

# „Stärkung der Selbsthilfe Psychiatrie – Partizipative Entwicklung von Handlungsempfehlungen zur Stärkung der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie im Hinblick auf die Folgen der Corona-Pandemie“

## Kurzbericht

Tabelle 1: Eckdaten zum Forschungsprojekt

### Projekträger:

Hochschule für angewandte Wissenschaften München

### Projektförderung:

Siemens Caring Hands e.V.

### Projektleitung:

Prof. Dr. Markus Witzmann

### Projektkoordination:

Anna Nosenko-Hachani; M.Sc. ANP

### Projektbeginn:

11/2023

### Projektende:

12/2025

## 1 Hintergrund

Die organisierte Selbsthilfe ist als vierte Säule des Gesundheitswesens etabliert, sozialrechtlich verankert und stellt einen wesentlichen Bestandteil der Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland dar (vgl. Kofahl und Trojan 2025, o.S.). Auch im Bereich der psychiatrischen Versorgung kommt der organisierten Selbsthilfe eine besondere Bedeutung zu, da sie für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie deren Angehörige niedrigschwellige, psychosoziale Unterstützungsangebote bereitstellt. Zudem trägt sie wesentlich zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie der Partizipation und gesellschaftlichen Teilhabe bei (vgl. DGPPN 2023, S. 4). Die Covid-19-Pandemie (2020–2023) führte zu massiven Veränderungen gesellschaftlicher und gesundheitlicher Rahmenbedingungen. Zahlreiche nationale Studien zeigen eine deutliche Zunahme psychischer Belastungen und Beeinträchtigungen in der Allgemeinbevölkerung Deutschlands auf (vgl. RKI 2023, S. 2–3; DGPPN, 2023, o.S.; Winkler et al. 2021, S.244). Während die Kontaktbeschränkungen und die damit einhergehende soziale Isolation einerseits einen schützenden Effekt in Bezug auf Infektionsrisiken hatte, führte sie andererseits zu einer signifikanten Zunahme von u.a. Depressionen, Angst und häuslicher Gewalt (vgl. Winkler et al., 2021, S. 243 ff.). Auch im Bereich der psychosozialen Versorgung kam es deutschlandweit, besonders während der sogenannten Lockdowns, zu zahlreichen Einschränkungen sowie vorübergehenden Schließungen vieler professionellen Beratungs- und Unterstützungsstellen (vgl. Czaplicki et al., 2022, S. 2 ff.; Reich et al., 2021, S. 305 ff.). Diese Entwicklungen verdeutlichen, dass die organisierte Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie in besonderer Weise von den pandemiebedingten Veränderungen betroffen war und zugleich eine tragende Rolle für Betroffene und Angehörige einnahm, insbesondere, als professionelle Unterstützungsstrukturen zeitweise nur eingeschränkt verfügbar waren. Trotz erheblicher Herausforderungen war die Selbsthilfe gefordert, Lösungen zur Aufrechterhaltung der entsprechenden Angebote zu finden. Gleichzeitig eröffneten sich neue Potenziale, z.B. durch den Ausbau digitaler Angebote (vgl. DGPPN 2023, o. S.). Vor diesem Hintergrund legt das vorliegende Forschungsprojekt den Schwerpunkt auf die Stärkung der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie im Hinblick auf die Folgen der Covid-19-Pandemie.

## 2 Zielsetzungen

Das übergeordnete Ziel des Forschungsprojekts besteht in der partizipativen Entwicklung von Handlungsempfehlungen zur Stärkung der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie im Hinblick auf die Folgen der Covid-19-Pandemie.

Dazu wurden folgende Teilziele definiert:

- Darstellung des **aktuellen Wissens- und Erkenntnisstandes** zu zentralen Herausforderungen, positiven Entwicklungen und eingesetzten Maßnahmen der organisierten Selbsthilfe während der Covid-19-Pandemie sowie Erfassung von Unterstützungsbedarfen zur Förderung der Krisenfestigkeit der organisierten Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie
- Erhebung von **Erfahrungen und Erkenntnissen zur Situation während der Covid-19-Pandemie** aus Sicht von Vertretenden verschiedener Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen aus dem Bereich der Psychiatrie (auf regionaler, Landes- und ergänzend Bundesebene)

Das Projekt zielt darüber hinaus darauf ab, die Thematik und die entwickelten Handlungsempfehlungen sichtbar zu machen, bestehende Forschungs- und Unterstützungsbedarfe aufzuzeigen sowie entstandene Lernprozesse herauszuarbeiten. Die Empfehlungen werden an relevante politische Entscheidungsträger und Leistungsträger im Gesundheits- und Sozialwesen adressiert, um zur nachhaltigen Stärkung der Krisenfestigkeit der organisierten Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie beizutragen.

## 3 Methodisches Vorgehen

Zur Bearbeitung der Forschungsfragen wurde ein multimodales Design gewählt, das unterschiedliche methodische Zugänge kombiniert. Das Forschungsdesign umfasst vier miteinander verknüpfte Komponenten:

**1. Systematische Literaturrecherche** mit zusammenfassender Darstellung des aktuellen (inter-)nationalen Forschungs- und Wissensstandes

**2. Qualitative leitfadengestützte Interviews** mit Vertretenen von Selbsthilfegruppen, -organisationen sowie -kontaktestellen auf regionaler, Landes- und ergänzend Bundesebene zur Erhebung individueller Erfahrungen im Hinblick auf die Covid-19-Pandemie

**3. Moderierte digitale Arbeitstreffen** mit den teilnehmenden Vertretenen zur Reflexion der Interviewergebnisse sowie gemeinsamen Erarbeitung von Handlungsempfehlungen

**4. Digitale Abschlussveranstaltung** zur abschließenden Reflexion des Projektverlaufs sowie Vorstellung des Abschlussberichts und der ergänzenden Kurzfassung

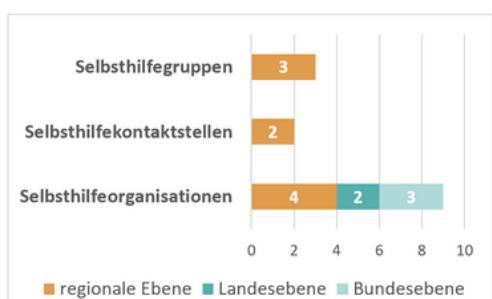
### 3.1 Partizipative Projektstruktur

Im Projekt wurde ein großer Wert auf eine kontinuierliche und transparente Partizipation der Vertretenden der organisierten Selbsthilfe gelegt. Die Teilnehmenden wurden von Beginn an über das methodische Vorgehen informiert und in alle zentralen Projektschritte einbezogen. Dies umfasste insbesondere die qualitative Erhebung, gemeinsame Diskussion und Validierung der Interviewergebnisse sowie die iterative Entwicklung der Handlungsempfehlungen. Während der Auswertung wurden die Perspektiven der Teilnehmenden systematisch berücksichtigt, indem Zwischenergebnisse abgestimmt und das Kategoriesystem gemeinsam reflektiert wurden. In den digitalen Arbeitstreffen flossen alle Anmerkungen und Diskussionspunkte direkt in den weiteren Forschungs- und Entwicklungsprozess ein. Durch dieses eng abgestimmte Vorgehen wurde ein kooperativer Erkenntnisprozess ermöglicht, in dem wissenschaftliche Analyse und praktisches Erfahrungswissen miteinander verknüpft wurden, um praxisrelevante und bedarfsoorientierte Handlungsempfehlungen zu entwickeln.

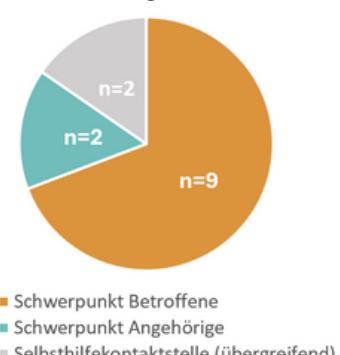
### 4 Kick-Off und Projektteilnehmende

Im Rahmen der Projektvorbereitung wurde eine orientierende Stakeholderanalyse durchgeführt, um relevante Vertretende aus Selbsthilfegruppen (SHG), Selbsthilfeorganisationen (SHO) und Selbsthilfekontaktstellen (SHK) im Bereich Psychiatrie zu identifizieren. Anschließend wurden Anfang Februar 2024 ausgewählte Geschäftsführungen, Vorstandsmitglieder und Gruppenleitungen per E-Mail kontaktiert und zu zwei digitalen Kick-Off-Veranstaltungen (März und April 2024) eingeladen, an denen insgesamt n=8 Personen teilnahmen. Um Einblicke in potenzielle Gemeinsamkeiten/Unterschiede der unterschiedlichen Ebenen der organisierten Selbsthilfe im Hinblick auf die Forschungsthematik abzubilden, wurde ergänzend die Bundesebene einbezogen und die Teilnehmendenzahl auf insgesamt n=14 Vertretende erweitert. Tabelle 2 bietet eine Übersicht der beteiligten Selbsthilfegruppen, -organisationen sowie -kontaktestellen. Abbildungen 1 und 2 zeigen deren strukturelle Verortung und thematische Ausrichtung.

**Abbildung 1:** Strukturelle Verteilung der Teilnehmenden



**Abbildung 2:** Schwerpunkt/Ausrichtung der Teilnehmenden



**Tabelle 2:** Teilnehmende Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktestellen

Regionale Ebene (n=9)	<b>n=3 Selbsthilfegruppen (SHG)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbsthilfegruppe „Millenials und Gen Z – zusammen gegen Depression“</li> <li>Selbsthilfegruppe „Die Polarbären“</li> <li>Selbsthilfegruppe „Treff für Menschen mit Zwängen“</li> </ul>
	<b>n=2 Selbsthilfekontaktstellen (SHK)</b>
<b>Landesebene (n=2)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.</li> <li>Selbsthilfenzentrum München (SHZ München)</li> </ul>
	<b>n=4 Selbsthilfeorganisationen (SHO)</b>
<b>Bundesebene (n=3)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e.V. (ApK München)</li> <li>Münchner Angstselbsthilfe e.V. (MASH)</li> <li>Oberbayrische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V. (OSPE)</li> <li>Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V. (MÜPE)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (ApK Bayern)</li> <li>Bayrischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (BayPE) e.V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit e.V. (NetzG)</li> <li>Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. (DGZ)</li> <li>Bundesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. (BPE)</li> </ul>

### 5 Ergebnisse

#### 5.1 Systematische Literaturrecherche

Es erfolgte eine systematische Literaturrecherche im Zeitraum 10/2023 bis 01/2024, die aus einer Datenbankrecherche sowie manuellen Handsuche bestand. Das methodische Vorgehen orientierte sich unter anderem an der Methodik des Joanna Briggs Institutes (JBI) und dem PRISMA-ScR Ansatz zur Erstellung eines Scoping Reviews (vgl. Tricco et al. 2018, S. 467ff; Peters et al. 2020, S. 406ff).

Die Ergebnisse der systematischen Literaturrecherche geben einen ersten Aufschluss über Herausforderungen, positive Aspekte/Potenziale, Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der entsprechenden Selbsthilfeaktivitäten sowie vereinzelten Forderungen und Unterstützungsbedarfe aus Sicht der organisierten Selbsthilfe in Deutschland. Jedoch konnte nur eine unzureichende Anzahl an (inter-)nationalen, wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen/Studien gefunden werden. Bei den n=24 eingeschlossenen Publikationen handelt es sich zum Großteil um Beiträge nationaler sowie regionaler Selbsthilfeorganisationen und -kontaktestellen, die unter anderem über interne Zeitschriften/ Magazine veröffentlicht wurden. Es konnten lediglich n=2 wissenschaftlich fundierte Erhebungen zur Situation von Selbsthilfekontaktstellen während der Pandemie einbezogen werden (vgl. Goldin und Hundertmark-Mayser 2021, S. 58 ff.; Tackmann 2021, S. 59 ff.). Zudem fehlt bei dem Großteil der Publikationen der Fokus auf psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige. Die Ergebnisse der Literaturrecherche unterstreichen die hohe Relevanz und Notwendigkeit des vorliegenden Forschungsprojekts. Durch die qualitative Erhebung der individuellen Perspektiven von Selbsthilfekräfte:innen aus dem Bereich Psychiatrie trägt das Projekt wesentlich zur Schließung bestehender Forschungs- und Wissenslücken bei. Zugleich entsteht eine empirisch fundierte Grundlage für praxisorientierte Handlungsempfehlungen zur Stärkung der organisierten Selbsthilfe im Hinblick auf die Corona-Pandemie.

## 5.2 Qualitative leitfadengestützte Interviews

Es wurden insgesamt n=14 qualitative leitfadengestützte Interviews mit allen teilnehmenden Vertretenden der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie geführt. Die Interviews wurden aufgezeichnet, transkribiert und anhand der zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet (vgl. Mayring 2015, S. 67ff). Die Auswertung basierte auf deduktiv festgelegten Oberkategorien, die im Analyseprozess durch induktiv entwickelte Unter- und Subkategorien ergänzt wurden. Zur kommunikativen Validierung und Transparenz wurden den Vertretenden Ergebnisprotokolle zur Verfügung gestellt. In mehreren Auswertungsschritten zeigte sich, dass die Antworten über die Ebenen hinweg (regional, Landes- und Bundesebene) inhaltlich weitgehend übereinstimmten, sodass das Material zu einem übergreifenden Kategoriensystem zusammengeführt wurde. Die Interviewergebnisse zeigen auf, dass die Pandemie die organisierte Selbsthilfe über die verschiedenen Ebenen hinweg erheblich belastete aber auch positiven Sinne transformierte. Die Vertretenden beschrieben umfangreiche organisatorische und administrative Herausforderungen, etwa die Entwicklung und Umsetzung von Hygienekonzepten, die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, die kontinuierliche Anpassung an wechselnde Regelungen und den Umstieg auf digitale Kommunikationsformen. Parallel dazu stieg der Beratungs- und Unterstützungsbedarf innerhalb der Gruppen deutlich an, während das professionelle Hilfesystem vielerorts überlastet war. Zudem wurde oftmals angemerkt, dass die organisierte Selbsthilfe bei politischen Entscheidungen unzureichend mitgedacht und einbezogen wurde. Viele Befragte beschrieben zudem positive Aspekte dieser Phase, insbesondere eine Verdichtung des Zusammenhalts, eine Zunahme an Innovationsbereitschaft und Weiterentwicklung der Selbsthilfe, z.B. hinsichtlich Digitalisierung, Flexibilisierung und einer größeren Offenheit, Selbsthilfe „anders“ zu denken. Die Pandemie fungierte damit sowohl als Phase starker Belastung als auch als Ausgangspunkt nachhaltiger Transformationsprozesse. Zugleich entwickelte die organisierte Selbsthilfe während der Pandemie ein hohes Maß an Handlungsfähigkeit und Resilienz. Die Vertretenden schilderten vielfältige Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der Selbsthilfeaktivitäten, etwa die Umstellung auf digitale und telefonische Kommunikationswege, intensive Kontaktaufrechterhaltung, die Weitergabe relevanter Informationen, technische Unterstützung beim Übergang in Onlineformate, sowie die Entwicklung neuer Gruppen- und Austauschformate. Darüber hinaus konnten vielfältige individuelle Lern erfahrungen identifiziert werden. Die Vertretenden betonten die Notwendigkeit von Transparenz, fortlaufender Kommunikation, partizipativer Entscheidungsfindung und einer einheitlichen Haltung in Krisensituationen. Zudem wurde betont, dass digitale Formate eine hilfreiche Ergänzung darstellen, persönliche Begegnungen jedoch nicht ersetzen können. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen formulierten die Vertretenden klare Unterstützungsbedarfe an Politik und Entscheidungsträger. Genannt wurden insbesondere die nachhaltige Anerkennung der Selbsthilfe als systemrelevanter Bestandteil der psychosozialen Versorgung, ihre verbindliche Einbindung in politische Entscheidungsprozesse, eine verlässliche finanzielle und infrastrukturelle Förderung sowie der Abbau bürokratischer Hürden.

Zudem wurde die Förderung der Entstigmatisierung psychisch beeinträchtigter Menschen und einer stärkeren gesellschaftlichen Sichtbarkeit der organisierten Selbsthilfe betont. Im Vergleich zu den Ergebnissen der systematischen Literaturrecherche zeigen sich zahlreiche Überschneidungen. Insgesamt lieferten die Interviews einen vertiefenden, empirisch fundierten Einblick in die Erfahrungen der Vertretenden der organisierten Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie während der Pandemie. Die Ergebnisse bilden eine wesentliche Grundlage für die partizipative Entwicklung von Handlungsempfehlungen.

## 5.3 Moderierte digitale Arbeitstreffen

### Vorbereitung: Entwicklung von Empfehlungsideen

Nach Abschluss der Interviewauswertung und Abstimmung der Ergebnisprotokolle mit allen beteiligten Vertretenden wurden zwei digitale Arbeitstreffen (Juni und Juli 2025) geplant und vorbereitet. Zur Vorbereitung erfolgte eine systematische Gegenüberstellung der Interviewergebnisse, in der Ober-, Unter- und Subkategorien analysiert und thematische Überschneidungen identifiziert wurden. Unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus der Literaturrecherche wurden erste Empfehlungsideen abgeleitet. Dabei zeigte sich, dass die Ergebnisse sowohl grundlegende/übergreifende als auch spezifische/pandemiebezogene Aspekte umfassen. Die daraus entwickelten Empfehlungsideen wurden strukturiert und zunächst den Bereichen „Politik & Gesellschaft“, „Digitalisierung“ sowie, für pandemiebezogene Aspekte, „Krisenmanagement“ zugeordnet.

### Ablauf und Inhalte der digitalen Arbeitstreffen

Im Rahmen des ersten digitalen Arbeitstreffens (Juni 2025; n=9 Teilnehmende) wurden die Interviewergebnisse vorgestellt, gemeinsam reflektiert und den Erkenntnissen der Literaturrecherche gegenübergestellt. Anschließend erläuterte das Projektteam die Herleitung und Struktur der Empfehlungsideen und es erfolgte die Diskussion über die allgemeinen Empfehlungsideen zu den Themenbereichen „Politik & Gesellschaft“ und „Digitalisierung“.

Auf Grundlage des Feedbacks der Vertretenden überarbeitete das Projektteam das Kategoriensystem sowie die Empfehlungsideen und stimmte diese per E-Mail mit den Vertretenden ab. Beim zweiten Arbeitstreffen (Juli 2025; n=9 Teilnehmende) wurde der Fokus auf die Empfehlungsideen zum Thema „Krisenmanagement“ gelegt. Da erhebliche inhaltliche Überschneidungen mit den allgemeinen Empfehlungen identifiziert wurden, entschieden sich die Vertretenden mehrheitlich für eine Zusammenführung der Empfehlungen (n=8 von 9 Teilnehmenden). Abschließend wurde die Adressierung der Empfehlungen (z. B. Politik, Kommunen etc.) besprochen.

## 6 Handlungsempfehlungen zur Stärkung der organisierten Selbsthilfe (Psychiatrie) unter Berücksichtigung von Krisenmanagement

Mithilfe der digitalen Arbeitstreffen wurden im Rahmen eines partizipativen Prozesses insgesamt n=8 Handlungsempfehlungen zum Themenbereich „Politik und Gesellschaft“ und n=5 zum Bereich „Digitalisierung“ erarbeitet. Beide Empfehlungsschwerpunkte zielen darauf ab, die organisierte Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie unter Berücksichtigung zentraler Aspekte des Krisenmanagements nachhaltig zu stärken (siehe 6.1 und 6.2).

## **6.1 Politik und Gesellschaft**

### ***Empfehlung 1: Gesetzliche Verankerung der organisierten Selbsthilfe***

Die Bedeutsamkeit und Systemrelevanz der organisierten Selbsthilfe als wesentlicher Bestandteil der psychiatrischen Versorgungslandschaft sollte gesetzlich verankert werden. Als eigenständiger und gleichwertiger Bereich neben dem professionellen Hilfesystem sollte sie bei der Festlegung und Verteilung von finanziellen Ressourcen angemessen berücksichtigt werden, um eine Stärkung der Selbsthilfe als auch deren Weiterentwicklung zu fördern. In Krisensituationen sollten zusätzliche finanzielle Ressourcen sichergestellt sein und bei Bedarf, zum Beispiel in Form eines Hilfefonds, schnell, flexibel und unbürokratisch zur Verfügung stehen.

### **2. Empfehlungen zur Stärkung krisenfester politischer Partizipation und Kommunikation**

#### ***Empfehlung 2.1: Politische Sensibilisierung für die Lebensrealität psychisch beeinträchtigter Menschen und ihrer Angehörigen***

Die Sensibilisierung für die Vulnerabilität und besondere Lebensrealität/-situation von psychisch beeinträchtigten Menschen und deren Angehörigen sollte auf politischer Ebene gefördert werden. Die Besonderheiten dieser Zielgruppe sollten in politischen Entscheidungen mitgedacht und berücksichtigt werden.

#### ***Empfehlung 2.2: Verbindliche Partizipation bei politischen Entscheidungen***

Eine verbindliche Beteiligung von Selbsthilfevertretenden an allen relevanten gesundheits- und sozialpolitischen Entscheidungen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene sollte geschaffen werden. Die Auswahl von Vertretenden erfolgt durch demokratische Wahlverfahren innerhalb der Selbsthilfestrukturen nach dem Grundsatz „Nicht ohne uns über uns!“. Zudem ist ein kontinuierlicher, wechselseitiger Dialog zwischen politischen Entscheidungstragenden und der organisierten Selbsthilfe sicherzustellen – sowohl in Form von top-down- als auch bottom-up-Kommunikation, um so die Betroffenenperspektive systematisch und wirkungsvoll einzubringen.

#### ***Empfehlung 2.3: Krisenfeste Kommunikations- und Entscheidungsstrukturen***

Für Krisensituationen sollten klare Kommunikationsstrukturen sowie angepasste Krisenkonzepte entwickelt werden, um eine zeitnahe und verlässliche Informationsweitergabe über (neue) Regelungen und Veränderungen an die organisierte Selbsthilfe sicherzustellen. Die besondere Bedeutung der organisierten Selbsthilfe für psychisch beeinträchtigte Menschen und deren Angehörigen in Krisenzeiten sowie ihre eigenständige Lösungs- und Handlungsfähigkeit müssen dabei anerkannt und bei politischen Entscheidungsprozessen aktiv eingebunden werden. Zur Sicherstellung der Handlungsfähigkeit der organisierten Selbsthilfe in Krisenzeiten sollten Verfahren entbürokratisiert und eine schnelle Genehmigung von (Ausnahme-)Regelungen gewährleistet werden.

#### ***Empfehlung 3: Förderung der Entstigmatisierung und Aufklärung***

Breit angelegte, evidenzbasierte Aufklärungs- und Entstigmatisierungskampagnen zum Thema psychische Gesundheit und zur Förderung des Verständnisses für die Lebenswelt und Vulnerabilität psychisch beeinträchtigter Menschen und deren Angehörigen innerhalb der Gesellschaft sollten weiter ausgebaut werden. Dabei sollte die organisierte Selbsthilfe als integraler Bestandteil der Versorgungslandschaft positioniert und ihr Beitrag zur gesellschaftlichen Inklusion gewürdigt werden.

#### ***Empfehlung 4: Nachhaltige Finanzierung des Ausbaus und der Weiterentwicklung***

Die finanzielle Förderung des Ausbaus und der (Weiter-)Entwicklung von vielfältigen Selbsthilfeangeboten und Initiativen, Gruppenneugründungen sowie der Nachwuchsgewinnung sollte gesetzlich verankert werden.

#### ***Empfehlung 5: Systematische Öffentlichkeitsarbeit***

Die Präsenz der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie sollte in öffentlichen Medien durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit gefördert werden. Hierzu werden bundesweite Kampagnen, unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) empfohlen.

#### ***Empfehlung 6: Systematische Vernetzung und Kooperation***

Die Zusammenarbeit und Vernetzung der Selbsthilfeaktiven sowohl innerhalb der bestehenden Selbsthilfestrukturen als auch mit professionellen Einrichtungen sollte systematisch ausgebaut und gestärkt werden. In Krisensituationen sollte die Vernetzung intensiviert werden können, um die Handlungsfähigkeit innerhalb der entsprechenden Selbsthilfestrukturen zu erhalten.

## 6.2 Digitalisierung

### **Empfehlung 1: Verfestigung positiver Digitalisierungseffekte**

Positive Digitalisierungseffekte im Bereich der organisierten Selbsthilfe sollten verstetigt werden, ohne die persönliche Begegnung zu ersetzen.

### **Empfehlung 2: Förderung der digitalen Infrastruktur und Kompetenzen**

Für den nachhaltigen Ausbau und die Weiterentwicklung der digitalen Infrastruktur sowie der digitalen und technischen Kompetenzen im Bereich der organisierten Selbsthilfe sind angemessene flächendeckende Fördermittel sowie entsprechende technische Ausstattung bereitzustellen. Präventiv sollten für Krisensituationen zusätzliche Ressourcen in Form von Fördermitteln und technischer Ausstattung vorgehalten werden.

### **Empfehlung 3: Förderung von Fort- und Weiterbildungsangeboten**

Zum Ausbau und zur (Weiter-)Entwicklung von Fort- und Weiterbildungsangeboten für selbsthilfeaktive Personen sollten finanzielle Fördermittel zur Verfügung gestellt werden. Die Fort- und Weiterbildungsangebote sollten unter anderem den Umgang mit digitaler Kommunikation thematisieren und zur Aufklärung über potenzielle Risiken und (negative) Auswirkungen digitaler Kommunikation beitragen. Zur Bewältigung zukünftiger Krisensituationen sollten präventiv alters- und zielgruppenspezifische Unterstützungs- und Schulungsangebote für den digitalen Kompetenzaufbau angeboten werden.

### **Empfehlung 4: Ausbau datenschutzrechtlicher Unterstützung**

Beratungsleistungen und spezifische Unterstützungsangebote zu datenschutzrechtlichen Aspekten in Bezug auf digitale Plattformen und Onlinekommunikation im Rahmen der Selbsthilfearbeit sollten ausgebaut kostenfrei zugänglich gemacht werden. Um, insbesondere in Krisensituationen, die Organisation zu erleichtern und bürokratische Hürden zu reduzieren, sollten standardisierte, allgemein anwendbare Mustervorlagen zu datenschutzrechtlichen Bestimmungen entwickelt und zentral bereitgestellt werden.

### **Empfehlung 5: Aufbau eines barrierefreien Informations- und Ressourcenpools**

Relevante Informationsmaterialien sowie Best-Practice-Beispiele zum Thema Digitalisierung im Bereich der organisierten Selbsthilfe, sollten barrierefrei, in leicht verständlicher Sprache und in unterschiedlichen Formaten, z.B. in Form eines Informations- und Ressourcenpools, veröffentlicht und kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

## 7 Gesamtfazit und Verwertung der Ergebnisse

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Pandemie sowohl als Belastungsfaktor und als Ausgangspunkt nachhaltiger Transformationsprozesse innerhalb der organisierten Selbsthilfestrukturen fungierte. Zudem hat das Forschungsprojekt deutlich aufgezeigt, welche bedeutsame Rolle die organisierte Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie nicht nur unter Regelbedingungen, sondern insbesondere auch in Krisensituationen einnimmt. Vor diesem Hintergrund leistet das Forschungsprojekt einen essenziellen Beitrag zur systematischen und wissenschaftlich fundierten Auseinandersetzung mit der Situation der organisierten Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie während der Covid-19-Pandemie. Angesichts eines bislang erheblichen Forschungsmangels ermöglichen die qualitativen Daten einen tiefen Einblick in die Perspektiven von Vertretenden unterschiedlicher Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktestellen und erweitern den bisherigen Wissensstand um evidenzbasierte, praxisnahe Erkenntnisse. Das multimethodale Studiendesign sowie die partizipative Einbindung der Vertretenden stellten sicher, dass die entwickelten Handlungsempfehlungen die tatsächlichen Bedarfe der organisierten Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie widerspiegeln. Zugleich schafft das Projekt eine verlässliche evidenzbasierte Grundlage für politische, organisatorische und fachliche Entscheidungen. Besonders deutlich wird, dass ein nachhaltiger politischer Einbezug und eine verlässliche finanzielle Ressourcenförderung zentrale Voraussetzungen darstellen, um die Krisenfestigkeit der organisierten Selbsthilfe langfristig zu

sichern und auszubauen. Die große Schnittmenge der Interviewergebnisse zwischen den einzelnen Ebenen sowie die inhaltliche Übereinstimmung mit den Ergebnissen der systematischen Literaturrecherche verdeutlichen, dass viele der identifizierten Aspekte übergreifend und ebenen- sowie schwerpunktunabhängig relevant sind. Dies legt nahe, dass die im Projekt erarbeiteten Handlungsempfehlungen nicht nur für die organisierte Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie, sondern auch für andere Bereiche, etwa im Kontext chronischer somatischer Erkrankungen oder Suchterkrankungen, bedeutsam sein können. Abschließend lässt sich festhalten, dass im Zuge des Projektverlaufs sowohl alle Teilziele als auch das übergeordnete Ziel erfolgreich erreicht wurden. Der Projektabschlussbericht und die Kurzfassung werden an den Fördergeber sowie an alle projektteilnehmenden Vertretenden übermittelt. Diese können die Ergebnisse in ihren Netzwerken auf regionaler, Landes- und Bundesebene verbreiten. Darüber hinaus wird der Kurzbericht an zentrale politische Akteure wie z.B. dem StMGP oder der Enquete-Kommission des Bundestags zur Aufarbeitung der Corona-Pandemie zugeschickt. Zusätzlich ist eine Veröffentlichung der Projektergebnisse in einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift vorgesehen.

#### **Zugriff auf den Abschlussbericht über:**

<https://opus4.kobv.de/opus4-hm/frontdoor/index/index/docId/923>

**doi:** <https://doi.org/10.60948/OPUS-923>

**Kontakt:** psy-selbsthilfe@hm.edu

