



# Selbsthilfe stärken

## Impulse für die Selbsthilfeförderung in Niedersachsen

Ergebnisse und Handlungsempfehlungen aus  
der Befragung von Selbsthilfegruppen

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Zentrale Ergebnisse</b>	<b><u>3</u></b>
<b>2</b>	<b>Hintergrund, Methodik und Stichprobe</b>	<b><u>4</u></b>
2.1	Hintergrund der Studie	<u>4</u>
2.2	Methodisches Vorgehen	<u>4</u>
2.3	Stichprobenbeschreibung	<u>5</u>
2.4	Operationalisierung der Förderfähigkeit	<u>7</u>
<b>3</b>	<b>Stellenwert der Selbsthilfe in Niedersachsen</b>	<b><u>8</u></b>
<b>4</b>	<b>Bekanntheit und Nutzung der Fördermöglichkeiten</b>	<b><u>12</u></b>
<b>5</b>	<b>Antragsstellung der Projektförderung: Ablauf, Barrieren, Potenziale</b>	<b><u>16</u></b>
<b>6</b>	<b>Limitationen</b>	<b><u>20</u></b>
<b>7</b>	<b>Fazit und Handlungsempfehlungen</b>	<b><u>21</u></b>
	<b>Impressum</b>	<b><u>23</u></b>

## 1. Zentrale Ergebnisse

»

Die vorliegende Studie untersucht die Nutzung, Bekanntheit und wahrgenommenen Hürden der Selbsthilfeförderung in Niedersachsen – insbesondere der Projektförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Obwohl im Bundesland über 4.000 Selbsthilfegruppen aktiv sind, nutzt ein erheblicher Teil die verfügbaren Fördermöglichkeiten bislang nicht. Ziel der Untersuchung ist es daher, besser zu verstehen, warum viele Gruppen keine Projektförderung beantragen, wenngleich sowohl Bedarf als auch Interesse grundsätzlich vorhanden sind.

Grundlage der Studie ist eine Online-Befragung, die über die 44 Selbsthilfekontaktstellen verbreitet wurde und an der 338 Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen teilnahmen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Selbsthilfe für Betroffene einen hohen Stellenwert besitzt und häufig bedeutend zum Wohlbefinden beiträgt. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Förderfähigkeit vieler Gruppen durch formale Kriterien eingeschränkt ist und dass Unsicherheiten sowie bürokratische Hürden die Nutzung der Projektförderung erschweren können.

Die Untersuchung liefert damit wichtige Hinweise darauf, wie der Zugang zu Fördermitteln erleichtert, die Transparenz der Verfahren erhöht und die ehrenamtlich Tätigen in ihrer organisatorischen Arbeit entlastet werden können.

## 2. Hintergrund, Methodik und Stichprobe

### Hintergrund der Studie

In Niedersachsen gibt es 4.337 Selbsthilfegruppen (Stand: 2025<sup>[1]</sup>), von denen 2024 1.276 Selbsthilfegruppen pauschal gefördert wurden (kassenartenübergreifende Pauschalförderung)<sup>[2]</sup>. Das bedeutet, dass über 3.000 Selbsthilfegruppen keine Förderung in Anspruch genommen haben. Gründe hierfür können mangelnder Bedarf, mangelndes Wissen oder ein Nichterfüllen der Kriterien zur Förderfähigkeit sein. Ziel dieser Studie ist es, herauszufinden, warum dieser Anteil an Förderungen so gering ist.

Selbsthilfegruppen können auf zwei verschiedene Fördermöglichkeiten zugreifen, die im Folgenden kurz erläutert werden.

Die kassenartenübergreifende **Pauschalförderung** ist eine jährliche Grundförderung der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände, mit der Selbsthilfegruppen laufende Kosten wie Raummiete, Büromaterial oder Öffentlichkeitsarbeit finanzieren können. Sie dient der Unterstützung der regulären Gruppenarbeit und wird über ein vereinfachtes Verfahren beantragt.

Die krankenkassenindividuelle **Projektförderung** hingegen unterstützt zeitlich und inhaltlich begrenzte Einzelvorhaben, etwa Veranstaltungen, Schulungen oder digitale Projekte, die über die alltägliche Gruppenarbeit hinausgehen – meist als Einzelförderung durch eine spezifische Krankenkasse.

Hintergrund dieser Studie ist es, mögliche Hürden bei der Antragsstellung der Projektförderung zu identifizieren, um konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen abzuleiten, damit diese die ihnen zur Verfügung stehenden Fördermittel bestmöglich ausschöpfen können.

### Methodisches Vorgehen

Die Befragung der Selbsthilfegruppen erfolgte über eine Online-Befragung. Diese wurde über die 44 Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen an die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen weitergeleitet, um möglichst alle Selbsthilfegruppen zu erreichen. Einige Selbsthilfekontaktstellen nutzten auch ihr Gesamttreffen, um persönlich auf die Befragung hinzuweisen.

Zielgruppe der vorliegenden Studie sind Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, die allein oder mit einer anderen Person für die Organisation der Selbsthilfegruppe zuständig sind. In Fällen, in denen eine Person für mehrere Selbsthilfegruppen leitend zuständig ist, wurden diese gebeten, alle Aussagen auf eine dieser Gruppen zu beziehen. Dies stellte sicher, dass die Betrachtung der Förderfähigkeit lediglich Rückschluss auf eine Selbsthilfegruppe gibt.

Die Befragung erfolgte im Zeitraum vom 15. August 2025 bis 30. September 2025 (ca. 6 Wochen). Die Durchführdauer für das Ausfüllen der Online-Befragung betrug im Mittel 15 Minuten.

Die Ergebnisse werden im Folgenden gerundet dargestellt. Durch nicht sichtbare Nachkommastellen können sich deshalb Abweichungen zu 100 Prozent ergeben.



[1] interne Quellen der Selbsthilfekontaktstellen

[2] Fördergelder 2024 – GKV Selbsthilfeförderung Niedersachsen. (o. D.). <https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de/foerdergelder-2024/>

### Stichprobenbeschreibung

Von den 4.337 Selbsthilfegruppen, die berechtigt waren, an der Befragung teilzunehmen, haben 338 (7,8 %) teilgenommen.

### Wer sind die befragten Personen?

Von den befragten Ansprechpersonen sind zwei von fünf (43 %) die alleinige Kontaktperson ihrer Selbsthilfegruppe (s. Tabelle 1). In 57 Prozent der Gruppen gibt es mindestens zwei Ansprechpersonen. Rund jede siebte befragte Person (13 %) betreut mehr als eine Selbsthilfegruppe.

Nur etwa jede Achte (12 %) ist erst seit rund einem Jahr in der Selbsthilfe aktiv. Der überwiegende Teil verfügt über mehrjährige Erfahrung:

- zwei bis drei Jahre (17 %)
- vier bis fünf Jahre (14 %)
- sechs bis zehn Jahre (18 %)
- elf bis 20 Jahre (22 %)
- länger als 20 Jahre (14 %)

Auch beim zeitlichen Engagement zeigen sich deutliche Unterschiede: Knapp zwei von fünf Personen (37 %) investieren bis zu zwei Stunden pro Woche in die Arbeit für ihre Selbsthilfegruppe, ein ähnlich großer Anteil (36 %) engagiert sich zwei bis fünf Stunden wöchentlich. Zwölf Prozent bringen fünf bis zehn Stunden ein, und vier Prozent engagieren sich mehr als zehn Stunden pro Woche.

**Tabelle 1: Stichprobenbeschreibung Kontaktpersonen**

	%	n
<b>Anzahl zuständiger Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppe</b>		
eine	43 %	146
zwei oder mehr	57 %	192
<b>befragte Person selbst für eine oder mehrere Selbsthilfegruppen zuständig<sup>1</sup></b>		
für mehrere	13 %	43
für eine	87 %	294
<b>Dauer der Aktivität in der Selbsthilfe</b>		
seit einem Jahr	12 %	42
2 bis 3 Jahre	17 %	59
4 bis 5 Jahre	14 %	49
6 bis 10 Jahre	18 %	61
11 bis 20 Jahre	22 %	74
länger als 20 Jahre	14 %	47
keine Angabe	2 %	6
<b>Anzahl erbrachter Stunden für die Selbsthilfegruppe pro Woche</b>		
bis zu 2 Stunden pro Woche	37 %	125
2 bis 5 Stunden pro Woche	36 %	120
5 bis 10 Stunden pro Woche	12 %	40
mehr als 10 Stunden pro Woche	4 %	14
keine Angabe	12 %	39

<sup>1</sup> Abweichung zu 100 % entspricht „keine Angabe“, Rundungsdifferenzen möglich

**Wie sind die Selbsthilfegruppen strukturiert, die befragt wurden?**

**Hauptthema**

Bei jeder fünften Selbsthilfegruppe (21 %) steht mindestens eine psychische Erkrankung oder Verhaltensstörung (z. B. Angststörungen, Depressionen, soziale Phobien) im Fokus (s. Tabelle 2). Weitere häufige Themen sind:

- Abhängigkeitserkrankungen / Sucht (14 %)
- Krankheiten des Nervensystems, z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Epilepsie (7 %)
- bösartige Neubildungen, z. B. Krebs (7 %)
- Krankheiten der Sinnesorgane, z. B. Blindheit, Taubheit (6 %)
- Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, z. B. Rheuma, Osteoporose (6 %)

**Anzahl an Mitgliedern und Personen, die regelmäßig zu Treffen erscheinen**

Nur rund jede 20igste Selbsthilfegruppe (6 %) zählt weniger als sechs Mitglieder. Deutlich häufiger vertreten sind Gruppen mit sechs bis zehn Mitgliedern (22 %), elf bis 15 (25 %) oder 16 bis 20 Mitgliedern (12 %). Etwa jede sechste Gruppe (16 %) verfügt sogar über mehr als 30 Mitglieder.

Die Zahl der Personen, die regelmäßig an Treffen teilnehmen, liegt dagegen deutlich niedriger: Nur ein Prozent der befragten Ansprechpersonen berichtet, dass mehr als 30 Personen regelmäßig an einem Treffen teilnehmen. Weit häufiger bestehen die regelmäßigen Treffen aus zwei bis fünf Teilnehmenden (16 %), sechs bis zehn (41 %), elf bis 15 (23 %) oder 16 bis 20 Personen (12 %).

**Tabelle 2: Stichprobenbeschreibung Selbsthilfegruppen**

	%	n
<b>Hauptthema der Selbsthilfegruppe</b>		
psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen	21 %	70
Abhängigkeitserkrankungen / Sucht	14 %	48
Krankheiten des Nervensystems	7 %	24
bösartige Neubildungen	7 %	23
Krankheiten der Sinnesorgane	6 %	20
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems	6 %	19
Pflege und pflegende Angehörige	5 %	18
Verlust, Trauer und Lebenskrisen	4 %	14
Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	4 %	12
Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems	3 %	10
seltene Erkrankungen	2 %	8
Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen	2 %	7
soziale Isolation, Einsamkeit und Selbstwert	2 %	6
Atemwegserkrankungen	1 %	5
sonstige Themen mit Gesundheitsbezug	12 %	41
Themen ohne konkreten Gesundheitsbezug	2 %	7

<sup>1</sup> Abweichung zu 100 % entspricht „keine Angabe“, Rundungsdifferenzen möglich

### Operationalisierung der Förderfähigkeit

Um zu eruieren, ob eine Selbsthilfegruppe grundsätzlich für eine Projektförderung in Frage kommt bzw. förderfähig ist, wurden sechs Voraussetzungen abgefragt, die auf dem Leitfaden zur Selbsthilfeförderung<sup>[3]</sup> basieren:

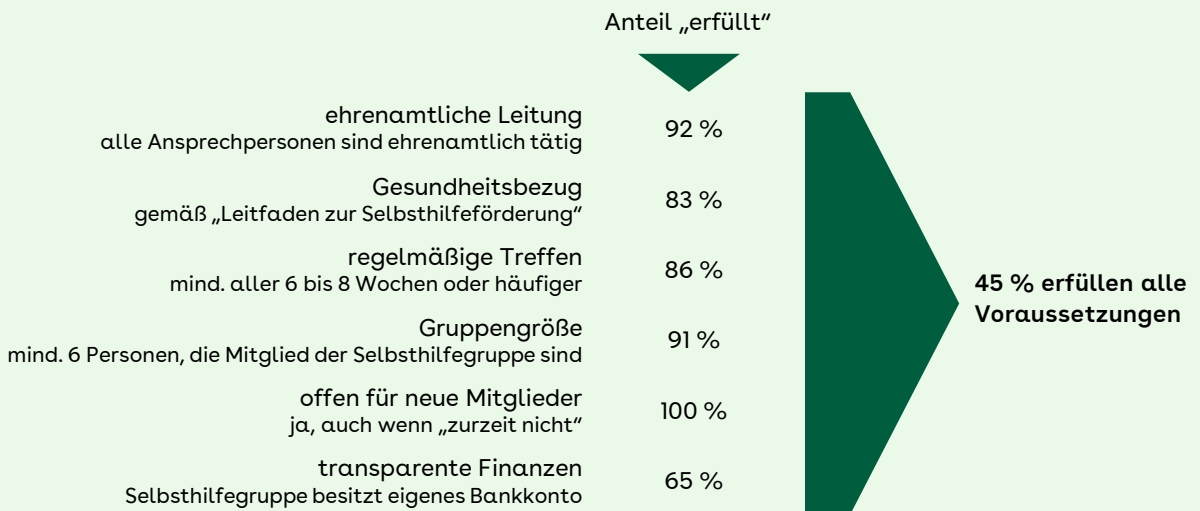
- ehrenamtliche Tätigkeit der leitenden Person(en)
- Gesundheitsbezug der Selbsthilfegruppe
- Regelmäßigkeit von Treffen (keine Definition von Regelmäßigkeit im Leitfaden; im Rahmen der Studie mind. alle sechs bis acht Wochen)
- Anzahl der Mitglieder der Selbsthilfegruppe (mind. sechs Mitglieder)
- Offenheit für neue Mitglieder
- Besitz eines eigenen Kontos

Um als förderfähige Selbsthilfegruppe innerhalb dieser Studie zu gelten, müssen alle sechs Voraussetzungen erfüllt sein.

Die häufigste nicht erfüllte Voraussetzung ist der Besitz eines eigenen Bankkontos: Nur zwei von drei Selbsthilfegruppen (65 %) verfügen darüber (s. Abbildung 1). Ein weiteres Hindernis stellt der erforderliche Gesundheitsbezug dar, der lediglich in 83 Prozent der Fälle gegeben ist. Regelmäßige Treffen finden in 86 Prozent der Gruppen statt. Neun von zehn aller befragten Selbsthilfegruppen erfüllen die Kriterien einer ehrenamtlichen Leitung (92 %) sowie einer Mindestmitgliederzahl von mehr als fünf Personen (91 %). Alle befragten Ansprechpersonen (100 %) geben an, dass ihre Selbsthilfegruppe grundsätzlich offen für neue Mitglieder ist.

Auf Grundlage der abgefragten Kriterien sind 151 von 338 Selbsthilfegruppen (45 %) als förderfähig einzustufen, d. h. alle sechs Voraussetzungen werden erfüllt. 123 Selbsthilfegruppen (36 %) erfüllen mindestens eine Voraussetzung nicht und gelten somit als nicht förderfähig. In 64 Fällen (19 %) konnten aufgrund fehlender Angaben keine eindeutigen Aussagen zur Förderfähigkeit getroffen werden.

**Abbildung 1: abgefragte Voraussetzungen für eine Projektförderung**



Basis: n=338; Angaben in Prozent; Frage: Sind alle Personen, die als Ansprechperson der Selbsthilfegruppe beteiligt sind, in dieser Funktion ehrenamtlich tätig? / Was ist das Hauptthema der Selbsthilfegruppe, die Sie leiten? / Wie häufig finden Treffen Ihrer Selbsthilfegruppe statt? / Wie viele Personen sind insgesamt Mitglied der Selbsthilfegruppe? / Ist die Selbsthilfegruppe offen für neue Mitglieder? / Haben Sie als Selbsthilfegruppe ein eigenes Bankkonto?

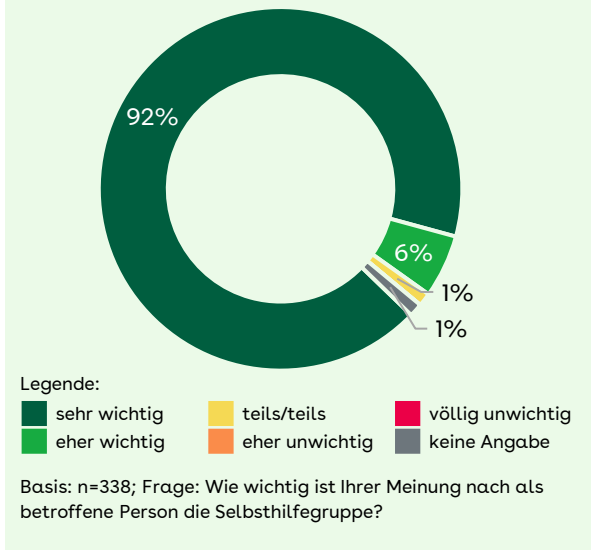
[3] GKV-Spitzenverband. (2023). Leitfaden zur Selbsthilfeförderung. [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_\\_selbsthilfe\\_\\_beratung/selbsthilfe/Leitfaden\\_Selbsthilfefoerderung\\_ab\\_2023\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/selbsthilfe/Leitfaden_Selbsthilfefoerderung_ab_2023_barrierefrei.pdf)

### 3. Stellenwert der Selbsthilfe in Niedersachsen

**Die Selbsthilfe hat für Betroffene einen sehr hohen Stellenwert: 98 Prozent bewerten ihre Gruppe als wichtig, 92 Prozent sogar als sehr wichtig. Sie stärkt Wohlbefinden, psychische Stabilität und soziale Teilhabe, sodass der Selbsthilfe ein großer Nutzen zugeschrieben wird. Diesem großen Nutzen steht auf der anderen Seite ein hoher Aufwand gegenüber, der durch das ehrenamtliche Engagement der Leitungen zustande kommt – insbesondere bei großen oder mehreren Gruppen. Um Belastungen zu reduzieren, sollten Förderprozesse einfach und transparent gestaltet sein.**

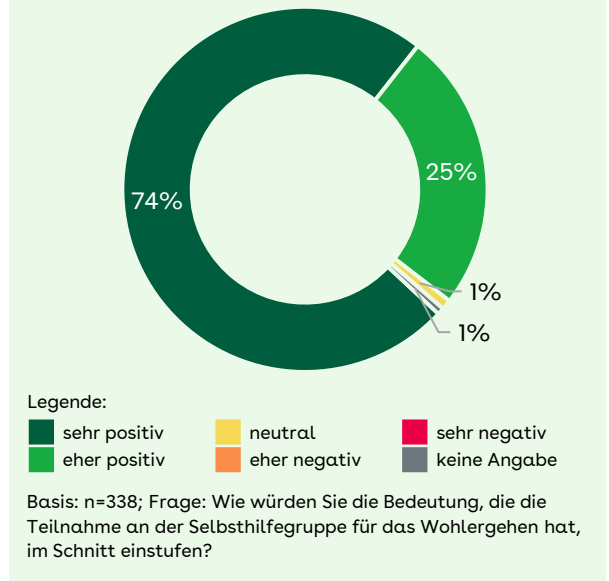
Nahezu alle Befragten (98 %) geben an, dass ihre Selbsthilfegruppe für sie sehr wichtig oder eher wichtig ist – darunter 92 Prozent, die sie als sehr wichtig bewerten. Lediglich ein Prozent stuft die Selbsthilfegruppe als nur teilweise wichtig ein, ein weiteres Prozent machte keine Angabe (s. Abbildung 2). Diese Zahlen verdeutlichen eindrücklich die zentrale Rolle der Selbsthilfe für betroffene Personen.

**Abbildung 2: Wichtigkeit der Selbsthilfegruppe**



Auch im Hinblick auf das Wohlergehen der Teilnehmenden zeigt sich ein deutlich positives Bild: Drei von vier Befragten (74 %) schreiben ihrer Selbsthilfegruppe eine sehr große positive Bedeutung für das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu, jede vierte Person (25 %) eine eher große Bedeutung (s. Abbildung 3).

**Abbildung 3: Einfluss auf das Wohlergehen**



Die größten wahrgenommenen Wirkungen der Selbsthilfe liegen laut Angaben der Befragten in folgenden Bereichen:

- Austausch von Erfahrungen und praktische Tipps (77 %)
- soziale Kontakte und Zugehörigkeit (60 %)
- psychische Stabilität und Wohlbefinden (47 %)
- Erweiterung von Wissen und Informationszugang (40 %)
- Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins (31 %)
- Lebensgestaltung und Entscheidungsfindung (13 %)
- Selbstorganisation und Eigenverantwortung (12 %)

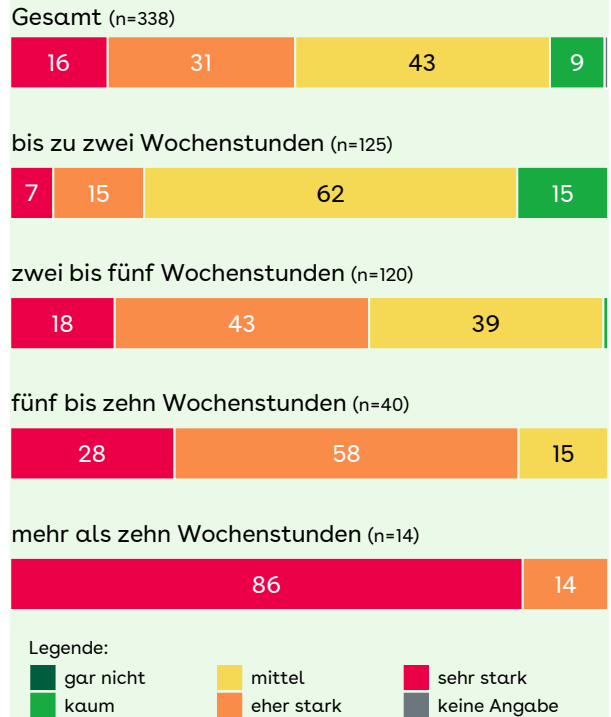
### Erbrachter Aufwand und Belastung der Gruppenleitung

Der mit der Leitung und Organisation einer Selbsthilfegruppe verbundene Aufwand wird von den Befragten unterschiedlich eingeschätzt: 16 Prozent bewerten ihn als sehr hoch, weitere 31 Prozent als hoch. Der größte Teil der Befragten (43 %) empfindet den Aufwand als mittelmäßig, während neun Prozent angeben, kaum Aufwand zu haben (s. Abbildung 4).

Die wahrgenommene Höhe des Aufwands steht in engem Zusammenhang mit dem zeitlichen Engagement der Ansprechpersonen, sodass mit zunehmender Stundenanzahl der subjektiv empfundene Aufwand deutlich ansteigt. Personen mit geringem zeitlichem Einsatz bewerten den Aufwand nur selten als hoch (7 % sehr viel Aufwand), während bei mittlerem Engagement bereits deutlich mehr Teilnehmende von einem hohen Aufwand sprechen (18 % sehr viel Aufwand). Wer besonders viel Zeit in die Arbeit für die Selbsthilfegruppe steckt, empfindet diese Tätigkeit schließlich überwiegend als sehr aufwendig (43 % sehr viel Aufwand). Dieses Muster verdeutlicht, dass der wahrgenommene Aufwand mit zunehmender zeitlicher Belastung kontinuierlich ansteigt.

„Mehr Bewegungsspielraum, weniger Bürokratie, mehr Vertrauen, weniger Vorschriften, flexiblere Kommunikationszeiten mit dem zuständigen Mitarbeitenden bei der Krankenkasse. Ich bin selbst berufstätig, daher sind Sprechstunden zwischen 9:00 und 12:30 Uhr eher unpassend.“  
(offene Aussage einer Gruppenleitung)

**Abbildung 4: Wahrnehmung des erbrachten Aufwands für die Selbsthilfegruppe in Abhängigkeit von den aufgewendeten Wochenstunden**



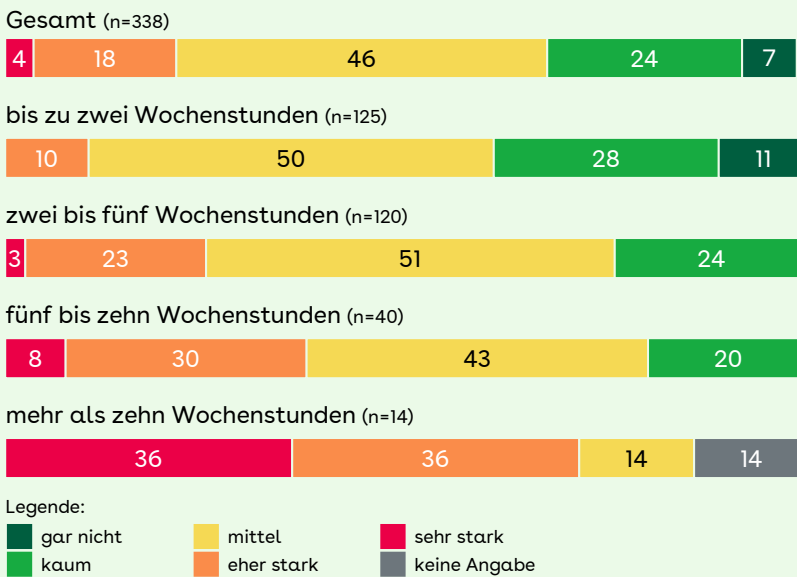
Angaben in Prozent; Fragen: Wie hoch bewerten Sie den Aufwand Ihrer Arbeit für die Selbsthilfegruppe? / Wie viele Stunden wenden Sie im Schnitt pro Woche für die (ehrenamtliche) Tätigkeit rund um die Selbsthilfegruppe auf?



Neben der Höhe des wahrgenommenen Aufwands ist auch die wahrgenommene Belastung durch die ehrenamtliche Tätigkeit in den Selbsthilfegruppen ein wichtiger Indikator. Die durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe entstehende Belastung wird von den meisten Ansprechpersonen als moderat wahrgenommen. Etwa die Hälfte (46 %) empfindet die Belastung als mittel. Knapp ein Viertel (24 %) fühlt sich kaum belastet und sieben Prozent geben an, überhaupt keine Belastung zu verspüren. Dennoch gibt es einige Gruppenleitungen, welche durchaus Belastung durch ihre ehrenamtliche Arbeit verspüren: 18 Prozent schätzen die Belastung als eher stark ein, während vier Prozent der Befragten sogar von sehr starker Belastung sprechen.

Mit steigendem zeitlichem Engagement nimmt auch die wahrgenommene Belastung der Ansprechpersonen deutlich zu (s. Abbildung 5). Unter denjenigen, die bis zu zwei Stunden pro Woche (ehrenamtlich) für ihre Selbsthilfegruppe tätig sind, empfindet niemand die Belastung als sehr stark, und lediglich zehn Prozent bewerten sie als eher stark. Bei einem Engagement von zwei bis fünf Stunden pro Woche steigt dieser Anteil auf drei Prozent (sehr stark) und 23 Prozent (eher stark). Unter den Personen, die mehr als fünf Stunden wöchentlich für die Selbsthilfegruppe aufwenden, empfindet bereits jede siebte (15 %) die Belastung als sehr stark und fast ein Drittel (31 %) als eher stark. Im Gegenzug sinkt mit zunehmender Wochenstundenzahl der Anteil derjenigen, die ihre Belastung als mittel, gering oder gar nicht vorhanden einschätzen.

**Abbildung 5: Wahrnehmung Belastung für die Ansprechpersonen in Abhängigkeit von den aufgewendeten Wochenstunden**



Angaben in Prozent; Fragen: Wie stark fühlen Sie sich durch den Aufwand, der durch Ihre Arbeit für die Selbsthilfegruppe entsteht, belastet? / Wie viele Stunden wenden Sie im Schnitt pro Woche für die (ehrenamtliche) Tätigkeit rund um die Selbsthilfegruppe auf?

Neben der wöchentlich geleisteten Arbeitszeit zeigen sich weitere Faktoren, die mit einer signifikant höheren Wahrscheinlichkeit einer starken oder eher starken Belastung einhergehen. Besonders betroffen sind Ansprechpersonen, die ...

- mehrere Selbsthilfegruppen gleichzeitig betreuen,
- Gruppen mit mehr als 30 Mitgliedern leiten,
- Selbsthilfegruppen koordinieren, die sich mehrfach im Monat, aber unregelmäßig treffen,
- schon einmal eine Projektförderung beantragt haben und
- digitale Kommunikationswege wie digitale Kalender, eigene Internetseiten, digitale Flyer oder Newsletter nutzen.

Einige dieser Einflussfaktoren stehen in engem Zusammenhang miteinander: Es ist wenig überraschend, dass höherer Aufwand und stärkere Belastung insbesondere bei sehr großen Gruppen auftreten – etwa aufgrund aufwendiger Abstimmungsprozesse, die häufig den Einsatz digitaler Kommunikationswege erfordern. Auch mehrmalige oder unregelmäßige Treffen, die organisiert und koordiniert werden müssen, tragen zusätzlich zur Belastung bei.

Insgesamt lässt sich daraus ableiten, dass es bestimmte Ansprechpersonen gibt, die deutlich stärker beansprucht sind. Gerade diese stellen überdurchschnittlich häufig Anträge auf Projektförderung, was auf einen höheren organisatorischen Bedarf hinweist. Um die Belastung der – überwiegend ehrenamtlich engagierten – Personen möglichst gering zu halten, sollte die Antragsstellung daher so einfach, klar strukturiert und transparent wie möglich gestaltet werden.

„Wir sind sehr froh, dass wir mit Förderung und Unterstützung der AOK einen wichtigen Beitrag zur Beratung und Hilfe leisten können, indem wir eigene Erfahrung weiter geben können.“

offene Aussage einer Gruppenleitung

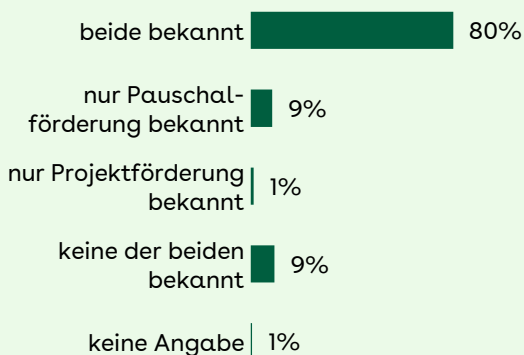


## 4. Bekanntheit und Nutzung von Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Während den Leitenden der Selbsthilfegruppen sowohl die Pauschalförderung als auch die Projektförderung mehrheitlich bekannt sind, kann die Nutzung der Fördermöglichkeiten noch vorangetrieben werden. Das grundlegende Interesse an der Projektförderung, die weniger häufig beantragt wird, ist in den Selbsthilfegruppen durchaus vorhanden. Jedoch zeigen sich dort einige Hindernisse wie Unsicherheiten und mangelnde Informationen über Anlaufstellen. Diese sollten behoben werden, da die Krankenkassen als Finanzmittelgeber für die Selbsthilfe als äußerst wichtig eingeschätzt werden.

Die Bekanntheit der Projekt- und Pauschalförderung ist unter den befragten Selbsthilfegruppen bereits hoch ausgeprägt. Vier von fünf Ansprechpersonen (80 %) sind beide Förderungsoptionen bereits bekannt. Weitere neun Prozent kennen zumindest die Pauschalförderung, sodass in Summe neun von zehn Personen (89 %) die Pauschalförderung kennen. Im Vergleich weist die Projektförderung, welche vier von fünf Ansprechpersonen (81 %) bekannt ist, noch Potenzial auf mit Blick auf die Bekanntheit (s. Abbildung 6). Jeder Zehnte (9 %) gibt an, weder die Projekt- noch die Pauschalförderung zu kennen.

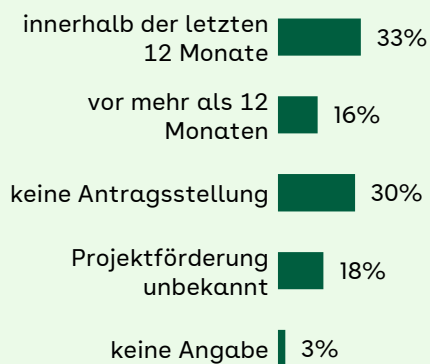
**Abbildung 6: Bekanntheit von Projekt- und Pauschalförderung**



Basis: n=338; Fragen: War es Ihnen bekannt, dass es diese Fördermöglichkeiten für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen gibt?

Obwohl die Projektförderung mehrheitlich bekannt ist, fällt die Nutzung deutlich geringer aus. Nur ein Drittel (33 %) hat in den vergangenen zwölf Monaten einen solchen Antrag gestellt und bei weiteren 16 Prozent lag die Antragstellung länger als zwölf Monate zurück. Jeder Dritte (30 %) gibt wiederum an, noch keinen Antrag auf Projektförderung gestellt zu haben (s. Abbildung 7). Die Nutzung der Pauschalförderung fällt deutlich höher aus – zwei von drei Ansprechpersonen (62 %) haben in den vergangenen zwölf Monaten einen Antrag auf Pauschalförderung gestellt.

**Abbildung 7: Nutzung der Projektförderung**



Basis: n=338; Fragen: Haben Sie in den letzten 12 Monaten eine Projektförderung bei einer Krankenkasse beantragt?

Unter den Befragungsteilnehmenden, welchen die Möglichkeit der Projektförderung bekannt ist, aber noch keinen entsprechenden Antrag gestellt haben, sind die Hauptgründe für die bisher ausgebliebene Nutzung dieser Förderung folgende:

- Antrag auf Projektförderung zu kompliziert / Unsicherheiten (20 %)
- mangelnder Bedarf / mangelndes Interesse (17 %)
- Neugründung der Selbsthilfegruppe (15 %)
- kein passendes Projekt (12 %)

Die Befragung zeigt deutlich, dass das grundlegende Interesse an der Projektförderung stark ausgeprägt ist. Etwa neun von zehn Ansprechpersonen (87 %) äußern dieses Interesse. Besonders interessiert sind die Leitungen der Selbsthilfegruppen, die bereits einen Antrag auf Projektförderung gestellt haben, sowie die Ansprechpersonen von förderfähigen Selbsthilfegruppen. Am geringsten fällt das Interesse bei den Personen aus, welche die Projektförderung kennen, aber noch nicht genutzt haben. Neben dem Interesse ist das Wissen über die Anlaufstelle für einen entsprechenden Antrag ein Aspekt, der einige Ansprechpersonen von der Nutzung der Projektförderung abhalten könnte. Etwa jede dritte Ansprechperson (30 %) weiß nicht, an wen sie sich für einen Antrag auf Projektförderung wenden muss. Besonders hoch ist dieser Anteil bei Personen, die die Projektförderung noch nicht kannten (83 %), Selbsthilfegruppen, die nicht förderfähig sind (54 %), sowie bei Ansprechpersonen, die trotz Wissens über die Projektförderung diese noch nicht genutzt haben (39 %).



Antworten von Gruppenleitungen auf die Frage: Warum haben Sie bisher noch keinen Antrag auf Projektförderung gestellt?

„Weil die Antragsstellung mit sehr viel Aufwand verbunden ist und sich viele Gruppenmitglieder vor eine solche Aufgabe scheuen.“

„Ich weiß nicht, ob sie uns überhaupt zusteht und wofür genau diese Förderung genutzt werden kann und darf.“

„Ich hatte bisschen Probleme mit dem Ausfüllen der Projektförderung, also sah so viel aus, hat mich überfordert.“

„Es ist zu kompliziert und zu zeitaufwendig. Es ist zu schwer ein Gruppenkonto zu bekommen.“

„Die Antragsformulare sind nicht niederschwellig. Erklärungen zur Datenverwendung, Wahrung von Neutralität und Unabhängigkeit sowie der Nachweis über Mittelverwendung sind zu aufwendig.“

„Weil sich keine zwei Personen finden und ich kein Konto bekomme.“

Die Ausgaben, welche Selbsthilfegruppen haben, setzen sich aus unterschiedlichen Kostenpunkten zusammen (s. Abbildung 8). Finanzielle Ausgaben der Selbsthilfegruppen, die auf die Pauschalförderung entfallen, sind bei den Gruppen mehrheitlich:

- Büromaterialien (67 %)
- Telefon- oder Internetkosten (56 %)
- laufende Öffentlichkeitsarbeit wie Flyer und Broschüren (51 %)
- Büroanschaffungen und Sachkosten (49 %)
- Miet- und Nebenkosten (46 %)

Kostenpunkte, die über die Projektförderung finanzierbar wären, sind bei den befragten Selbsthilfegruppen vor allem einmalige Kosten für ein bestimmtes Seminar, eine Fortbildung oder einen Kongress (36 %) sowie die Erstellung von Broschüren / Flyern zu einem neuen Thema (35 %). Insgesamt haben etwa zwei von drei (64 %) der Selbsthilfegruppen Ausgaben, welche sich über die Projektförderung finanzieren ließen.

Abbildung 8: Ausgaben von Selbsthilfegruppen



■ förderfähige Ausgaben der Projektförderung

Basis: n=338; 7 % keine Angabe; Frage: Welche der folgenden finanziellen Ausgaben hat Ihre Selbsthilfegruppe? (Mehrfachnennung möglich)

Krankenkassen wird als Finanzmittelgeber für die Förderung von Selbsthilfegruppen eine zentrale Rolle zugeschrieben. 93 Prozent schätzen die Rolle der Krankenkassen diesbezüglich als sehr bzw. eher wichtig ein. Lediglich im Falle von Personen, welche die Projektförderung bisher noch nicht kannten, wird den Krankenkassen eine etwas geringere Relevanz zugeschrieben (79 %).

Abgesehen von den Krankenkassen kennen die Leitungen der Selbsthilfegruppen noch Stiftungen und Fördervereine (47 %), kommunale Förderung (39 %) sowie Unternehmens- und Spendenförderung (30 %) als Fördermöglichkeiten. Obwohl diese Fördermöglichkeiten einigen Leitungen bekannt sind, wurden sie doch kaum in Anspruch genommen. Nur etwa jede siebte Leitung (14 %) hat bereits eine kommunale Förderung für ihre Selbsthilfegruppe genutzt. Alle anderen Möglichkeiten wurden noch seltener in Anspruch genommen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Fördermöglichkeiten in den Selbsthilfegruppen mehrheitlich bekannt sind, aber noch Potenziale – vor allem mit Blick auf die Projektförderung – gegeben sind:

Bei der Inanspruchnahme der Projektförderung sollte der Nutzen der Projektförderung hervorgehoben und die Befürchtung eines aufwendigen Förderungsantrags möglichst abgebaut werden, da Unsicherheiten der Hauptgrund für eine mangelnde Inanspruchnahme sind. Klarere Hilfestellungen wie konkrete Anlaufstellen für den Antrag einer Projektförderung könnten ebenfalls hilfreich dabei sein, dass die AOK ihrer Rolle als Finanzmittelgeber in der Förderung von Selbsthilfegruppen, die ihr als Krankenkasse zugeschrieben wird, noch besser gerecht wird.



### Potenziale für die Projektförderung für die Krankenkassen:

- ✓ Hervorheben des Nutzens der Projektförderung
- ✓ Abbauen von Ängsten und Befürchtungen einer komplizierten Antragsstellung
- ✓ Benennung klarer Hilfe- und Anlaufstellen

## 5. Antragsstellung der Projektförderung: Ablauf, Barrieren, Potenziale

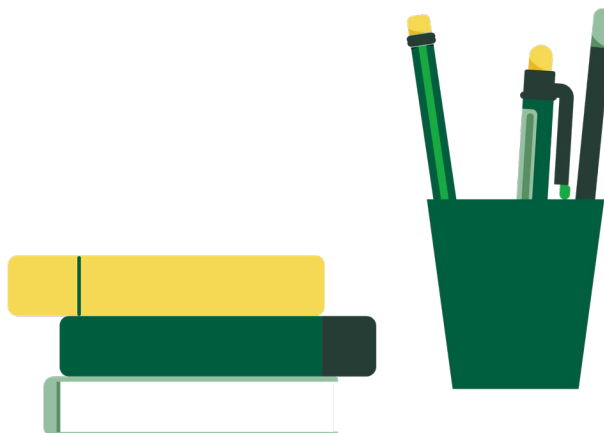
**Viele Selbsthilfegruppen in Niedersachsen profitieren deutlich von der Projektförderung – und doch gilt der Weg dorthin für manche als unnötig kompliziert. Während ein Großteil der Anträge erfolgreich bewilligt wird und viele Gruppenleitungen die Unterstützung als lohnend bewerten, zeigen sich zugleich Hürden: von bürokratischem Aufwand über strenge Vorgaben bis hin zu Unsicherheiten beim Ausfüllen. Besonders die AOK Niedersachsen spielt als zentraler Fördermittelgeber eine wichtige Rolle. An einigen Stellen wirkt der Antragsprozess noch ausbremsend, sodass eine gezielte Vereinfachung mehr Gruppen den Zugang erleichtern könnte.**

Der Antrag auf Projektförderung wird von den Ansprechpersonen durchaus als kompliziert wahrgenommen, was, wie bereits ausgeführt, einige vom Stellen eines Antrags abhält. Zu klären gilt weiterhin, ob es sich dabei um ein Vorurteil von Personen ohne Antragserfahrung handelt oder ob auch Gruppenleitungen mit bereits gestellten Anträgen den Prozess der Antragsstellung als zu kompliziert empfanden.

Anträge auf Projektförderung wurden von den Gruppenleitungen mehrheitlich (86 %) bei der AOK Niedersachsen gestellt. Damit bestätigt sich die wichtige Rolle, die der AOK Niedersachsen als Finanzmittelgeber für Selbsthilfegruppen in Niedersachsen zukommt. Nur etwa jeder Zwölfte (8 %) gibt an, den letzten Antrag auf Projektförderung bei einer anderen Krankenkasse gestellt zu haben.

Unabhängig von der Stelle, bei welcher der Antrag gestellt wurde, waren die größten Hindernisse bei der Antragsstellung Probleme bezüglich der Antragsausfüllung (18 %), Bürokratie / zu hoher Zeitaufwand (13 %) sowie die Vorlagepflicht eines Kostenvoranschlags und strenge Vorgaben (je 9 %). Die Antragsstellung ist demnach durchaus noch optimierbar hinsichtlich einer einfachen Nutzung, auch wenn bereits knapp die Hälfte (43 %) keine Hürden wahrgenommen hat. Zwei von fünf Ansprechpersonen (39 %) haben den Antrag ohne Hilfe(n) ausgefüllt. Unterstützung wurde vor allem von den Mitarbeitenden der AOK Niedersachsen erhalten (23 %). Darüber hinaus gibt jede zehnte (11 %) Gruppenleitung, die bereits einen Antrag auf Projektförderung gestellt hat, an, dass sie Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstelle erhalten hat.

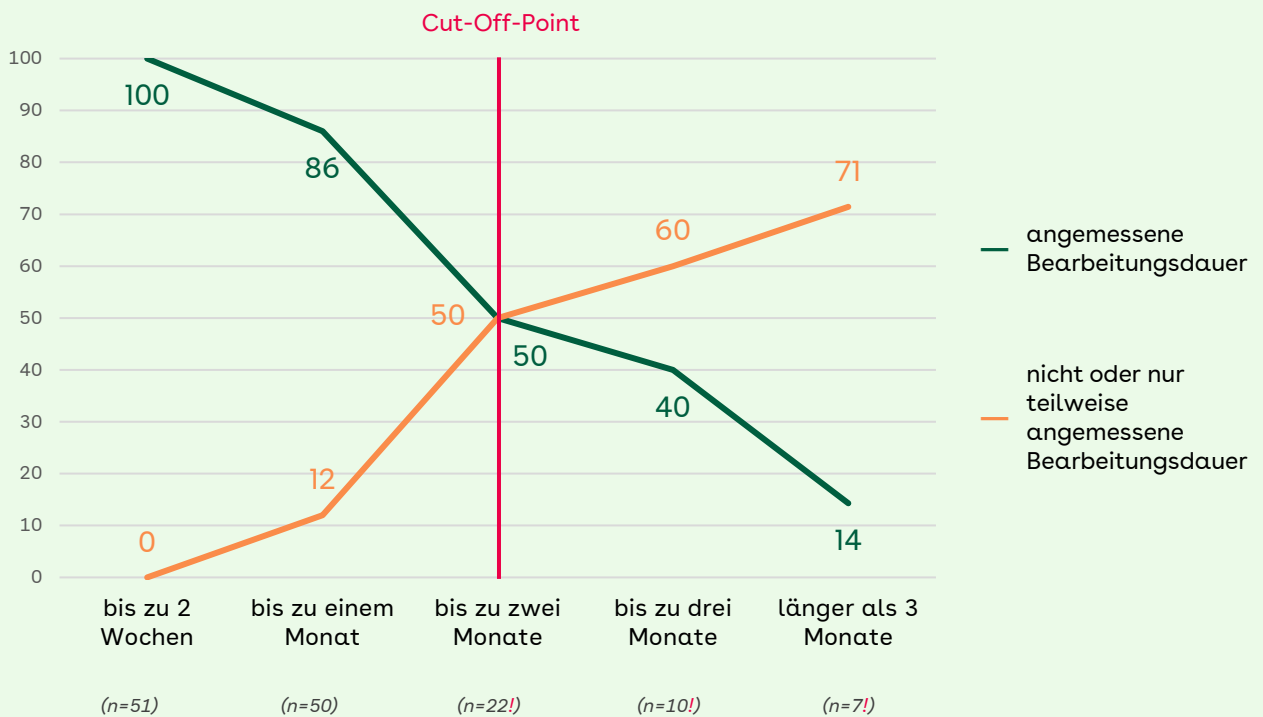
Für zwei von drei (67 %) Anträgen auf Projektförderung haben die Ansprechpersonen den Bescheid innerhalb von mindestens einem Monat erhalten. In etwa jedem siebten Fall (15 %) hat es bis zum Erhalt des Bescheids zwischen einem Monat und bis zu zwei Monaten gedauert. Weitere elf Prozent geben an, dass sie länger als zwei Monate auf die Genehmigung warten mussten. Die Gruppenleitungen schätzen die Dauer der Bearbeitung mehrheitlich als angemessen ein. Etwa die Hälfte (49 %) ist sogar sehr zufrieden mit der Wartezeit. Besonders wenn der Antrag bei der AOK Niedersachsen gestellt wurde, dann liegt der Anteil bei 52 Prozent.



Betrachtet man die Wartezeit auf den Bescheid und die Beurteilung dieser in Abhängigkeit voneinander, dann zeigt sich, dass eine Wartezeit von bis zu einem Monat überwiegend positiv bewertet wird (s. Abbildung 9). Bearbeitungszeiten, die über zwei Monate hinausgehen, sollten im besten Fall vermieden werden, da ab diesem Zeitpunkt die negativen Beurteilungen überwiegen (=Cut-Off-Point).

Etwa neun von zehn (89 %) der Anträge auf Projektförderung, die zuletzt von den Gruppenleitungen gestellt wurden, mündeten in einer Genehmigung. Ablehnungen haben die wenigsten (3 %) erfahren. Dieses hohe Genehmigungsniveau ist unabhängig davon, ob die Anträge bei der AOK Niedersachsen oder einem anderen Fördermittelgeber gestellt wurden.

Abbildung 9: Beurteilung der Bearbeitungsdauer in Abhängigkeit von der Wartezeit



**Cut-Off-Point** = Der Punkt, an dem der Anteil an negativen Beurteilungen den Anteil an positiven Beurteilungen übersteigt.

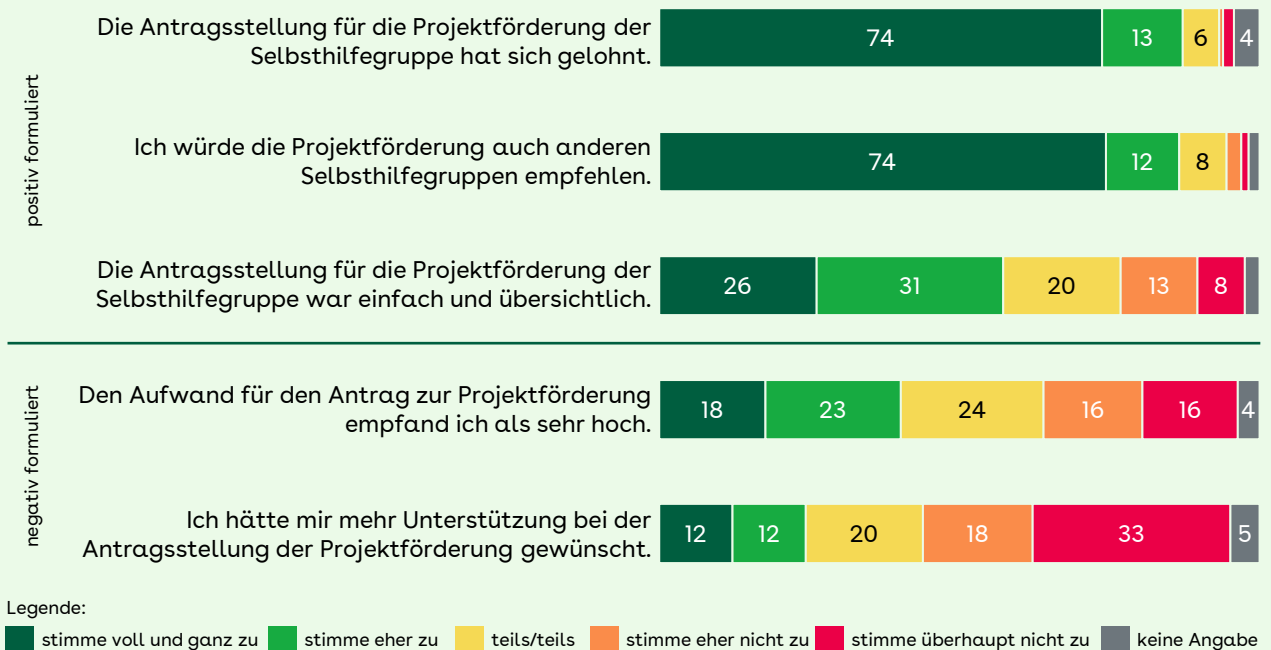
Angaben in Prozent; Basis: nur wenn valide Angaben bei Dauer der Bearbeitung; angemessene Bearbeitungsdauer = Anteil „sehr angemessen“ + Anteil „eher angemessen“; nicht oder nur teilweise angemessene Bearbeitungsdauer = Anteil „teils / teils“ + Anteil „eher unangemessen“ + Anteil „völlig unangemessen“; Differenz zu 100 % = „keine Angabe“; ! geringe Fallzahl bei der Interpretation beachten; Fragen: Wie lange hat es ungefähr von der Abgabe des Antrags der Projektförderungen bis zum Bescheid gedauert? / Wie angemessen empfanden Sie die Dauer der Bearbeitung des Antrags zur Projektförderung?

Die hohe Genehmigungsrate der Förderungsanträge macht sich in der abschließenden Bewertung durch die Gruppenleitungen positiv bemerkbar. Neun von zehn Ansprechpersonen (87 %), die bereits einen Antrag auf Projektförderung gestellt haben, stimmen der Aussage zu, dass sich die Projektförderung für die Selbsthilfegruppe gelohnt hat. Ähnlich hoch (87 %) ist damit auch die Empfehlungsbereitschaft der Projektförderung gegenüber anderen Selbsthilfegruppen (s. Abbildung 10). Letztere fällt besonders hoch aus, wenn der Antrag bei der AOK Niedersachsen gestellt wurde, im Vergleich zu anderen Fördermittelgebern. Auf der anderen Seite wird auch bei der abschließenden Bewertung erneut deutlich, dass der Antrag von einigen Personen als kompliziert empfunden wird und der Aufwand von einigen als zu hoch eingeschätzt wird.

Jede fünfte Person (21 %) widerspricht der Aussage, dass der Antrag einfach und übersichtlich gestaltet war. Zwei von fünf (40 %) der Gruppenleitungen empfanden den Aufwand als hoch (s. Abbildung 10).

Bei einigen Aspekten wünschen sich die Gruppenleitungen, die bereits Anträge gestellt haben, noch ein wenig mehr Unterstützung bzw. Vorab-Informationen. Als hilfreich stufen die Gruppenleitungen unter anderem eine einfachere Antragsstellung (9 %) sowie einen persönlichen Ansprechpartner (7 %) ein. Dies wird zusätzlich dadurch unterstrichen, dass sich jede achte (12 %) Gruppenleitung (mehr) Vorab-Informationen zum Thema Kontaktweg und Informationsweg wünscht. Von den Personen, die bereits Erfahrungen gesammelt haben mit dem Antrag auf Projektförderung, äußern die meisten jedoch keine weiteren Wünsche nach Hilfen.

Abbildung 10: Beurteilung des Prozesses zur Antragsstellung der Projektförderung



Angaben in Prozent; Basis: n=164 (nur wenn Antrag auf Projektförderung gestellt); Frage: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Die AOK Niedersachsen spielt eine zentrale Rolle als Fördermittelgeber für die Projektförderung für Selbsthilfegruppen in Niedersachsen. Positiv ist, dass nahezu alle Anträge, die eingereicht werden, auch genehmigt werden und die Gruppenleitungen mit den Projektförderungen in Bezug auf die Nützlichkeit für ihre betreuten Gruppen überwiegend zufrieden sind. Dennoch kann der Prozess der Antragstellung an einigen Stellen vereinfacht werden, da Personen mit Antragserfahrung teilweise von hohem Zeitaufwand, Bürokratie und strengen Vorgaben berichten. Eine Vereinfachung des Antragsprozesses könnte zu einer breiteren Nutzung der Projektförderung in den förderfähigen Selbsthilfegruppen führen und Personen, die diese bereits nutzen, in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit entlasten.



„Es ist immer schwer Anträge auszufüllen wenn man im Berufsleben steht und nur nach Feierabend diese Sachen bearbeitet. Für Fragen hat man dann keine telefonische Ansprechperson mehr. Da die meisten in Selbsthilfegruppen irgendwelche psychischen Probleme mitbringen, sind wir auch manchmal mit einfachen Anträgen überfordert.“

offene Aussage einer Gruppenleitung

## 6. Limitationen

- **Eingeschränkter Zugang zur Befragung:** Selbsthilfegruppen oder Gruppenleitungen ohne E-Mail-Adresse konnten nicht teilnehmen, da die Erhebung ausschließlich online stattfand. Dadurch könnten insbesondere kleinere oder weniger digital aktive Gruppen unterrepräsentiert sein.
- **Barrierefreiheit der Teilnahme:** Personen, die Schwierigkeiten beim Lesen haben, blind sind oder die deutsche Sprache nicht ausreichend beherrschen, waren faktisch von der Teilnahme ausgeschlossen. Diese Gruppen könnten andere Perspektiven auf die Selbsthilfeförderung haben, die in den Ergebnissen nicht abgebildet werden.
- **Selbstselektion der Teilnehmenden:** Wie bei vielen freiwilligen Befragungen ist davon auszugehen, dass vor allem Personen mit einem hohen Interesse oder einer starken Bindung an das Thema teilgenommen haben. Da die Selbsthilfe grundsätzlich ein „High-Involvement-Thema“ ist, fällt diese Verzerrung hier allerdings weniger stark ins Gewicht als bei anderen Themenfeldern.
- **Unkontrollierte Befragungssituation:** Es konnte nicht überprüft werden, wie die Befragung von den Selbsthilfekontaktstellen kommuniziert oder in welchem Kontext sie vorgestellt wurde. Somit ist unklar, mit welchem Vorverständnis oder welcher thematischen Einordnung die Teilnehmenden an die Befragung herangegangen sind.

Insgesamt sind diese Limitationen typisch für Online-Befragungen im freiwilligen Kontext und schränken die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse moderat ein.

Die zentralen Befunde behalten jedoch ihre Aussagekraft für aktive und organisierte Selbsthilfegruppen, die auch den größten Teil der Förderstrukturen in Niedersachsen prägen. Kritischer zu bewerten ist die mögliche Unterrepräsentation weniger digital erreichbarer oder sprachlich eingeschränkter Gruppen, da deren Bedarfe in der praktischen Förderberatung besondere Aufmerksamkeit verdienen könnten.



## 7. Fazit und Handlungsempfehlungen

Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass Selbsthilfegruppen in Niedersachsen einen zentralen Beitrag zur gesundheitlichen Unterstützung und sozialen Teilhabe leisten, gleichzeitig jedoch strukturelle und organisatorische Herausforderungen bestehen, die ihre Arbeit belasten können. Besonders bei der Projektförderung zeigt sich ein deutlicher Unterschied zwischen hohem Interesse und tatsächlicher Nutzung – verursacht vor allem durch Unsicherheiten bei der Antragstellung, Informationsdefizite und wahrgenommene bürokratische Hürden.

Obwohl die Projektförderung mehrheitlich bewilligt wird und von den Gruppenleitungen als hilfreich eingeschätzt wird, bleibt ihr Potenzial bislang unvollständig ausgeschöpft. Eine stärkere Transparenz der Abläufe, klarere Ansprechstellen sowie eine benutzerfreundlichere Gestaltung der Anträge könnten dazu beitragen, förderfähigen Gruppen den Zugang zu erleichtern und zugleich das ehrenamtliche Engagement zu entlasten.

An erster Stelle muss der Informationszugang verbessert werden, sodass bestehende Wissenslücken rund um Fördermöglichkeiten und deren Voraussetzungen abgebaut werden. Selbsthilfegruppen sollten in regelmäßigen Abständen vor allem über die Möglichkeit der Projektförderung informiert werden. Dafür können beispielsweise gezielte Informationskampagnen, Rundmails oder Hinweise über bestehende Informationskanäle genutzt werden. In diesen Informationen sollte neben dem Hinweis auf die Projektförderung direkt klar kommuniziert werden, welche Voraussetzungen dabei zu beachten sind seitens der Selbsthilfegruppen und wie mit Nichterfüllung einzelner Kriterien umgegangen werden kann (z. B. Tipps zur Kontoeröffnung falls die Selbsthilfegruppe noch nicht über ein Konto verfügt).

Ist die Hürde genommen, sich mit dem Thema Projektförderung zu beschäftigen, dann kann eine Vereinfachung des Antragsprozess den Aufwand seitens der Gruppenleitungen verringern und somit dafür sorgen, dass zukünftig erneut die Projektförderung in Anspruch genommen wird. Bürokratische Hürden könnten abgebaut werden und der Antragsprozess klarer und nutzerfreundlicher gestaltet werden. Damit einhergehend kann eine engmaschigere Betreuung beziehungsweise das Anbieten von mehr aktiver Unterstützung – während des Antragsprozesses und darüber hinaus – den Gruppenleitungen bei der Projektförderung helfen. So könnten beispielsweise persönliche Ansprechpersonen oder Sprechstunden die Hemmschwelle verringern. Kurze Erklärvideos oder einfache Leitfäden, die durch den Antragsprozess führen, könnten die empfundene Komplexität und den empfundenen Aufwand bei der Antragstellung ebenfalls minimieren.

All diese Punkte helfen den Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, die durchaus viel Zeit ehrenamtlich für ihre Selbsthilfegruppe aufbringen, in ihrer Aufgabe deutlich. Zusammen mit einer stärkeren Würdigung der geleisteten ehrenamtlichen Arbeit kann dieser Abbau von Informationslücken und Antragshürden dafür sorgen, dass auch in Zukunft diese wichtige Arbeit mit viel Hingabe und Bereitschaft in Niedersachsen durch die Selbsthilfegruppen abgedeckt wird.

## Handlungsempfehlungen für Fördermittelgebende

### verbesserter Informationszugang

z. B. gezielte Informationskampagnen, Rundmails, Hinweise über bestehende Informationskanäle

### klare Kommunikation

z. B. zu Voraussetzungen der Projektförderung

### Hilfestellungen anbieten

z. B. Tipps zur Kontoeröffnung, Umgang mit Voraussetzungen, die nicht erfüllt werden (können)

### Vereinfachung des Antragsprozesses

z. B. weniger Nachweise, mehr Erklärungen, einfache Formulierungen

### persönlich da sein

z. B. persönliche Ansprechpersonen, Sprechstunden, kurze Erklärvideos, einfache Leitfäden

### Selbsthilfe würdigen

z. B. den ehrenamtlichen Leitungen alles so einfach und unkompliziert wie möglich machen

Durch diese Optimierungen und Anpassungen würden sowohl die Krankenkassen als wichtige Finanzmittelgeber als auch die Selbsthilfegruppen selbst profitieren, indem vorhandene Ressourcen zielgerichteter eingesetzt und die gesundheitsbezogene Arbeit der Gruppen nachhaltig gestärkt werden können.

## **Impressum**

### **Herausgeber**

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Hildesheimer Straße 273  
30519 Hannover

### **Autorinnen der Studie**

IMK GmbH  
Laura Siegl  
Sarah-Maria Steppe

### **redaktionelle Verantwortung**

(AOK Niedersachsen)  
Kristina Wildemann  
Christa Schütze

©AOK 12/2025