Selbsthilfe in der Psychiatrie stärken

21.04.2026, 11:56 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *idw - Informationsdienst Wissenschaft*

Die organisierte Selbsthilfe ist eine zentrale Säule des Gesundheitswesens und spielt auch in der psychiatrischen Versorgung eine wichtige Rolle, insbesondere aufgrund der niedrigschwelligen Unterstützungsangebote für psychisch beeinträchtigte Menschen und ihre Angehörigen. Während der Covid-19-Pandemie stand die organisierte Selbsthilfe jedoch vor großen Herausforderungen. Um ihre Strukturen aufrechtzuerhalten, mussten neue Lösungen gefunden werden. Ein Forschungsprojekt an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München (HM) untersuchte deshalb, wie sich die Pandemie auf die organisierte Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie ausgewirkt hat und wie sich ihre Krisenfestigkeit nachhaltig stärken lässt. Gemeinsam mit Vertretenden von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen erarbeitete das Forschungsteam, bestehend aus Projektleiter Prof. Dr. Markus Witzmann und der wissenschaftlichen Mitarbeiterin sowie Projektkoordinatorin Anna Nosenko-Hachani, konkrete Handlungsempfehlungen.

Partizipative Forschung mit Vertretenden der organisierten Selbsthilfe

Das Projektteam führte im Zuge des multimethodalen Studiendesigns eine systematische Literaturrecherche sowie qualitative Interviews durch. Insgesamt 14 Vertretende aus Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen auf regionaler, Landes- und Bundesebene wurden von Beginn an eng eingebunden, darunter die Münchner Selbsthilfegruppe „Treff für Menschen mit Zwängen“, die Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e.V. sowie das Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit e.V. (NetzG). In leitfadengestützten Interviews schilderten die Vertretenden unter anderem Herausforderungen und Potenziale während der Pandemie sowie konkrete Unterstützungsbedarfe gegenüber (politischen) Entscheidungsträgern. Im Anschluss reflektierten die Beteiligten die Ergebnisse in zwei digitalen, moderierten Arbeitstreffen. Auf dieser Grundlage entwickelten sie die Handlungsempfehlungen Schritt für Schritt gemeinsam weiter.

Zwischen Herausforderungen und Potenzialen

Die Auswertung der Interviews zeichnet ein differenziertes Bild: Die Pandemie brachte für die organisierte Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie erhebliche Belastungen mit sich. Dazu zählten organisatorischer und administrativer Mehraufwand, steigende Beratungsbedarfe sowie eine unzureichende Einbindung in politische Entscheidungsprozesse. Gleichzeitig zeigten sich auch positive Entwicklungen. Trotz der Krise konnten viele Unterstützungsangebote

aufrechterhalten werden. Digitale Formate ermöglichten es, neue Zielgruppen zu erreichen und die Selbsthilfe weiterzuentwickeln.
Besonders deutlich wurde der starke Zusammenhalt innerhalb der organisierten Selbsthilfe. Die Beteiligten unterstützten Hilfesuchende kontinuierlich und entwickelten neue Initiativen und Austauschformate, die sie auch verstetigten.

„Die Pandemie war für die organisierte Selbsthilfe im Bereich der Psychiatrie eine Phase erheblicher Belastung und gleichzeitig ein Ausgangspunkt nachhaltiger Transformationsprozesse. Trotz der Herausforderungen hat die Selbsthilfe ein bemerkenswertes Maß an Handlungsfähigkeit und Resilienz gezeigt. Die Interviews ermöglichen dabei einen vertiefenden Einblick in die Erfahrungen der Vertretenden und bilden die zentrale Grundlage für die partizipative Entwicklung unserer Handlungsempfehlungen," erklärt Projektkoordinatorin Anna Nosenko-Hachani.

Konkrete Handlungsempfehlungen

Insgesamt wurden 13 Handlungsempfehlungen entwickelt, die die tatsächlichen Bedarfe der organisierten Selbsthilfe im Bereich Psychiatrie aufgreifen und sich nicht nur auf krisenbezogene, sondern auch auf grundsätzliche Aspekte beziehen. Dabei erfolgte die Unterteilung der Empfehlungen in die Themenbereiche „Politik und Gesellschaft" sowie „Digitalisierung". Zentrale Forderungen stellen beispielsweise die gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil der psychiatrischen Versorgung, die verbindliche Beteiligung der organisierten Selbsthilfe an politischen Entscheidungen, krisenfeste Kommunikationsstrukturen, eine nachhaltige Finanzierung sowie der Ausbau digitaler Infrastruktur und Kompetenzen dar. Die Empfehlungen werden an zentrale politische Akteure wie das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Prävention und Pflege sowie an die Enquete-Kommission des Bundestags zur Aufarbeitung der Corona-Pandemie übermittelt.

Relevanz über die Psychiatrie hinaus

Die Covid-19-Pandemie zeigte eindrücklich, dass der organisierten Selbsthilfe nicht nur grundsätzlich, sondern auch in Krisensituationen eine bedeutsame Rolle in der Unterstützung von psychisch beeinträchtigten Menschen und ihren Angehörigen zukommt. Gleichzeitig legen die große Übereinstimmung der Ergebnisse zwischen den verschiedenen Ebenen der organisierten Selbsthilfe sowie die Parallelen zu den wenigen vorhandenen Publikationen aus anderen Bereichen nahe, dass die entwickelten Handlungsempfehlungen auch für andere Selbsthilfebereiche bedeutsam sein können; etwa im Kontext chronischer somatischer Erkrankungen oder Suchterkrankungen. Für Projektleiter Markus Witzmann zeigen die Ergebnisse der Untersuchung daher deutlich, dass die organisierte Selbsthilfe einen unverzichtbaren Beitrag zur psychosozialen Versorgung leistet: „Sie stabilisiert Betroffene und Angehörige und ermöglicht Unterstützung, Austausch und Teilhabe – insbesondere dann, wenn professionelle Hilfesysteme an ihre Grenzen geraten oder nur eingeschränkt verfügbar sind. Um ihre Handlungsfähigkeit und Krisenfestigkeit langfristig zu sichern, muss die organisierte Selbsthilfe nachhaltig gestärkt und verlässlich gefördert werden."

wissenschaftliche Ansprechpartner:
Prof. Dr. phil. Markus Witzmann
Telefon: +49 89 1265-2279
Mail: markus.witzmann@hm.edu

Originalpublikation:
doi.org/10.60948/OPUS-923

Hochschule München

ChristianeTaddigs-Hirsch (Mitarbeiter in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit)

089-1265-1911

presseinfo@hm.edu

News-ID: 1309851 • Views: 204 (Stand: 01.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1309851/Selbsthilfe-in-der-Psychiatrie-staerken-idw.html