollkommen zu). Die Mittelwerte, unter Einbezug aller Befragten, liegen bei den positiv formulierten Aussagen (Nutzen an der Teilnahme, psychische Verbesserung, körperliche Verbesserung, besser informiert, Spaß an der Teilnahme) vollständig in der oberen Skalenhälfte und bei den negativ formulierten Aussagen (gestresst durch die Teilnahme, erschöpft durch die Teilnahme) in der unteren (siehe Abbildung 12). Unter den positiv formu-

**Deskriptive Ergebnisse persönliche Einstellung insgesamt**

	N	Mittelwert	Std.- Abweichung
Ich sehe insgesamt einen persönlichen Nutzen in der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe.	122	5,25	1,187
Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe psychisch besser.	122	4,64	1,472
Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe körperlich besser.	121	3,59	1,838
Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe besser über meine Erkrankung/ mein Problem informiert.	121	4,47	1,689
Mir macht die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Spaß.	121	5,21	1,204
Durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe und die damit verbundenen Aufgaben fühle ich mich gestresst.	121	1,91	1,111
Durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe und die damit verbundenen Aufgaben fühle ich mich erschöpft.	121	1,69	1,124

Abbildung 12: Deskriptive Statistik zur persönlichen Einstellung zurr Selbsthilfegruppe insgesamt (eigene Darstellung)

lierten Aussagen liegt der geringste Mittelwert mit 3,59 bei der Aussage „Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe körperlich besser“ vor. Die höchsten Werte liegen beim persönlichen Nutzen (M=5,25) und dem Spaß an der Teilnahme (M=5,21). Bei den beiden Aussagen zum Stress durch die Teilnahme und zur Erschöpfung durch die Teilnahme liegen die Mittelwerte bei 1,91 und 1,69 und damit deutlich im unteren Bereich. Die Ergebnisse des Mehrfachantwortsets zu den Gründen der Teilnahme zeigen für alle Generationen ähnliche Angaben. Ein statistischer Signifikanztest kann aus be-

reits benannten Gründen nicht durchgeführt werden, allerdings decken sich die am wenigsten und am meisten gewählten Antworten der verschiedenen Generationen, die durch eine Kreuztabelle betrachtet worden sind. Unter Einbezug der Befragten insgesamt geben 87,4% an, dass sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, um sich mit anderen auszutauschen. Mit

57,7% und 48,6% geben ungefähr die Hälfte der Teilnehmenden an, dass es ihnen um die Hoffnung verstanden zu werden und die Informationsgewinnung gegangen ist. Deutlich geringer sind die prozentualen Ergebnisse für die Antwortmöglichkeiten „Mir wurde die Teilnahme von anderen Personen (z.B. Familie oder Fachkräfte) empfohlen“ (27%) und „Ich habe mich einsam und allein gefühlt“ (19,8%). Die Befragten hatten weiter die Möglichkeit eigene Angaben zu dieser Frage zu machen. Mehrere Teilnehmende haben das Feld genutzt, um deutlich zu machen, dass es ihnen auch um die Weitergabe von eigenem Wissen an andere geht und darum anderen helfen zu können.

Wenngleich die Ergebnisse aus der letzten Frage aus dem Fragebogen, dem Feedback zur Umfrage, nicht in diesem Kapitel im einzelnen dargestellt werden, soll an dieser Stelle auf wichtige Aspekte hingewiesen werden. Zunächst ist das Feld von vielen Personen und zum Teil auch sehr ausführlich genutzt worden beispielsweise sind dort grundsätzliche Angaben zur Selbsthilfegruppe von einigen Personen zusammengefasst angegeben worden. Darüber hinaus ist darauf hingewiesen worden, dass eine Person mit Seheinschränkungen Probleme bei der Beantwortung des Fragebogens hatte sowie verschiedene Verbesserungshinweise. Die Antworten, die keine Rückschlüsse auf Personen zulassen und keine Namensnennungen enthalten, sind im Anhang der Arbeit aufgeführt.

## **9. Diskussion der Ergebnisse**

Die Verteilung der Befragten auf die verschiedenen Generationen zeigen Unterschiede zur gesamtgesellschaftlichen Verteilung (siehe Kapitel 4). Die älteren Generationen (Nachkriegsgeneration, Babyboomer und Generation X) sind in der Befragung teilweise deutlich überrepräsentiert, die jüngeren Generationen unterrepräsentiert. Dies könnte durch die in den vorherigen Ausführungen genannten Erkenntnissen zu geringeren Erkrankungszahlen im Hinblick auf chronische Erkrankungen bei jüngeren Personen begründet sein. Allerdings liegen zeitgleich die psychischen Erkrankungen höher, was zu einer Annäherung führen sollte (siehe Kapitel 3.3). Somit wird durch die Erkenntnisse aus der Untersuchung die Annahme, dass junge Menschen in der Selbsthilfe unterrepräsentiert sind, bekräftigt.

Im Hinblick auf den Schwerpunkt der Rahmenbedingungen der Selbsthilfegruppe(neteilnahme) zeigt sich auch ein Unterschied in Bezug auf die Themen der Selbsthilfegruppe zwischen den Generationen, wenngleich dieser nicht statistisch berechnet werden konnte. Die Generation Z hat nur eine sehr geringe Fallzahl, aber mit 75% den mit Abstand größten Anteil bei den psychischen Erkrankungen. Bei der Generation Y ist dieser ebenfalls am höch-

ten, wenngleich auch die chronischen Erkrankungen und Suchterkrankungen häufig angegeben werden. Diese Entwicklung führt sich bei den älteren Generationen (Generation X, Babyboomer und Nachkriegsgeneration) immer weiter fort, sodass bei der Nachkriegsgeneration die Angaben von chronischen Erkrankungen und Suchterkrankungen deutlich höher sind als die Angaben zu den psychischen Erkrankungen. Je jünger also die Generation ist, desto höher ist tendenziell der Anteil bei den psychischen Erkrankungen und desto geringer der Anteil bei chronischen Erkrankungen. Dies deckt sich mit den Ergebnissen aus verschiedenen Forschungen (siehe Kapitel 2.5 und 3.3). Junge Menschen leiden eher an psychischen Erkrankungen, ältere eher an anderen chronischen Erkrankungen, was gegebenenfalls auch durch die Ereignisse und Erfahrungen der Generationen Y und Z, wie in der Digitalisierung begründet mehr Nachrichten über weltweite Krisen und den Druck durch wenig Arbeitsplätze (siehe Kapitel 2.4 und 2.5) ihre Ursache finden kann, an dieser Stelle aber nur eine Vermutung darstellt, die wiederum im Gegensatz zum erläuterten positiven Blick auf die Zukunft dieser Generationen steht. Die Themen zeigen außerdem hohe Überschneidungen zu den Daten der KOSKON (siehe Kapitel 3.2). Auch hier sind die meisten Anfragen im Bereich der Erkrankungen und Behinderungen, der sich mit dem in dieser Forschung abgefragten Bereich der chronischen Erkrankungen im Hinblick auf die jeweils zugeordneten Krankheiten weitestgehend decken sollte. Ähnliche Anteile ergeben sich auch für die Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen, wobei die Angaben der psychischen Erkrankungen in der hiesigen Erhebung einen höheren Anteil haben, als die bei den Suchterkrankungen. Lediglich die Themen des psychosozialen Bereichs und „Sonstiges“ weisen leichte Abweichungen im Vergleich zur Erhebung der KOSKON auf. Der psychosoziale Bereich ist bei der vorliegenden Erhebung kleiner und der Bereich „Sonstiges“ größer. Das zeigt insgesamt aber, dass die Zielgruppe, die mit dieser Forschung erreicht und befragt worden ist sich im Hinblick auf die Themen, sehr nah an die landesweite Verteilung bewegt und somit für eine Generalisierbarkeit in Hinblick auf dieses Merkmal spricht. Weiter zeigen die Ergebnisse im Schwerpunkt der Rahmenbedingungen der Selbsthilfegruppe(n)teilnahme, dass es einen signifikanten Unterschied mit mittlerer Effektstärke bei der Dauer der Teilnahme gibt. Die jüngeren Generationen nehmen eher weniger lange an einer Selbsthilfegruppe teil, wobei die Befragten der Generation Z angeben länger an einer Gruppe teilzunehmen, als die Befragten aus der Generation Y. Auch hier muss allerdings die geringe Fallzahl innerhalb der Generation Z beachtet werden. Wird die Generation Z ausgeklammert, zeigt sich ein klares Bild. Ältere Generationen nehmen länger an einer Selbsthilfegruppe teil. Dies spricht entweder für die Sprunghaftigkeit und Unverbindlichkeit von den Generationen Y und Z (siehe Kapitel 2.4 und 2.5) oder kann darin begründet sein, dass sie noch nicht lange an einer Erkrankung oder ei-

nem Problem leiden. Der Leidensdruck bzw. die Belastung durch eine Erkrankung wird mit dem Alter höher (siehe Kapitel 3.3). Im Hinblick auf die Mitgliederanzahl konnte ebenfalls ein signifikanter Unterschied mit einer mittleren bis starken Effektstärke nachgewiesen werden. Die Befragten der älteren Generationen geben an eher an Selbsthilfegruppen teilzunehmen, die größer sind, aber die Anteile steigen nicht grundsätzlich von Generation Z bis zur Nachkriegsgeneration an. So geben beispielsweise mehr Befragte aus der Nachkriegsgeneration an elf bis 15 Mitglieder in der Selbsthilfegruppe zu haben, als über 15. Insbesondere die Generation Y scheint an kleinen Selbsthilfegruppen teilzunehmen. Erneut muss auch hier beachtet werden, dass die Generation Z eine geringe Fallzahl aufweist. Es kann also nicht grundsätzlich davon ausgegangen werden, dass die jüngeren Generationen an kleineren Selbsthilfegruppen teilnehmen, wenngleich die Tendenz insgesamt, mit Ausnahmen, darauf hinweist. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass es grundsätzlich nur in wenigen Selbsthilfegruppen tatsächlich wenig Mitglieder gibt, da die Mehrzahl an Selbsthilfegruppe mit mindestens sechs Mitgliedern teilnimmt. Diese Erkenntnis weist somit Unterschiede zu den Erkenntnissen aus Kapitel 3.1 auf, in denen Gruppen vermehrt zu wenig Mitglieder als Problem angegeben haben. Ebenfalls im Widerspruch hierzu stehen die Ergebnisse zu der Veränderung der Mitgliederzahlen. Diese ist bei den meisten Befragten als steigend angegeben worden, wobei beachtet werden muss, dass es möglich ist, dass mehrere Personen aus der selben Gruppe die Befragung ausgefüllt haben und deswegen die Ergebnisse verzerrt sein können. Ein Unterschied zwischen den Generationen konnte nicht belegt werden. Allerdings konnte ein signifikanter Unterschied mit mittlerem bis starkem Effekt beim Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe zwischen den Generationen bewiesen werden. Die Befragten der jüngeren Generationen nehmen eher an jüngeren Gruppen teil, die älteren Generationen eher an älteren Gruppen. Aber gleichermaßen, wie bei der Mitgliederanzahl sind die Zahlen nicht grundsätzlich von der Generation Z bis zur Nachkriegsgeneration steigend. Es zeigen sich lediglich Tendenzen dahingehend, dass das durchschnittliche Alter der Selbsthilfegruppe im Bereich der Generation der jeweils befragten Person liegt. Die in Kapitel 3.3 erläuterte Idee der Trennung von jüngeren und älteren Gruppen scheint sich in der Realität bereits abzuzeichnen. Darüber hinaus deuten die Ergebnisse darauf hin, dass sich Personen vermutlich lieber mit Personen im selbigen Alter austauschen, wenngleich dieses Verhältnis ebenfalls an den jeweiligen Krankheitsbilder liegen kann, die, wie bereits erwähnt, bei jüngeren Generationen anders aussehen, als bei älteren Generationen. Für die Arbeit innerhalb der Gruppen scheint eine Trennung der Generationen auch von sich aus zu funktionieren, da nicht nur die Generationen Y und Z, die in den Bereich der Jungen Selbsthilfe fallen, eher an gleichaltrigen Gruppen teilnehmen, sondern sich dieses Bild auch bei den anderen Genera-

tionen zeigt. Die Gefahr bei der Trennung von unterschiedlichen Generationen in den Gruppen, ob bewusst oder unbewusst, kann ein Wissensverlust sein, da verschiedene Generationen immer auch voneinander lernen können (siehe Kapitel 2.6). Die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen können und sollten hier Angebote und Möglichkeiten schaffen, damit sich verschiedene Selbsthilfegruppen über die eigene Gruppe hinaus austauschen können und so einem möglichen Wissensverlust entgegenwirken. Folglich sollte die Begegnung der verschiedenen Generationen außerhalb der einzelnen Selbsthilfegruppen gefördert werden. Dies kann beispielsweise durch die in Kapitel 5.1 benannten Gesamttreffen geschehen, die von den Gruppen, den Ergebnissen der Untersuchung nach auch in hoher Anzahl besucht werden. Diese können zu spezifischen Themen angeboten werden oder auch für alle regionalen Selbsthilfegruppen. Weitere Möglichkeiten den intergenerationalen Austausch zu fördern sind Fortbildungen, Workshops oder auch spezifisch thematisierte Veranstaltungen zum Thema Generationen.

Im Hinblick auf den zweiten Schwerpunkt der Studie, den Zugang zur Selbsthilfegruppe zeigen die Ergebnisse zunächst, dass der Zugangsweg über das Internet deutlich häufiger von Generation Y und Z genutzt wird. Die Nachkriegsgeneration findet den Zugang über das Internet nur sehr selten. Insgesamt sind alle Zugangswege, bis auf die Sozialen Medien, häufig benannt worden. Der einzige Zugangsweg, der bei keiner der Generationen zur Selbsthilfe führt, sind die Soziale Netze, was entweder darauf hindeutet, dass die Befragten über die Sozialen Netze nicht nach Selbsthilfegruppen Ausschau halten oder die Sozialen Netze diese Informationen lediglich nicht enthalten und nicht für die Bewerbung genutzt werden. Um die jüngeren Generationen zu erreichen scheint das Internet ein guter Weg für die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zu sein. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass der Zugang über Freunde und Familie generationsübergreifend relativ oft benannt worden ist, wenngleich am häufigsten von der Nachkriegsgeneration. Selbsthilfe ins (alltägliche) Gespräch bringen, die Aufklärung über Selbsthilfegruppen und das Wissen der Bürger\*innen dahingehend verbessern, dies könnten Punkte für die Unterstützungseinrichtungen sein, um immer mehr Menschen tatsächlich den Zugang zu Selbsthilfegruppen ermöglichen zu können. Die Zielgruppe eben nicht nur auf die Personen zu richten, die eine Erkrankung oder ein Problem haben, sondern allgemein Bürger\*innen und die Öffentlichkeit über Selbsthilfegruppen zu informieren, wobei auch unterschiedlichstes Fachpersonal als Multiplikatoren genutzt werden kann. Dies entspricht auch den Darlegungen in Kapitel 2.1 bis 2.5, dass bei allen Generationen Familie und Freunde als Informationsquellen sehr beliebt sind. Das Internet ist laut den Darlegungen in Kapitel 2.2 auch bei den Babyboomern beliebte Informationsquelle, obwohl es in dieser Studie nicht den klassischen Zugangsweg dieser Generation zeigt. Somit ist eine

breit aufgestellte Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und insbesondere für Selbsthilfekontaktstellen, die diese als Aufgabenbereich wahrnehmen, ratsam. Die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten sollten genutzt werden. Hierzu können beispielsweise Newsletter, (digitale) Zeitungen, Flyer oder Informationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit zählen. Aber auch die unterschiedlichsten Sozialen Medien sollten als Informationsmedium mitbedacht werden, da diese von den Generationen wie in Kapitel 2.2 bis 2.5 aufgeführt, durchaus genutzt werden, wenngleich sie in dieser Forschung nicht den Zugangsweg zur Selbsthilfe darstellen. Es ist zu beachten, dass mit der Befragung lediglich die Personen erreicht worden sind, die auch tatsächlich den Zugang gefunden haben, nicht die Personen, die nicht an einer Gruppe teilnehmen und somit auch keinen Zugang zu dieser haben. Insbesondere im Hinblick auf die geringen Anteile bei den Sozialen Medien ist dies zusätzlich zu berücksichtigen. Wenn es vor der ersten Gruppenteilnahme noch einen Kontakt zur Ansprechperson der Gruppe gab, fand dieser bei den älteren Generationen (Nachkriegsgeneration, Babyboomer, Generation X) am häufigsten über das Telefon statt, bei der Generation Y über E-Mail. Für die Generation Z hat lediglich eine Person die Frage beantwortet, hier war es ein Messenger-Dienst über den der Kontakt aufgebaut worden ist. Auch wenn die Ergebnisse keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen zeigen, was der geringen Fallzahl ( $n=67$ ) bei dieser Frage geschuldet sein kann, zeigen sich Tendenzen. Überraschend ist, dass die Generation X, die eigentlich bevorzugt über E-Mail kommuniziert (Kapitel 2.3) bei dieser Frage eher den Kontakt über das Telefon gesucht hat sowie die Generation Y, die eigentlich eher über Messenger-Dienste kommuniziert (Kapitel 2.4), bevorzugt E-Mails genutzt hat. Ein möglicher Grund kann sein, dass in diesen Fällen ggf. kein anderer Weg von Seiten der Gruppe gewünscht war, was allerdings nicht durch den Fragebogen erhoben worden ist. Für die Selbsthilfegruppen bedeuten die Erkenntnisse lediglich, dass sie sich damit auseinandersetzen sollten, welche Kontaktwege sie anbieten möchten, um neuen Interessierten den Zugang zu öffnen, wobei sie die benannten Tendenzen der Generationen berücksichtigen können. Die Erkenntnisse lassen keine Rückschlüsse darauf zu, ob Beschränkungen bei den Kontaktwegen bestimmten Generationen den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe erschwert, da die Zielgruppe der Befragung den Zugang gefunden hat.

Die Ergebnisse zum Schwerpunkt der Arbeit und Organisation der Selbsthilfegruppe zeigen zur ersten Frage nach der Art der Gruppentreffen (Präsenz, Hybrid oder per Videokonferenz) keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen. Angesichts der Darstellungen in Kapitel 2.5, dass die Generation Z sich nahezu ununterbrochen im Internet befindet, sind die Ergebnisse zunächst verwunderlich. Die Mehrheit trifft sich grundsätzlich in Präsenz, was sich mit anderen Studien deckt (siehe Kapitel 3.1). Allerdings sind es anteilig weniger Grup-

pen, die in dieser Befragung angeben sich ausschließlich in Präsenz zu treffen, als bei der Befragung der KOSKON mit Daten aus dem Jahr 2023. Gegebenenfalls kann dies auf eine Steigerung der digitalen Nutzung hinweisen. Es kann vorerst festgehalten werden, dass sich auch die jüngeren Generationen bevorzugt in Präsenz treffen, obwohl die Generationen Y und Z viel Zeit im Internet und den Sozialen Medien verbringen. Der persönliche Austausch vor Ort in Selbsthilfegruppen scheint nicht zu ersetzbar (siehe Kapitel 2.4 und 2.5). Weiter konnte kein Unterschied zwischen den Generationen in Bezug auf den Rhythmus der Treffen und beim Zeitaufwand für die Gruppe herausgestellt werden. Weder beim Zeitaufwand insgesamt, noch bei Vergleich der einzelnen Aufgaben. Die Angaben zum Rhythmus der Treffen zeigen darüber hinaus einen Anstieg im Vergleich zu den Ergebnissen der SHILD-Studien (Kapitel 3.1). Die Ergebnisse aus der hiesigen Untersuchung zeigen, dass die wöchentlichen Treffen öfter angegeben werden sowie weniger Treffen monatlich oder seltener stattfinden. Dass es keinen Unterschied beim Zeitaufwand und dem Rhythmus der Treffen gibt, spricht dafür, dass sich alle Generationen gleichermaßen in den Gruppen engagieren und einen häufigeren Rhythmus der Treffen bevorzugen. Neben den Gruppentreffen wird bei allen Generationen der Kontakt am ehesten über Messenger Dienste gehalten, wenngleich bei den jüngeren (Generation Z ausgeschlossen) noch häufiger als bei den älteren. Diese Erkenntnisse widersprechen den in Kapitel 2.1 bis 2.3 genannten bevorzugten Kommunikationswegen der Nachkriegsgenerationen, der Babyboomer und der Generation X, unterstützen aber wiederum die Erkenntnisse aus der Studie „Jugend in Deutschland“, die eine hohe Nutzerzahl des Messenger-Dienstes WhatsApp bei allen Altersgruppen herausstellte (siehe Kapitel 2.5). Es kann ein Hinweis darauf sein, dass sich alle Generationen an aktuellen Kommunikationsformen orientieren, wenngleich die jüngeren stärker vertreten sind. Die Ergebnisse im Bezug auf die Frage danach, ob eine Aufgabenverteilung in der Gruppe existiert, decken sich mit den Erkenntnissen aus der SHILD-Studie, wenn auch mit leicht geringeren Anteilen. Bei den meisten Gruppen ist eine Aufgabenverteilung vorhanden. Es gibt jedoch keinen Unterschied zwischen den Generationen. Die Beschäftigung mit dem Thema „zu wenig Mitglieder“ liegt durchschnittlich in der unteren Hälfte der Skala, wird somit eher weniger in der Gruppe behandelt und deckt sich mit den erwähnten Angaben, dass nur wenige Befragten angegeben haben, die Mitgliederanzahl sei in den letzten Jahren gesunken. Dieses Ergebnis spricht ebenfalls den Erkenntnissen aus der Bestandsanalyse der KOSKON entgegen, in welcher zu wenig Mitglieder als eines der häufigsten Themen benannt worden ist, die Schwierigkeiten in den Gruppen auslösen (siehe Kapitel 3.1). Wie die Ergebnisse aus dieser Studie zeigen, scheinen sich die Teilnehmenden in den Gruppen am ehesten mit dem Thema der Übernahme von Aufgaben zu beschäftigen. Mit einem Mittelwert von 2,63 liegt dieser

aber trotzdem noch in der unteren Hälfte der Skala und scheint durchschnittlich nicht sehr stark in den Gruppen behandelt zu werden. Das Thema der Übernahme von Aufgaben, kann sich durchaus mit Nachwuchsproblemen in den Gruppen überschneiden und somit hier einen Punkt anzuzeigen, der trotz insgesamt eher geringen Angaben, dennoch am ehesten den von der KOSKON angegebenen Problematik in den Selbsthilfegruppen entspricht (siehe Kapitel 3.1). Am geringsten ist die Beschäftigung, den Ergebnissen dieser Befragung nach, mit dem Thema „Konflikten in der Gruppe“, was für eine gute Gruppendynamik spricht und zeitgleich die Vermutung zulässt, dass auch Generationenkonflikte in den Gruppen keine Rolle spielen. Unterschiede zwischen den Generationen mit Ausschluss der Generation Z zeigen sich lediglich mit einer mittleren Effektstärke bei der Beschäftigung mit dem Thema „Überalterung“. Im Post-Hoc-Test zeigt sich der Unterschied zwischen Nachkriegsgeneration und Generation Y, wobei sich die Nachkriegsgeneration stärker mit dem Thema auseinanderzusetzen scheint. Alle Generationen scheinen sich gleichermaßen mit den Themen „zu wenig Mitglieder“, „Übernahme von Aufgaben für die Gruppe“, „Rahmenbedingungen der Treffen“, „Finanzen“, „Themenfindung bei den Gruppentreffen“ und „Konflikten in der Gruppe“ zu beschäftigen. Die Übernahme von Aufgaben bzw. die mit dieser Problemstellung durchaus vorhandene Verbindung zu der in der Befragung der KOSKON aufgegriffenen Problematik Nachwuchs für die Gruppenleitung zu finden (siehe Kapitel 3.1), scheint somit nicht mit Generationen zusammenzuhängen, sondern ist ein Thema welches unabhängig von der Generationszugehörigkeit alle Teilnehmenden bzw. alle Selbsthilfegruppen beschäftigt. Der Grund für die unterschiedlichen Erkenntnisse in dieser Erhebung und in der der KOSKON, können einerseits in der Art der Fragestellung liegen, da der Begriff „Nachwuchs“ durchaus schon Verbindungen auch zum grundsätzlichen Altersdurchschnitt der Selbsthilfegruppe zulässt oder andererseits in der Zielgruppe der Befragung. Bei der KOSKON sind dies die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, die dann von den Gruppen kontaktiert werden, wenn Probleme bereits aufgetaucht sind und in dieser Erhebung sind es direkt die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen, was zunächst kein Problem oder eine Fragestellung innerhalb der Gruppe voraussetzt und somit gleichzeitig auch den eher geringen Wert bei der Beschäftigung mit diesem, aber auch mit allen anderen Themen erklären kann. Im Hinblick auf die Aktivitäten in den Selbsthilfegruppen zeigen sich bei der Beschäftigung mit den Themen „Erfahrungsaustausch über die Erkrankung oder Problematik“, „Plaudern, allgemeine Unterhaltungen“ und „Sport/ Bewegung“ keine Unterschiede zwischen den Generationen. Ein signifikanter Unterschied liegt lediglich bei „Ausflügen und gemeinsamen Unternehmungen“ vor. Die Nachkriegsgeneration und die Babyboomer beschäftigen sich stärker mit dieser Aktivität als die Generationen X, Y und Z. Eine Begründung dafür könnte auch der Zeitfaktor sein. Diese

Generationen könnten u.a. dadurch, dass viele bereits Rente beziehen und keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen, mehr Zeit für eben diese Aktivitäten haben. Konsequenzen für die Arbeit der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung können an dieser Stelle nicht gezogen werden, da jede Selbsthilfegruppe eigenständig arbeitet, aber die Information über den Schwerpunkt der Aktivitäten in den Gruppen ist für die Mitarbeitenden in Bezug auf Vermittlungsgespräche und Beratungen bedeutsam. Für die Selbsthilfegruppen kann diese Erkenntnis darauf hinweisen, dass die Generationen X, Y und Z eher weniger an Selbsthilfegruppen teilnehmen möchten, die hier einen Fokus der Arbeit setzen. Aber es zeigt sich auch, dass der Erfahrungsaustausch, wie auch in Kapitel 3.1 bereits durch Studien festgestellt worden ist, durchschnittlich bei allen Befragten den Fokus der Arbeit in Selbsthilfegruppen darstellt. Außerdem zeigen sich insgesamt bei diesem Schwerpunkt nur wenig Unterschiede bei den Generationen, was die Ausführungen in Kapitel 3.3, dass Junge Selbsthilfegruppen anders arbeiten, nicht bestätigt.

Zum vierten Schwerpunkt, dem Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung verdeutlichen die Ergebnisse zunächst, dass weniger als die Hälfte der Befragten überhaupt vor der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Kontakt zu einer Unterstützungseinrichtung hatten. Hierbei unterscheiden sich die Generationen nicht voneinander. Für die Arbeit der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung weisen diese Erkenntnisse darauf hin, dass viele Menschen den Weg in die Selbsthilfe auch dann finden, wenn vorab kein Kontakt mit ihnen aufgenommen worden ist und dies unabhängig von der Generation. Das ist allerdings nur dann möglich, wenn Ort und Zeit der Gruppentreffen öffentlich sind, Kontaktdaten der Ansprechpersonen öffentlich sind oder über andere Wege, z.B. Bekannte weitergegeben werden können. Bei denjenigen, die vorab Kontakt zu einer Selbsthilfeunterstützungseinrichtung hatten, geben alle Generationen zum Großteil mit sehr ähnlichen Anteilen an, dass der Kontakt persönlich oder per Telefon stattgefunden hat. Nur die Generation Y nimmt den Kontakt öfter per Mail auf. Die Daten der Generation Z sind durch die geringe Fallzahl von zwei Befragten schwer zu interpretieren. Es ist davon auszugehen, dass grundsätzlich zumindest die Kontaktwege des persönlichen Kontaktes, des Telefons und der Mail bei Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zur Verfügung stehen, weswegen es verwunderlich ist das auch hier insbesondere die Generation X, die eigentlich den Kontakt über Mail bevorzugt (siehe Kapitel 2.3) in diesem Fall den Kontakt über das Telefon sucht. Für die Arbeit der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung empfiehlt es sich somit ausreichend telefonische und persönliche Sprechzeiten anzubieten und nicht ausschließlich auf den Kontakt per Mail zu setzen. Es zeigen sich weitergehend bei den befragten Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen keine Unterschiede zwischen den Generationen bei der Häufigkeit der Teilnahme an Angeboten der Selbsthilfe-

unterstützungseinrichtung. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass kein vermehrter oder auch verminderter Wunsch nach Austausch mit anderen Gruppen oder auch Wunsch nach Fortbildung bei einer der Generationen vorhanden ist. Die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen müssen somit im Hinblick darauf keine besonderen Bedürfnisse von einzelnen Generationen explizit berücksichtigen und gesonderte Veranstaltungen anbieten. Die Ergebnisse zeigen darüber hinaus, dass den Selbsthilfegruppen die Angebote der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung bekannt sind, was für eine gute Anbindung der Selbsthilfegruppen an die jeweilige regionale Unterstützungseinrichtung spricht. Ebenfalls zeigen die Ergebnisse keinen Unterschied zwischen den Generationen bei der Häufigkeit des Kontaktes zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung. Das lässt die Vermutung zu, dass keine der Generationen vermehrt oder vermindert Fragen oder Probleme in Bezug auf die Selbsthilfegruppe hat. Wenn es gut in der Gruppe läuft und es keine Fragen gibt, gibt es oft auch keinen Anlass die Selbsthilfeunterstützungseinrichtung zu kontaktieren. Für die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen bedeutet dies im Umkehrschluss, dass es auch hier keine Dringlichkeit oder Empfehlung für generationsspezifische Angebote oder eine Handlungsempfehlung für die Arbeit mit einer der Generationen separat gibt.

Im Hinblick auf den letzten Schwerpunkt, der persönlichen Einstellungen und Erfahrungen, zeigen sich zwar bei keiner der Fragen signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen, die dargestellten Mittelwerte in Bezug auf die gesamte Gruppe der Befragten verdeutlichen allerdings deutlich positive Auswirkungen. Durchschnittlich sehen die Befragten den Nutzen in den Gruppen, fühlen sich sowohl körperlich als auch psychisch besser, wobei die körperliche Verbesserung etwas geringer ausfällt. Sie fühlen sich besser informiert und haben Spaß an der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Weiter weisen die Ergebnisse darauf hin, dass die Teilnehmenden sich durchschnittlich weder gestresst noch erschöpft durch die Teilnahme fühlen, was auf keinen negativen Effekt hinweist und insgesamt gesehen einen positiven Effekt der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nahe legt. Die eigenen Angaben der Befragten im Freitextfeld zu den Gründen der Teilnahme weisen sehr deutlich darauf hin, dass viele an der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nicht nur einen Nutzen für sich selbst sehen, sondern auch Wissen und Erfahrungen weitergeben möchten, um anderen Personen, die das selbe Problem oder die selbe Erkrankung haben, helfen zu können. Diese Ergebnisse decken sich mit den in Kapitel 3.1 dargestellten Nachweisen zum Nutzen von Selbsthilfegruppen und stützen somit diese Erkenntnisse eindeutig. Trotzdem handelt es sich hier zunächst um subjektive Einschätzungen der Befragten. Für die Selbsthilfegruppen bedeuten die Erkenntnisse, dass sie durch ihre Arbeit bei allen Generationen den selben positiven Nutzen hervorbringen. Für die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen

sind besonders die Angaben zum Stress und zur Erschöpfung durch die Gruppe relevant. Denn wenn hier Angaben darauf hinweisen würden, dass Teilnehmende sich gestresst fühlen ggf. auch besonders in einer der Generationen, müssten die Mitarbeitenden überlegen, wie dies zu regulieren ist, z.B. durch Beratungsgespräche, wobei hier der Kontakt von den Teilnehmenden ausgehen muss oder auch durch spezifische Veranstaltungen. Neben dem Nutzen wurde auch nach den Gründen für die Teilnahme gefragt. Auch bei diesen zeigen sich ähnliche Angaben im Generationenvergleich. Die Ergebnisse zeigen außerdem, dass die Angaben sich mit der Definition einer Selbsthilfegruppe und ihren Merkmale decken (siehe Kapitel 3.1). Das, was eine Selbsthilfegruppe in der Theorie ausmacht, scheint sich in der Praxis genauso wiederzufinden. Die meisten Befragten nehmen an einer Selbsthilfegruppe teil, um sich mit anderen auszutauschen, bei ungefähr der Hälfte der Befragten stehen auch die Hoffnung verstanden zu werden und die Informationsgewinnung im Vordergrund. Dass nur wenig Befragte angeben, an einer Gruppe teilzunehmen, weil andere es ihnen empfohlen haben, verdeutlicht, dass es bei der Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe um Eigeninitiative und das eigene Engagement für die Gruppe geht und nicht um eine fremde Empfehlung oder sogar Druckerzeugung von Außen (siehe Kapitel 3.1). Bekräftigt wird dies auch durch die Angaben im Freitextfeld dieser Frage, in dem einige Befragte weitergehend darauf hingewiesen haben, dass es nicht nur um eigene Interessen geht, sondern die gleichermaßen auch darum, Wissen weitergeben zu können und so auch anderen Teilnehmenden helfen zu können.

Schlussendlich zeigt die sehr ausführliche Nutzung der letzten Frage, dem Feedback zur Umfrage deutlich, dass die Zielgruppe der Umfrage und auch die letztendlich erreichten Personen, engagierte Menschen sind, die ein Interesse daran haben, das Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe weiter voranzubringen und weiterzuentwickeln. Darüber hinaus zeigen die Hinweise von Personen, die Probleme hatten, gleichermaßen, dass diese die Umfrage trotzdem beantwortet haben, aber auf die Probleme hinweisen. Vermutlich, um Personen auf die Barrierefreiheit aufmerksam zu machen, die im Alltag noch nicht an allen Stellen ausreichend beachtet wird, wodurch sie nicht nur innerhalb der Gruppe ihr Engagement zeigen, sondern auch nach außen wirksam sind.

## **10. Fazit und Ausblick**

Eingangs wurde bereits deutlich, dass insbesondere die jüngeren Generationen einen Hinweis auf Entwicklungen und Entwicklungsnotwendigkeiten geben und somit auch in dieser Forschung vor der erläuterten Problematik des demografischen Wandels besonders die jun-

gen Generationen Y und Z im Hinblick auf Differenzen zu anderen Generationen zu fokussieren sind. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse zunächst, dass es zwischen den Generationen nur in wenigen Bereichen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Unterschiede gibt. Aber auch die Tatsache, dass sich diese eben größtenteils nicht finden lassen, zeigt einen wichtigen Punkt auf. Die Selbsthilfelandchaft muss sich nicht von Grund auf verändern, um auch in Zukunft weiter bestehen zu können. Maßgebliche Bereiche, in denen keine Unterschiede gefunden werden konnten, sind einerseits eine größtenteils ähnliche Fokussierung innerhalb der Gruppentreffen. Die Ergebnisse zeigen nur Abweichungen der verschiedenen Generationen beim Thema der „Überalterung“, was vor dem Hintergrund der homogenen Altersverteilungen in den Selbsthilfegruppen sinnvoll erscheint. Andererseits sind auch keine Divergenzen in der Arbeitsverteilung und dem Zeitaufwand für die Selbsthilfegruppe herausgestellt worden. Ebenso gilt dies für die Gründe für die Teilnahme an der Gruppe und den persönlichen Nutzen dieser. Aufgrund der starken Nutzung von Internet und Sozialen Medien der Generationen Y und Z ist es verwunderlich, dass auch diese Generationen sich in der Selbsthilfegruppe vordergründig in Präsenz treffen und es keine Abweichung in diesem Bereich zu der Nachkriegsgeneration, den Babyboomern oder der Generation X gibt. Die digitalen Angebote scheinen vereinzelt angenommen zu werden und auch zu wachsen. Die Ergebnisse deuten allerdings nicht daraufhin, dass es sich zukünftig um einen Ersatz für Selbsthilfegruppentreffen in Präsenz handelt, sondern um eine Ergänzung derer.

Die Wirkung als gesellschaftlicher Seismograf bezogen auf die Unterschiede zwischen den Generationen im Hinblick auf die Themen der Selbsthilfegruppen ist eine weitere zentrale Erkenntnis. Denn insbesondere bei den Generationen Y und Z zeigen sich starke Tendenzen hin zu psychischen Erkrankungen, was die aktuellen Forschungserkenntnisse nochmals untermauert, ein deutliches Warnsignal darstellt, aber auch zeigt, wohin sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zukünftig bewegen wird. Die Erkenntnisse lassen vermuten, dass es auch in Zukunft weiterhin eine hohe Nachfrage nach Selbsthilfegruppen im Bereich der psychischen Erkrankungen, aber auch der sozialen und multiplen Problemlagen (siehe Kapitel 3.2 und 5.2) geben wird. Die Selbsthilfegruppen scheinen trotzdem, und auch das entspricht dem aktuellen Forschungsstand, durchschnittlich immer älter zu werden und zwar stärker als die Gesamtgesellschaft. Unterschiede zwischen den Generationen haben sich darüber hinaus in der Dauer der Teilnahme und der Mitgliederzahl gezeigt. Je älter die Generationen, desto länger tendenziell die Teilnahme und desto größer die Selbsthilfegruppe. Für die Generationen Y und Z entspricht dies den Merkmalen von Sprunghaftigkeit und der Haltung sich nicht festlegen zu wollen, kann aber auch in der Dauer der Erkrankung oder Problemlage begründet sein und zieht vordergründig keine Handlungsempfehlungen nach sich. Eine weitere

wichtige Erkenntnis der hiesigen Forschung ist, dass sich tendenziell das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen und die Generation der Befragten selbst überschneiden. Die Befragten nehmen an Selbsthilfegruppen teil, in denen die Teilnehmenden in einem ähnlichen Alter sind, wie sie selbst. Es scheint sich bereits eine Trennung der einzelnen Generationen abzuzeichnen, was unter anderem der Idee der Jungen Selbsthilfe entspricht, sich aber auch bei den anderen Generationen zeigt, ohne dass es hierzu einen speziellen Arbeitsfokus der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen gibt. Eine Trennung der Altersklassen, kann auf der einen Seite zwar sinnvoll sein (siehe Kapitel 3.3), auf der anderen Seite ist ein intergenerationaler Austausch ebenso bedeutsam (siehe Kapitel 2.6). Für die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen bedeutet dies, dass sie beispielsweise durch Veranstaltungen oder Fortbildungen und das Schaffen von Räumen des Austauschs unter den Generationen, das intergenerationale Lernen und das Zusammentreffen der Generationen fördern sollten, da die Erfahrung der älteren Generationen und der frischer Blick der jüngeren für beide Seiten einen Nutzen haben können. Beispielsweise ist die Nachkriegsgeneration mit ganz anderen medizinischen Möglichkeiten aufgewachsen und hat oft schon einen langen Krankheitsweg und auch Weg in der Selbsthilfe hinter sich, wohingegen die jungen vielleicht neue Behandlungsmethoden oder modernere Herangehensweise kennen und Erfahrungen damit haben. Ein Bewusstsein für die Wissensweitergabe und auch Wissensgewinnung ist bei den Teilnehmenden den Ergebnissen zufolge grundsätzlich vorhanden. Dies sind gute Voraussetzungen für intergenerationales Lernen und die Auseinandersetzung mit den Eigenschaften der unterschiedlichen Generationen, die sich zwar teilweise sicherlich unterscheiden, aber wie die Forschungsarbeit deutlich gemacht hat, in vielen Punkten auch gleich oder ähnlich sind. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass sich die Charakteristika der Generationen nur teilweise auch in den Selbsthilfegruppen zeigen. Diese können nicht geändert, aber für alle Mitglieder der Gruppe bewusst gemacht und thematisiert werden, wobei die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen den Gruppen im einzelnen oder im Rahmen von Veranstaltungen mit mehreren Selbsthilfegruppen helfen können. Eine letzte Differenz zwischen den Generationen, die herausgestellt werden konnte, ist die Nutzung und der Umgang mit verschiedenen Medien und Informationsquellen. Mehrere Fragen aus dem Fragebogen zielten auf Kommunikationswege ab, wobei sich zwar Unterschiede zwischen den Generationen zeigten, gleichzeitig die Ergebnisse aber nicht immer deckend mit den Charakteristika der Generationen waren, die in Kapitel 2.1 bis 2.5 benannt wurden. Einerseits nutzen durchaus auch die Nachkriegsgeneration und die Babyboomer beispielsweise Messenger-Dienste, um miteinander in Kontakt zu bleiben, andererseits nimmt die Generation Y eher den ersten Kontakt per Mail zu Ansprechpersonen auf und

die Generation X den Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung eher über das Telefon oder persönlich. Im Hinblick auf den Zugang zur Selbsthilfe allgemein scheint eine breit aufgestellte Öffentlichkeitsarbeit ratsam zu sein. Diese sollte sowohl bei den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, aber auch bei den Selbsthilfegruppen angestrebt werden, um alle Generationen zu erreichen. Denn nicht alle Interessierten haben vorab Kontakt zu einer Selbsthilfeunterstützungseinrichtung, sondern wenden sich direkt an die Selbsthilfegruppe. Verschiedene Soziale Medien, das Internet und die Aufklärung der Bürger\*innen im Allgemeinen über das Angebot der Selbsthilfe sollten von den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen forciert werden. Allerdings muss beachtet werden, dass eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe immer auch freiwillig ist und davon lebt, dass die Personen sich aktiv einbringen. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe muss darüber nachdenken, ob durch eine starke Bewerbung nicht auch Personen in die Selbsthilfegruppen kommen (möchten), die sich durch ihre aktuelle Situation nicht auch entsprechend einbringen können oder auch nicht einbringen möchten. Der Fokus der Personen könnte in dem Fall somit vielmehr darauf liegen, ihr eigenes Wissen zu erweitern und eigene Fragen beantwortet zu bekommen und sich weniger selbst aktiv einzubringen. Ebenfalls könnten vermehrt Personen angesprochen werden, die eigentlich eher eine professionelle Hilfe benötigen. Im besten Fall können die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen diese Art der Interessierten vorab beraten und ihnen andere Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln, aber auch das bedeutet eine Veränderung der Arbeit in den Unterstützungseinrichtungen hin zu vermehrten Anfragen, die zeitgleich durch die oft komplexen Problemlagen der Anfragenden und den Anstieg von psychischen Erkrankungen verstärkt werden. Interessierten lediglich den Zugang zur Selbsthilfe durch die reine Weitergabe von Kontaktdaten zu ermöglichen, wird in Zukunft immer weniger die Arbeitsrealität der Mitarbeitenden abbilden, darauf weisen die aktuellen Entwicklungen bereits hin (siehe Kapitel 5.2).

Die Antworten auf die Frage nach den Themen der Selbsthilfegruppen weisen darauf hin, dass der Fragebogen teilweise für die Zielgruppe nicht verständlich gewesen zu sein scheint. Gegebenenfalls hätte der Fragebogen nochmals hinsichtlich des Komplexitätsgrades und der Verständlichkeit der Fragen betrachtet und verändert werden müssen. Grundsätzlich ist die Zielgruppe der Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen eine gut zu erforschende Gruppe, da sie im allgemeinen sehr engagiert sind und sich für ihr Thema einsetzen, was sie wertvoll ebenfalls für weitere Untersuchungen macht. Auf die Barrierefreiheit ist dabei jedoch immer ein besonderes Augenmerk zu legen, was in dieser Forschung dem Feedback einiger Teilnehmenden nach zu urteilen noch ausbaufähig gewesen ist. Unter Berücksichtigung der geringen Fallzahlen, insbesondere bei der Generation Z, sind die Ergebnisse dieser Forschung

nur bedingt übertragbar. Allerdings zeigen die Themenverteilungen, dass die Stichprobe durchaus einen Querschnitt der Selbsthilfelandchaft darstellt. Durch mehr metrische Daten wären bei einigen Fragensauswertungen statistische Berechnungen zu Differenzen und der Vergleich von Mittelwerte möglich gewesen, wodurch genauere statistische Ergebnisse hätten erzielt werden können. An diese Punkte könnten zukünftige Forschungen anknüpfen. Weiter ist ebenfalls eine größere Stichprobe zu befragen, um so insbesondere auch die Generation Z besser betrachten zu können. In den nächsten Jahren werden voraussichtlich auch Angehörige der Generation Alpha (ab 2010 Geborene) den Weg in die Selbsthilfegruppen finden, was berücksichtigt werden sollte. In dieser Forschung ausgelassen worden sind auch die Vergleiche von Geschlechtern, was durch weitere Forschungen aufgegriffen werden könnte. Die in dieser Forschung herausgestellten Unterschiede können durch weitere Untersuchungen genauer betrachtet werden, wobei insbesondere die Zugangswege zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe und die Kommunikationsmittel fokussiert werden sollten, da sich hier Differenzen zu anderen Forschungen gezeigt haben. Die Zielsetzung einer ersten Basis in dem Bereich der Generationenforschung in Selbsthilfegruppen ist durch die Forschung gelungen.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Mitarbeitenden in den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen gefragt sind zum einen die Selbsthilfegruppen auf regionaler Ebene in ihren Anliegen, die sich weiter verändern werden, zu unterstützen und zum anderen gleichzeitig aktiv Angebote für die Gruppen zu schaffen sowie Arbeitsschwerpunkte zu versetzen. Dabei ist es nicht außer Acht zu lassen, dass sie in diesem Prozess selbstreflektiert ihre Rolle und Aufgaben auch in Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen hinterfragen und anzupassen müssen. Das Thema Generationen in den Selbsthilfegruppen ist für die Mitarbeitenden oft auch ein Thema der Veränderung von Krankheitsbildern, komplexer werdenden Aufgaben und verbunden mit dem Aushalten, auch bei allen Bemühungen um Nachwuchs und der Motivation von jungen Menschen aus den Generationen Y und Z, niemanden in die Selbsthilfe „ziehen“ zu können. Mehr und komplexer werdende Unterstützung, muss auch mit mehr finanziellen und personellen Ressourcen verbunden sein. Der Nutzen, den gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet, und die Notwendigkeit von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen ist unbestrittene Grundlage und ein Blick in die Zukunft lässt aktuell nicht darauf schließen, dass die Arbeit qualitativ weniger komplex wird.

## Literaturverzeichnis

**Backhaus, Klaus/ Erichson, Bernd/ Gensler, Sonja/ Weiber, Rolf/ Weiber, Thomas** (2018): Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung. 16. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

**Becker, Henk** (2008): Karl Mannheims „Problem der Generationen“ –80 Jahre danach. In: Zeitschrift für Familienforschung, 20 Jahrgang. Heft 2, S. 203-221.

**Bender, Saskia-Fee** (2007): Age-Diversity: Ein Ansatz zur Verbesserung der Beschäftigungssituation älterer ArbeitnehmerInnen? In: Paero, Ursula/ Backes, Gertrud M./ Schroeter, Klaus R. (Hrsg.): Altern in Gesellschaft. Ageing - Diversity - Inclusion. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 185-209.

**Blanz, Mathias** (2021): Forschungsmethoden und Statistik für die Soziale Arbeit. Grundlagen und Anwendungen. 2. Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Bobzien, Monika/ Hundertmark-Mayser, Jutta/ Thiel, Wolfgang** (2006): Selbsthilfe unterstützen. Fachliche Grundlagen für die Arbeit in Selbsthilfekontaktstellen und anderen Unterstützungseinrichtungen. Ein Leitfaden. In: NAKOS (Hrsg.): Konzepte und Praxis. Band 1. Berlin.

**Brinkmann, David** (2026): GKV-Förderung auf Bundesebene: Formulare und Frosten für 2026. Online: URL: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10847> (zuletzt geöffnet am 28.02.2026).

**Brinkmann, Malte** (2024): Generation und Weitergabe zwischen Tradition und Transformation. Zur Einführung. In: Brinkmann, Malte/ Weiß, Gabriele/ Rieger-Ladich, Markus (Hrsg.):

Generation und Weitergabe. Erziehung und Bildung zwischen Erbe und Zukunft. Weinheim/  
Basel: Beltz Juventa, S. 7-19.

**Brumlik, Micha** (1998): Zeitgenossenschaft. Eine Ethik für die Generationen. In: Ecarius, Jutta (Hrsg.): Was will die jüngere mit der älteren Generation? Generationenbeziehungen in der Erziehungswissenschaft. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 139-158.

**Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.)** (2025): Selbsthilfeförderung. Online: URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/selbsthilfefoerderung.html> (zuletzt geöffnet am 12.02.2026).

**Böhnisch, Lothar** (1998): Das Generationsproblem im Lichte der Biografisierung und der Relativierung der Lebensalter. In: Ecarius, Jutta (Hrsg.): Was will die jüngere mit der älteren Generation? Generationenbeziehungen in der Erziehungswissenschaft. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 67-79.

**Cohen, Jacob** (1988): Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second Edition. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

**Corsten, Michael/ Holderberg, Per** (2024): Kohorte und Generation. In: Böhnke, P., Konietzka, D. (Hrsg.) Handbuch Sozialstrukturanalyse. Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-39759-3\\_46-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-39759-3_46-1) (zuletzt geöffnet am 07.11.2025).

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.** (Hrsg.) (2025): Was sind Selbsthilfegruppen? Online: URL: <https://www.dag-shg.de/aufgaben/Selbsthilfegruppen/key@2766> (zuletzt geöffnet am 11.02.2026).

**Deutsche Rentenversicherung** (2024): Vergleich der Anzahl der Altersrentner und Beitragszahler in der gesetzlichen Rentenversicherung in Deutschland von 1965 bis 2022. Online: URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1258724/umfrage/vergleich-der-anzahl-der-altersrentner-und-beitragszahler-in-der-gesetzlichen-rentenversicherung/> (zuletzt geöffnet am 21.02.2026).

**Dobischat, Rolf/ Schurgatz, Robert** (2011): Der Generationenbegriff in der Personalentwicklung. In: Eckert, Thomas/ von Hippel, Aiga/ Pietraß, Manuela/ Schmidt-Hertha, Bernhard (Hrsg.): Bildung der Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 77-88.

**Dohmen, Dieter/ Hurrelmann, Klaus** (2021a): Kinder und Jugendliche in Zeiten der Corona-Pandemie. In: Dohmen, Dieter/ Hurrelmann, Klaus (Hrsg.): Generation Corona? Wie Jugendliche durch die Pandemie benachteiligt werden. Weinheim/ Basel: Beltz Juventa, S. 10-17.

**Dohmen, Dieter/ Hurrelmann, Klaus** (2021b): Wird es eine „Generation Corona“ geben? In: Dohmen, Dieter/ Hurrelmann, Klaus (Hrsg.): Generation Corona? Wie Jugendliche durch die Pandemie benachteiligt werden. Weinheim/ Basel: Beltz Juventa, S. 276-297.

**Ecarius, Jutta** (1998): Generationsbeziehungen und Generationsverhältnisse. Analyse zur Entwicklung des Generationenbegriffs. In: Ecarius, Jutta (Hrsg.): Was will die jüngere mit der älteren Generation? Generationenbeziehungen in der Erziehungswissenschaft. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 41-66.

**Engelhardt, Hans Dietrich** (1996): Zur Bedeutung der Selbsthilfe. In: Braun, Joachim/ Kttler, Ulrich (Hrsg.): Selbsthilfe 2000. Perspektiven der Selbsthilfe und ihrer infrastrukturellen Förderung. ISAB-Berichte aus Forschung und Praxis, Nr 42, S. 115-120. Online: URL: <https://dnb.info/1191490564/34> (zuletzt aufgerufen am 14.01.2026).

**Ernst, Sonja** (2025): Schnelleinstieg: Warum sich Deutschlands Bevölkerung wandelt. Online: URL: <https://www.bpb.de/themen/soziale-lage/demografischer-wandel/571095/schnelleinstieg-warum-sich-deutschlands-bevoelkerung-wandelt/> (zuletzt geöffnet am 19.02.2026).

**Fend, Helmut** (1988): Sozialgeschichte des Aufwachsens. Bedingungen des Aufwachsens und Jugendgestalten im zwanzigsten Jahrhundert. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

**Frerichs, Frerich** (2009): Demographischer Wandel und Altersgrenzenanhebung: Anforderungen an ein betriebliches Alternsmanagement. In: Richter, Götz (Hrsg.): Generationen gemeinsam im Betrieb. Individuelle Flexibilität durch anspruchsvolle Regulierungen. Bielefeld: W. Bertelsmann, S. 57-76.

**GKV-Spitzenverband** (2025): Leitfaden zur Selbsthilfeförderung. Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 16. Juni 2025.

**Geene, Raimund/ Huber, Ellis/ Hundertmark-Mayser, Jutta/ Möller-Bock, Bettina/ Thiel, Wolfgang** (2009): Entwicklung, Situation und Perspektiven der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. In: Bundesgesundheitsblatt –Gesundheitsforschung –Gesundheitsschutz, Heft 52, S. 11-20.

**Gellert, Franz Josef/ Kuipers, Ben** (2009): Die Auswirkungen von Altersunterschieden in Arbeitsteams. In: Richter, Götz (Hrsg.): Generationen gemeinsam im Betrieb. Individuelle Flexibilität durch anspruchsvolle Regulierungen. Bielefeld: W. Bertelsmann, S. 125-137.

**Grunert, Cathleen/ Krüger, Heinz-Hermann** (2011): Jugendliche Biographieverläufe im Generationenvergleich. In: Eckert, Thomas/ von Hippel, Aiga/ Pietraß, Manuela/ Schmidt-Hertha, Bernhard (Hrsg.): Bildung der Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 221-235.

**Göppel, Rolf** (2019): Das Jugendalter. Theorien, Perspektiven, Deutungsmuster. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Haller, Fabian/ Gräser, Horst** (2012): Selbsthilfegruppen. Konzepte, Wirkungen und Entwicklungen. Weinheim und Basel. Beltz Juventa.

**Hauth, Iris/ Schneller, Carlotta** (2016): Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016, S. 136-149.

**Heinz, Peggy/ Goldin, Antonia/ Firnges, Christiane/ Ünes, Sonja** (2023): Sachbericht. Projekt „Definition und Qualitätsmerkmale für digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich“. NAKOS (Hrsg.). Online: PDF: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/01\\_BMG\\_2022\\_Sachbericht\\_b-f.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/01_BMG_2022_Sachbericht_b-f.pdf) (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Hundertmark-Mayser, Jutta** (2020): Selbsthilfe im Überblick 6. Zahlen und Fakten 2019. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS Studien, Ausgabe 6. Berlin.

**Hundertmark-Mayser, Jutta** (2025): Selbsthilfe trägt. Die Selbsthilfe in den 2020er-Jahren. In: Tinnitus-Forum. Ausgabe 2/2025, S. 9-11. Online: URL: [https://www.nakos.de/data/Texte/2025/Tinnitus-Forum\\_2-25\\_Hundertmark-Mayser.pdf](https://www.nakos.de/data/Texte/2025/Tinnitus-Forum_2-25_Hundertmark-Mayser.pdf) (zuletzt aufgerufen am 14.01.2026).

**Hundertmark-Mayser, Jutta/ Helms, Ursula** (2019): Unterstützung von Selbsthilfegruppen –gesellschaftliche Herausforderungen für Selbsthilfekontaktstellen und aktuelle Ansätze. In: Bundesgesundheitsblatt -Gesundheitsforschung -Gesundheitsschutz, Heft 62, S. 32-39.

**Hundertmark-Mayser, Jutta/ Koch, Annika/ Krawielitzki, Gabriele** (2017): Selbsthilfe im Überblick 5. Zahlen und Fakten 2017. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS Studien, Ausgabe 5. Berlin.

**Hurrelmann, Klaus/ Albrecht, Erik** (2014): Die heimlichen Revolutionäre. Wie die Generation Y unsere Welt verändert. Weinheim/ Basel: Beltz Verlag.

**Husemann, Julia** (2025): Von ICD bis ICF: Klassifikationssysteme im deutschen Gesundheitswesen und ihre Bedeutung für die Selbsthilfe. In: NAKOS Perspektive. Ausgabe 1, 2025.

**IfD Allensbach** (2025a): Generationen in Deutschland zu genutzten Informationsquellen im Jahr 2025. Online: URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1425225/umfrage/umfrage-zu-den-genutzten-informationsquellen-nach-generationen/> (zuletzt aufgerufen am 07.01.2026).

**IfD Allensbach** (2025b): Generationen in Deutschland nach der Häufigkeit ihrer Internetnutzung im Jahr 2025. Online. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1425122/umfrage/umfrage-zur-haeufigkeit-der-internetnutzung-nach-generationen/#statisticContainer> (zuletzt geöffnet am 08.01.2025).

**Jade, Walter** (1988): Generationen eines Jahrhunderts. Wechsel der Jugendgenerationen im Jahrhunderttrend. Zur Sozialgeschichte der Jugend in Deutschland 1871-1985. Opladen: Lese + Budrich.

**Kofahl, Christopher** (2022): Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz –der Beitrag der Selbsthilfe zur Gesundheitsbildung des Einzelnen und der Bevölkerung. In: Rathmann, Katharina/ Dadaczynski, Kevin/ Okan, Orkan/ Messer, Melanie (Hrsg.): Gesundheitskompetenz. Berlin/ Heidelberg: Springer, S. 1-12.

**Kofahl, Christopher/ Seidel, Gabriele/ Weber, Jan/ Werner, Silke/ Nickel, Stefan** (2016): Strukturen und Prozesse bei Selbsthilfegruppen und -organisationen. In: Kofahl, Christopher/ Schulz-Nieswandt, Frank/ Dieks, Marie-Luise (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. In: Medizinsoziologie, Band 24. Berlin: Lit Verlag, S. 83-112.

**Kofahl, Christopher/ Dieks, Marie-Luise/ Haack, Marius/ von dem Knesebeck, Olaf/ Köstler, Ursula/ Kramer, Silke/ Langenhorst, Francis/ Nickel, Stefan/ Schulz-Nieswandt, Frank/ Seidel, Gabriele/ Werner Silke** (2019): Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland –Zusammenfassung der SHILD-Module 1 und 2. In: Kofahl, Christopher/ Haack, Marius/ Nickel, Stefan/ Dieks, Marie-Luise (Hrsg.): Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. In: Medizinsoziologie, Band 29. Berlin: Lit Verlag, S. 11-20.

**KOSKON** (Hrsg.) (2024): Selbsthilfekontaktstellen in NRW. Eine Bestandsanalyse. Online: URL: [https://www.koskon.de/fileadmin/downloads/broschuere/SH-Kontaktstellen\\_Bestandsanalyse\\_2024\\_GESAMT\\_RZ\\_small.pdf](https://www.koskon.de/fileadmin/downloads/broschuere/SH-Kontaktstellen_Bestandsanalyse_2024_GESAMT_RZ_small.pdf) (zuletzt geöffnet am 17.02.2026).

**KOSKON** (Hrsg.) (2025): Sachbericht 2024. Online: URL: [https://www.koskon.de/fileadmin/secure/PDF/01.01.2024\\_-\\_31.12.2024\\_Jahresbericht.pdf](https://www.koskon.de/fileadmin/secure/PDF/01.01.2024_-_31.12.2024_Jahresbericht.pdf) (zuletzt geöffnet am 17.02.2026).

**KOSKON** (Hrsg.) (2026): Selbsthilfestruktur in NRW. Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen – LAK NRW. Online: URL: <https://www.koskon.de/selbsthilfestruktur.html> (zuletzt geöffnet am 10.03.2026).

**Kraul, Margret/ Merkens, Hans** (2011): Das Generationenkonzept in der qualitativen und quantitativen Bildungsforschung. In: Eckert, Thomas/ von Hippel, Aiga/ Pietraß, Manuela/ Schmidt-Hertha, Bernhard (Hrsg.): Bildung der Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 53-63.

**Kruse, Andreas** (2011): Zur Notwendigkeit der Reflexion des Generationenbegriffes –Überlegungen vor dem Hintergrund der Arbeit von Karl Mannheim zum „Problem der Generationen“. In: Eckert, Thomas/ von Hippel, Aiga/ Pietraß, Manuela/ Schmidt-Hertha, Bernhard (Hrsg.): Bildung der Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 23-35.

**Luhmann, Maike/ Brickau, Debora/ Schäfer, Bernd/ Mohr, Peter/ Schmitz, Miriam/ Neumann, Alicia/ Steinmann, Ricarda** (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). Online: PDF: <https://www.land.nrw/media/31050/download> (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Mangelsdorf, Martina** (2025): Von Babyboomer bis Generation Z. Der richtige Umgang mit unterschiedlichen Generationen im Unternehmen. Offenbach: GABAL Verlag.

**Marotzki, Winfried** (2001): Jugendliche Kompetenz und erwachsene Inkompetenz? Verkehrt sich das Wissensgefälle zwischen Jugendlichen und Erwachsenen? In: Kramer, Rolf-Torsten/ Helsper, Werner/ Busse, Susann (Hrsg.): Pädagogische Generationsbeziehungen. Jugendliche im Spannungsfeld von Schule und Familie. Studien zur Schul- und Bildungsforschung, Band 15. Opladen: Leske + Budrich, S. 293-304.

**Matzat, Jürgen** (2019): Selbsthilfe –was es ist, und was es nicht ist. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2019, S. 154-161.

**Matzat, Jürgen** (2021): Selbsthilfekontaktstellen. Der zentrale Knotenpunkt für alle, die an Selbsthilfe interessiert sind. In: Hessisches Ärzteblatt, Heft 4, S. 237-238.

**Mayert, Andreas** (2021): Wie und warum Generationenkonflikte beschworen werden. In: Forum Erwachsenenbildung. Ausgabe 54, S. 30-34. Online: URL: <https://www.pedocs.de/>

[volltexte/2024/29871/pdf/FEB\\_2021\\_1\\_Mayert\\_Wie\\_und\\_warum\\_Generationenkonflikte.pdf](#)  
(zuletzt geöffnet am 22.12.2025).

**Mehta, Cyrus R./ Patel, Nitin R.** (2013): IBM SPSS Exact Tests. Online: PDF: [https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB\\_27.0.0/pdf/en/IBM\\_SPSS\\_Exact\\_Tests.pdf](https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB_27.0.0/pdf/en/IBM_SPSS_Exact_Tests.pdf) (zuletzt geöffnet am 10.03.2026).

**NAKOS** (Hrsg.) (2021): Gesamttreffen als Form des Austauschs. Online: URL: <https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/grundlagen/gesamttreffen/> (zuletzt geöffnet am 08.03.2026).

**NAKOS** (Hrsg.) (2024): Selbsthilfe und Pflege. Online: URL: <https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/entwicklungsfelder/selbsthilfe-und-pflege/> (zuletzt geöffnet am 26.02.2026).

**NAKOS** (Hrsg.) (2025): Wir stärken Selbsthilfe. NAKOS Jahresbericht 2024. Online: URL: [https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2025/NAKOS\\_Jahresbericht\\_2024.pdf](https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2025/NAKOS_Jahresbericht_2024.pdf) (zuletzt geöffnet am 17.02.2026).

**NAKOS** (Hrsg.) (2026): Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Online: URL: [https://www.nakos.de/informationen/Zahlen\\_und\\_Fakten/Selbsthilfeunterstuetzung/](https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Selbsthilfeunterstuetzung/) (zuletzt geöffnet am 21.02.2026).

**Neu, Claudia/ Küpper, Beate/ Luhmann, Maike** (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Online: PDF: [https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf) (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Oevermann, Ulrich** (2001): Die Soziologie der Generationenbeziehungen und der historischen Generationen aus strukturalistischer Sicht und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik.

In: Kramer, Rolf-Torsten/ Helsper, Werner/ Busse, Susann (Hrsg.): Pädagogische Generationsbeziehungen. Jugendliche im Spannungsfeld von Schule und Familie. Studien zur Schul- und Bildungsforschung, Band 15. Opladen: Leske + Budrich, S. 78-128.

**Otto, Petra** (2010): Come in –find out! Plädoyer für eine junge Selbsthilfe. In: NAKOS Info, Nr. 102, S. 20-23.

**peachyonthegram** (2025): Profil auf der Plattform Instagram. Online: URL: <https://www.instagram.com/peachyonthegram/> (zuletzt aufgerufen am 07.01.2026).

**Pierenkemper, Toni** (2012): Kurze Geschichte der „Vollbeschäftigung“ in Deutschland nach 1945. In: Aus Politik und Zeitgeschichte. 62 Jahrgang, Woche 14-15/2012, S. 38-45.

**Quenzel, Gudrun/ Hurrelmann, Klaus** (2022): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim/ Basel: Beltz Juventa, 14. Auflage.

**Relke, Susanne** (2025): Die Bedeutung der Selbsthilfe aus wissenschaftlicher Sicht. In: Der Paritätische (Hrsg.) Verbandsmagazin, Ausgabe 02/25. Online: URL: <https://www.der-paritaetische.de/magazin/ausgabe-02-2025-selbsthilfe25/die-bedeutung-der-selbsthilfe-aus-wissenschaftlicher-sicht/> (zuletzt geöffnet am 11.02.2026).

**Robert Koch-Institut** (Hrsg.) (2015): Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Online: PDF: [https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Gesundheitsberichterstattung/Berichte/Gesundheit-in-Deutschland/gesundheit\\_in\\_deutschland\\_2015.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Gesundheitsberichterstattung/Berichte/Gesundheit-in-Deutschland/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile&v=1) (zuletzt geöffnet am 26.02.2026).

**Robert Koch-Institut** (Hrsg.) (2025a): Chronisches Kranksein (ab 18 Jahre). Online: URL: [https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/Krankheitsfolgen/Funktionseinschraenkungen/ChronischesKranksein/chronischesKranksein\\_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=21&geschlecht=0&standardisierung=0#](https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/Krankheitsfolgen/Funktionseinschraenkungen/ChronischesKranksein/chronischesKranksein_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=21&geschlecht=0&standardisierung=0#) (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Robert Koch-Institut** (Hrsg.) (2025b): Psychisches Wohlbefinden (ab 18 Jahren). Online: URL: [https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/SubjektiveGesundheit/Wohlbefinden/PsychischesWohlbefinden/PsychischesWohlbefinden\\_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=2024&geschlecht=0&standardisierung=0](https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/SubjektiveGesundheit/Wohlbefinden/PsychischesWohlbefinden/PsychischesWohlbefinden_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=2024&geschlecht=0&standardisierung=0) (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Rosenbrock, Rolf** (2015): Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im deutschen Gesundheitssystem – Funktionen und Perspektiven. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2015. Gießen.

**Schmidt, Melanie/ Wrana, Daniel** (2024): Reflexive Reartikulationen und generationale Wissensdifferenzen. Zur Theorie und Empirie der Weitergabe. In: Brinkmann, Malte/ Weiß, Gabriele/ Rieger-Ladich, Markus (Hrsg.): Generation und Weitergabe. Erziehung und Bildung zwischen Erbe und Zukunft. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 115-135.

**Schneider, Gerd/ Toyka-Seid, Christiane** (2025): bpb: Bundeszentrale für politische Bildung. kurz & knapp. Das junge Politik-Lexikon. Generationenkonflikt. Online: URL: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320377/generationenkonflikt/> (zuletzt geöffnet am 22.12.2025).

**Schnetzer, Simon/ Hampel, Kilian/ Hurrelmann, Klaus** (2025): Trendstudie „Jugend in Deutschland 2025 mit Generationenvergleich. Zukunft made in Germany – besorgt doch nicht hoffnungslos“. Kempten: Datajockey.

**Schröder, Martin** (2023): Work Motivation Is Not Generational but Depends on Age and Period. In: Journal of Business and Psychology. Ausgabe 39 2024, S. 897-908.

**Schulz-Nieswandt, Frank/ Köstler, Ursula/ Langenhorst, Francis** (2016): Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland. Zu Genealogie, Gestalt, Gestaltwandel und Wirkkreisen solidargemeinschaftlicher Gegenseitigkeitshilfegruppen und der Selbstorganisationen. In: Kofahl, Christopher/ Schulz-Nieswandt, Frank/ Diekrs, Marie-Luise (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. In: Medizinsoziologie, Band 24. Berlin: Lit Verlag, S. 43-59.

**Seemiller, Corey/ Grace, Meghan** (2019): Generation Z. A century in the making. London/ New York: Routledge.

**Statista** (2023): Persönliche Zukunft in Deutschland 2023. Online. URL: <https://de.statista.com/prognosen/1142438/umfrage-in-deutschland-zum-blick-auf-die-persoenliche-zukunft-nach-generationen/> (zuletzt geöffnet am 07.01.2026).

**Statista** (2025): Soziale Netzwerk in Deutschland nach Generationen. Online: URL: <https://de.statista.com/prognosen/1181367/umfrage-in-deutschland-zu-beliebten-sozialen-netzwerken-nach-generationen/> (zuletzt geöffnet am 08.01.2025).

**Statistisches Bundesamt** (2025a): Anzahl der Einwohner in Deutschland nach Generationen am 31. Dezember 2024. Online: URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1130193/umfrage/bevoelkerung-in-deutschland-nach-generationen/> (zuletzt geöffnet am 10.03.2026).

**Statistisches Bundesamt** (2025b): Arztpraxen erzielten 2023 zwei Drittel ihrer Einnahmen aus Kassenabrechnung. Pressemitteilung Nr. 431 vom 4. Dezember 2025. Online: URL:

[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/12/PD25\\_431\\_52911.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/12/PD25_431_52911.html) (zuletzt geöffnet am 16.02.2026).

**Thiel, Wolfgang** (2015): Psychosoziale und soziale Selbsthilfe in Deutschland. Plädoyer für eine stärkere Anerkennung und Förderung. In: Selbsthilfezeitung für die Wetterau. Ausgabe 31, S. 4-6.

**Thiel, Wolfgang** (2023): NAKOS (Hrsg.): Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen. 2. aktualisierte Auflage. Berlin.

**von Hippel, Aiga/ Reich-Claassen, Jutta** (2011): Generationen und Milieus -Überlegungen zur Zusammenführung zweier Diskurse im Kontext der Ungleichheitsforschung. In: Eckert, Thomas/ von Hippel, Aiga/ Pietraß, Manuela/ Schmidt-Hertha, Bernhard (Hrsg.): Bildung der Generationen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 65-76.

**Walther, Miriam** (2014): „Außer in Filmen habe ich noch kaum von Selbsthilfegruppen gehört.“ Ergebnisse einer NAKOS Befragung von jungen Menschen in Studium und Ausbildung zu Selbsthilfegruppen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2014, S. 131-142.

**Walther, Miriam** (2016): Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. In: NAKOS Konzepte und Praxis, Band 9. Berlin.

**Walther, Miriam/ Thiel, Wolfgang** (2010): Das NAKOS-Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe –junge Menschen in die Selbsthilfe“. In: NAKOS Info, Nr. 102, S. 24-29.

**Winkler, Michael** (2024): Bildung im Generationenverhältnis. Die doppelte Prozessualität der Pädagogik. In: Brinkmann, Malte/ Weiß, Gabriele/ Rieger-Ladich, Markus (Hrsg.): Gene-

ration und Weitergabe. Erziehung und Bildung zwischen Erbe und Zukunft. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 22-41.

**Witte, Julian/ Zeitler, Alena/ Hasemann, Lena/ Diekmannshemke, Jana** (2023): DAK Kinder- und Jugendreport 2023. Gesundheit und Gesundheitsversorgung während und nach der Pandemie. Storm, Andreas, DAK Gesundheit (Hrsg.). Online: PDF: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/45534/data/b14be3b0db47242833904ba75c5239cb/dak-kinder-und-jugendreport-2023-report.pdf> (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

**Wulf, Christoph/ Zirfas, Jörg** (2014): Generation. In: Wulf, Christoph/ Zirfas, Jörg (Hrsg.): Handbuch Pädagogische Anthropologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 341-351.

**Zeitler, Alena/ Diekmannshemke, Jana/ Witte, Julian/ Wandschneider, Lisa/ Hasemann, Lena** (2025): Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Entwicklung der Häufigkeit von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen in Deutschland –Ergebnisse des DAK-Kinder- und Jugendreports. VANDAGE Health Economics Analytics (Hrsg.). Online: PDF: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/153344/data/521d1403fccf17d267521acc0e114e16/dak-kinder-und-jugendreport-2025-angststoerungen.pdf> (zuletzt geöffnet am 18.02.2026).

## Anhang

Fragebogen für Selbsthilfegruppenteilnehmende.....	<a href="#">S. XVIII</a>
Feedback zur Umfrage.....	<a href="#">S. XLVI</a>

# Fragebogen für Selbsthilfegruppenteilnehmende

Liebe Teilnehmende,

herzlich Willkommen zu meiner Umfrage.

Um an der Umfrage teilnehmen zu können, müssen Sie aktuell Mitglied einer Selbsthilfegruppe sein oder in den letzten zwei Jahren gewesen sein.

Der folgende Fragebogen ist Teil einer Erhebung für meine Masterarbeit.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird ca. 10-15 Minuten in Anspruch nehmen.

Die im Rahmen dieser Umfrage erhobenen Daten werden anonymisiert. Die Vorschriften der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) werden beachtet. Die Daten werden nach Ablauf eines Jahres gelöscht.

Das Programm LimeSurvey ist weitestgehend barrierefrei. Falls bei Ihnen trotzdem Probleme beim Ausfüllen auftreten sollten, melden Sie sich bitte bei mir unter [laura4.schwarz@tu-dortmund.de](mailto:laura4.schwarz@tu-dortmund.de). Es besteht in diesem Fall die Möglichkeit, dass ich Ihnen den Fragebogen auch in ausgedruckter Form zur Verfügung stellen kann.

Ich bedanke mich für Ihre Bereitschaft zur Teilnahme.

Freundliche Grüße

Laura Schwarz

In dieser Umfrage sind 35 Fragen enthalten.

## Angaben zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen

Im ersten Teil der Umfrage geht es um Angaben zu Ihrer Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

## Besuchen Sie derzeit eine oder mehrere Selbsthilfegruppen? \*

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

## Wie viele Selbsthilfegruppen besuchen Sie aktuell? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage ' [F01]' (Besuchen Sie derzeit eine oder mehrere Selbsthilfegruppen?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- 1
- 2
- 3
- mehr als 3

Wenn Sie mehrere Selbsthilfegruppen besuchen, beziehen Sie sich bitte im weiteren Verlauf auf die Selbsthilfegruppe, die Sie am längsten besuchen.

## Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war 'Nein' bei Frage ' [F01]' (Besuchen Sie derzeit eine oder mehrere Selbsthilfegruppen?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Teilnahme an der Umfrage entweder aktuell oder in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht haben müssen. Andernfalls können ihre Angaben im Rahmen der Erhebung nicht verwendet werden.

## Wie lange nehmen Sie bereits an einer Selbsthilfegruppe teil? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war '1' oder '2' oder '3' oder 'mehr als 3' bei Frage ' [F01B1F1]' (Wie viele Selbsthilfegruppen besuchen Sie aktuell?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- < 1 Jahr
- ca. 1 Jahr
- ca. 2 Jahre
- ca. 3 Jahre
- ca. 4 Jahre
- ca. 5 Jahre
- > 5 Jahre

## Wie lange haben Sie eine Selbsthilfegruppe besucht? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war 'Ja' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- < 1 Jahr
- ca. 1 Jahr
- ca. 2 Jahre
- ca. 3 Jahre
- ca. 4 Jahre
- ca. 5 Jahre
- > 5 Jahre

## Angaben zur Selbsthilfegruppe

In diesem Teil werden Ihnen Fragen zu Ihrer Selbsthilfegruppe gestellt. Wenn Sie mehrere Gruppen besuchen, beziehen Sie sich bei Ihrer Antwort bitte auf die Selbsthilfegruppe, die Sie am längsten besuchen.

## Zu welchem Themenbereich trifft sich Ihre Selbsthilfegruppe? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Chronische Erkrankung (z.B. rheumatische Erkrankungen)
- Suchterkrankung (z.B. Alkoholabhängigkeit)
- Psychische Erkrankung (z.B. Depressionen)
- Psychosozialer Bereich (z.B. Alleinstehend)

Sonstiges:

## Handelt es sich bei Ihrer Selbsthilfegruppe um eine Gruppe für Betroffene oder für Angehörige? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Betroffene
- Angehörige
- Sowohl Betroffene als auch Angehörige nehmen teil.

## Wie viele Mitglieder kommen aktuell durchschnittlich zu den Treffen Ihrer Selbsthilfegruppe? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- 5 oder weniger
- zwischen 6 und 10
- zwischen 11 und 15
- 16 oder mehr

## Wie hat sich die Mitgliederzahl ihrer Selbsthilfegruppe in den letzten zwei Jahren verändert? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Es sind weniger geworden.
- Es sind mehr geworden.
- Die Anzahl ist gleichgeblieben.
- Keine Angabe

Wenn Sie weniger als zwei Jahre an der Selbsthilfegruppe teilnehmen, wählen Sie bitte die Option "Keine Angabe" aus.

## In welchem Bereich liegt der Altersdurchschnitt Ihrer Selbsthilfegruppe? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- 30 Jahre oder darunter
- zwischen 31 und 40 Jahre
- zwischen 41 und 50 Jahre
- zwischen 51 und 60 Jahre
- 61 Jahre oder darüber

Bitte schätzen Sie den Altersdurchschnitt.

## Wie ist ihre Selbsthilfegruppe organisiert? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie mindestens eine Antwort.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Vereinszugehörigkeit (e.V.)
- Nicht eingetragener Verein (n.e.V)
- Anonymus Gruppe/ 12-Schritte Gruppe
- Landes- oder Bundesverband
- Keines davon/ Weiß ich nicht

Sonstiges:

Gemeint ist hier der Organisationsgrad und übergeordneter Aufbau Ihrer Gruppe.

## Zugang zur Selbsthilfegruppe

In diesem Teil geht es darum, wie der Zugang zur Selbsthilfe und zu Ihrer Gruppe abgelaufen ist.

## Wie haben Sie von Ihrer Selbsthilfegruppe oder allgemein von Selbsthilfegruppen erfahren? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Zeitung
- Freunde oder Familie
- Internet (Website)
- Fachpersonal (z.B. Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen)
- Soziale Netze (z.B. Facebook, Instagram, X)
- Sonstiges:

## Auf welchem Weg haben Sie Kontakt zur Selbsthilfegruppe hergestellt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

Ich bin zu einem der nächsten Treffen dazugekommen ohne vorab Kontakt zur Gruppe aufgenommen zu haben

Ich habe vorab Kontakt zu einer Ansprechperson aus der Gruppe aufgenommen

Sonstiges

Hiermit ist nicht der Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung gemeint, sondern der Kontakt direkt zur Selbsthilfegruppe.

## Wie fand der Kontakt zur Ansprechperson der Selbsthilfegruppe statt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?) *und* Antwort war 'Ich habe vorab Kontakt zu einer Ansprechperson aus der Gruppe aufgenommen' bei Frage ' [F09]' (Auf welchem Weg haben Sie Kontakt zur Selbsthilfegruppe hergestellt?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

per Telefon

per E-Mail

per Messenger-Dienst

persönlich

Sonstiges

## Arbeit in der Selbsthilfegruppe

Folgende Fragen beziehen sich auf die Arbeit und Organisation innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe.

## Wie finden die Gruppentreffen in der Regel statt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Präsenztreffen
- Hybridtreffen (Präsenz und Videokonferenz gleichzeitig)
- Videokonferenz
- Sonstiges

## In welchem Rhythmus trifft sich Ihre Selbsthilfegruppe in der Regel? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- wöchentlich
- vierzehntägig
- monatlich
- vierteljährlich
- Sonstiges

## Wie halten die Teilnehmenden Ihrer Gruppe neben den Gruppentreffen den Kontakt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Gar nicht
- über das Telefon (Anrufe)
- über E-Mail
- über Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp)
- über Soziale Medien (z.B. Facebook)

Sonstiges:

## Wie viel Zeit investieren Sie für die folgenden Aufgaben innerhalb der Selbsthilfegruppe pro Monat?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	<b>Weniger als 1 Stunde pro Monat</b>	<b>ca. 1-2 Stunden pro Monat</b>	<b>ca. 2-3 Stunden pro Monat</b>	<b>ca. 3-4 Stunden pro Monat</b>	<b>Mehr als 4 Stunden pro Monat</b>	<b>Keine Antwort</b>
<b>Ansprechperson</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Aufbewahrung des Schlüssels</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Moderation der Gruppentreffen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Finanzen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sonstige Aufgaben</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie diese Aufgabe nicht ausführen, geben Sie bitte die Option "Keine Antwort" an.

Wenn die Zeit, die Sie pro Monat investieren, variiert, schätzen Sie bitte den Durchschnitt.

## Wie viel Zeit investieren Sie für die Selbsthilfegruppe insgesamt pro Monat?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Weniger als 1 Stunde pro Monat
- 1-2 Stunden pro Monat
- 2-3 Stunden pro Monat
- 3-4 Stunden pro Monat
- 4-5 Stunden pro Monat
- Mehr als 5 Stunden pro Monat

Gemeint ist hier sowohl die Zeit der Gruppentreffen als auch die Zeit, die Sie für die Aufgaben investieren.

Wenn die Zeit, die Sie pro Monat investieren, variiert, schätzen Sie bitte den Durchschnitt.

## Sind die in der Selbsthilfegruppe anfallenden Aufgabe auf mehrere Personen verteilt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Nein

Bitte machen Sie Angaben dazu, inwiefern die folgenden Themen und Problemstellungen Sie aktuell in der Gruppe beschäftigen. \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
 Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 (gar nicht)	2	3	4	5	6 (sehr stark)
Zu wenig Mitglieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Überalterung der Gruppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Übernahme von Aufgaben für die Gruppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahmenbedingungen der Treffen (z.B. Gruppenraum oder Absprache von Terminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finanzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Themenfindung bei den Gruppentreffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte in der Gruppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Gibt es weitere Themen, die Sie aktuell in der Gruppe beschäftigen? Wenn ja, welche?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

## Wie sehr beschäftigt sich Ihre Gruppe mit den folgenden Aktivitäten? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	gar nicht	kaum	mäßig	stark
<b>Erfahrungsaustausch über die Erkrankung oder Problematik</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>"Plaudern", allgemeine Unterhaltungen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sport/ Bewegung</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ausflüge, gemeinsame Unternehmungen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung

Im nächsten Teil der Umfrage wird der Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung und die Teilnahme an Angeboten dieser befragt.

## Haben Sie vor der ersten Teilnahme an der Gruppe Kontakt zu einer Selbsthilfeunterstützungseinrichtung (Selbsthilfekontaktstelle) gehabt? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja  
 Nein

## Auf welchem Weg hat der Kontakt stattgefunden? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?) *und* Antwort war 'Ja' bei Frage ' [F19]' (Haben Sie vor der ersten Teilnahme an der Gruppe Kontakt zu einer Selbsthilfeunterstützungseinrichtung (Selbsthilfekontaktstelle) gehabt?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Mail  
 Telefon  
 Videokonferenz  
 Persönlich

## Sind Sie Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja  
 Nein

## Wie oft nehmen Sie an den folgenden Angeboten der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung teil? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?) *und* Antwort war 'Ja' bei Frage ' [F20]' (Sind Sie Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	Nie	Manchmal	Oft	(Fast) immer	Angebot ist mir nicht bekannt
<b>Gesamttreffen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Fortbildungen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Andere themenspezifische Veranstaltungen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wie oft hat Ihre Selbsthilfegruppe schätzungsweise Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei  
Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?) *und* Antwort war 'Ja' bei Frage ' [F20]'  
(Sind Sie Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe?)

Bitte kreuzen Sie eine der folgenden Antworten an:  
Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- wöchentlich
- monatlich
- vierteljährlich
- jährlich
- nie

Hierbei ist es nicht relevant, auf welchem Weg der Kontakt stattfindet.

## Wenn Sie Kontakt haben, um welche Themen geht es hierbei?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?) *und* Antwort war 'jährlich' *oder* 'vierteljährlich' *oder* 'monatlich' *oder* 'wöchentlich' bei Frage ' [F20B1F2]' (Wie oft hat Ihre Selbsthilfegruppe schätzungsweise Kontakt zur Selbsthilfeunterstützungseinrichtung?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

## Persönliche Einstellungen zur Selbsthilfegruppe

Im letzten Teil der Umfrage geht es um Ihre persönlichen Einstellungen und Erfahrungen im Bezug auf Ihre Selbsthilfegruppe.

Bitte bewerten Sie anhand der Skala inwieweit die folgende Aussagen auf Sie persönlich zutreffen.

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	<b>1 (trifft nicht</b>					<b>6 (trifft vollkommer</b>
--	------------------------	--	--	--	--	-----------------------------

	zu)	2	3	4	5	zu)
<b>Ich sehe insgesamt einen persönlichen Nutzen in der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe psychisch besser.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe körperlich besser.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich fühle mich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe besser über meine Erkrankung/ mein Problem informiert</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Mir macht die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe Spaß.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte bewerten Sie anhand der Skala inwieweit die folgende Aussagen auf Sie persönlich zutreffen. \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 (trifft nicht zu)	2	3	4	5	6 (trifft vollkommen zu)
Durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe und die damit verbundenen Aufgaben fühle ich mich gestresst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe und die damit verbundenen Aufgaben fühle ich mich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Aus welchen Gründe haben Sie sich für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe entschieden? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte alles markieren, was zutrifft.

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Ich wollte Informationen bekommen.
- Ich habe mich einsam und allein gefühlt.
- Ich hatte die Hoffnung dort verstanden zu werden.
- Ich wollte mich mit anderen zu meiner Erkrankung/ meinem Problem austauschen.
- Mir wurde die Teilnahme von anderen Personen (z.B. Familie oder Fachkräfte) empfohlen.
- Sonstiges:

## Angaben zur Person

In diesem Teil der Umfrage geht es um Angaben zu Ihrer Person. Es werden nur die Daten abgefragt, die für die Auswertung relevant sind.

## Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?

\*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- weiblich
- männlich
- divers

Bitte machen Sie bei dieser Frage Angaben zu ihrem Geschlecht. Es kann nur eine Antwortmöglichkeit ausgewählt werden.

## In welchem Jahr sind Sie geboren? \*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:  
Antwort war NICHT 'Nein' bei Frage ' [F01B2F1]' (Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe besucht?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Bitte geben Sie ihr Geburtsjahr an.

## Feedback zu Umfrage

In diesem Feld haben Sie die Möglichkeit weitere Anmerkungen, Kommentare oder Rückmeldungen zur Umfrage zu geben.

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wenn Sie im Nachgang Fragen oder Anregungen haben, können Sie mich unter folgender E-Mailadresse erreichen: [laura4.schwarz@tu-dortmund.de](mailto:laura4.schwarz@tu-dortmund.de)

Senden Sie Ihre Umfrage ein.

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

## Feedback zur Umfrage

	Häufigkeit
	100
Als Blidner. Habe ich mit Voice Over. Problem gehabt bei den Bewertungsfragen 1-6... die könnteich nciht. Ansteuern. Iphone-Nutzung .	1
Bei der Frage zur Zugehörigkeit einer Selbsthilfegruppe hätte ich es besser gefunden, wenn 5 Jahre und länger dort gestanden hätte.	1
Bei einigen Fragen hätte ich gerne mehr als eine Antwort angekreuzt. Da ich eine Selbsthilfegruppe 70+ und eine Selbsthilfegruppe 50+	1
Danke für all die wichtigen Informationen und Erfahrungen, wünsche mir sehr, dass die Gruppe bleibt. Danke an alle die dazu beitragen	1
Der reiche Erfahrungsschatz kommt allen zugute. Jeder profitiert davon.	1
Die Frage zur Teilnahme an der Gruppe "macht Spaß" verstehe ich so, dass meine Teilnahme sinnvoll ist, mir hilft. Wodurch ich zur Gruppe kam, kann ich nicht mehr genau erinnern. Es kann sein, dass ich in der KISS anrief oder ein Flyer auslag mit Telefonnummer der Ansprechperson.	1
Die Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, reflektiert zu sein und mit meinem Inneren Abläufen in Kontakt zu bleiben.	1
Die Selbsthilfegruppe ist für die meisten Mitglieder meiner Gruppe ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens, ohne den ihr Gesundheitszustand sehr viel schlechter wäre.	1
Diese Selbsthilfegruppe ist ein wesentlicher Faktor in meinem Leben. Die Unterstützung durch die KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und auch die Selbsthilfeförderung (vor allem durch die Krankenkassen) sind für die Gruppe sehr wichtig.	1
Ein Erfahrungsaustausch ist bei allen Krankheiten wichtig.	1
Es bereitet Spaß eine Gruppe zu gründen und zu Organisieren. Der Austausch mit Menschen die gleiche Probleme in ihrem Leben bewältigen beruhigt ,sowie neue Freundschaften entstehen. Viele neue Eindrücke/Ansichten helfen um Probleme zu lösen.Info über neue medizinische /psychologische Behandlungen werden mitgeteilt. Alles Gute	1
Gute Umfrage	1
Habe ein sehr großes Problem, den Gesprächen zu folgen: - schlechte Aussprache bei den Mitgliedern - schlechte Akustik in den zu Verfügung stehenden Räumen	1
Hoffe du bestehst und kannst anderen damit helfen .Viel Glück dabei.	1
Ich bin dankbar ,glücklich und auf einem guten positiven Weg der Genesung ! Die Gruppe hat mir unglaubliche Unterstützung gegeben!!!	1
Ich denke, das es Ihnen persönlich weiter hilft. Grüße von der Selbsthilfe	1

Ich finde die SHG sehr wichtig, besonders für die einsame, chronisch kranke ältere Personen. Schade, dass die Menschen es zu selten in den Anspruch nehmen	1
Ich fühle mich gut aufgehoben, allerdings, kann niemand etwas für meine persönliche Situation. Die ich leider auch nicht wollte.	1
Ich habe 20-25 Minuten gebraucht	1
Ich konnte die Arbeit in der Gründung und Durchführung einer SHG erleben. Ich hatte Motivation und wollte einen Raum für Austausch schaffen. Leider habe ich zunehmend das Gefühl, egal was initiiert oder verteilt oder geplant wird, die Mentalität der Gruppenmitglieder eine „nehmende Position“ eingenommen hat. Wird diese nicht bedient, kommen sie nicht zu treffen. Das ist schade, aber zwischenmenschlich immer häufiger zu beobachten.	1
Ich wünsche Ihnen ein gutes Händchen für Ihre Masterarbeit.	1
Ich würde jederzeit wieder es so machen, da ich mich unterstützt fühle.	1
In der Selbsthilfegruppe steht das Sportliche im Vordergrund, ermöglicht aber einen zwanglosen Austausch über die eigene Erkrankung. Das empfinde ich als perfekte Mischung, so steht die Erkrankung nicht die ganze Zeit im Mittelpunkt. Hat man das Bedürfnis, findet man sehr schnell zugewandte Unterstützung.	1
Insgesamt habe ich das Gefühl, dass noch immer zu viele Mythen über Selbsthilfegruppen bestehen, was es schwer macht neue Teilnehmende zu gewinnen!	1
interessante Umfrage,	1
ohne diese Tätigkeit wäre eine Vielzahl von Ratsuchenden auf sich allein gestellt mit ihren Problemen	1
Sehr gute Fragestellungen, nur bei ca. 5 hätten die Antworten anders sein können,	1
Sehr schön. Ich freue mich, Ihnen helfen zu können. Ich halte Selbsthilfegruppen für eines der besten Möglichkeiten gesund zu bleiben. Vielen Dank	1
Viel Erfolg	2
Viel Erfolg !	1
Viel Erfolg bei der Masterarbeit!	1
Viel Erfolg und viel Freude mit Ihrer Masterarbeit	1
Viel Erfolg!	1
wir sind eine Gruppe von Frauen, die begeistert Drachenboot fahren, nach oder während einer Therapie nach Brustkrebs. Die sportliche Betätigung (Reduzierung eines Lymphödems, Wiedererkrankungsrisiko sowie Muskelaufbau im Schulter - Nacken-Rückenbereich und andere Sichtweisen auf die Problematiken nach einer Stunde Drachenbootfahren) sind nur einige positive Aspekte. Außerdem sind die kurzen Wege (Austausch, Tipps) einer typischen Selbsthilfegruppe und die Gemeinschaft (wir sitzen alle in einem Boot) sehr wichtig. Viele gute Ergebnisse bei der Auswertung. Mit freundlichen Grüßen	1