**Themenfeldpapier**

**„Familie“**

Stand: Juli 2019

Das Projekt „Selbsthilfe unter den Rahmenbedingungen des demografischen Wandels“ wird gefördert durch den BKK Dachverband.



## Inhaltsverzeichnis

[**I.** **Einleitung..** 3](#_Toc13216660)

[**II.** **Familien im Wandel** 4](#_Toc13216661)

[Rückgang der Geburtenrate 4](#_Toc13216662)

[Vereinbarkeit von Familie und Beruf 5](#_Toc13216663)

[Die Sandwich-Generation 6](#_Toc13216664)

[Betreuung 8](#_Toc13216665)

[Bohnenstangenfamilien 9](#_Toc13216666)

[Multilokale Mehrgenerationen-Haushalte 9](#_Toc13216667)

[**III.** **Selbsthilfe und Familie** 11](#_Toc13216668)

[**IV.** **Bedeutung des Wandels für die Selbsthilfe** 13](#_Toc13216669)

[Nachwuchskräfte in der Selbsthilfe finden 13](#_Toc13216670)

[Erwerbstätigkeit nach dem Renteneintritt 14](#_Toc13216671)

[Die Sandwich- Generation 14](#_Toc13216672)

[Der demografische Wandel - Eine Chance für die Selbsthilfe? 16](#_Toc13216673)

[Familienorientierte Selbsthilfearbeit 16](#_Toc13216674)

[Strategien gegen Vereinsamung 16](#_Toc13216675)

[Synergien durch Selbsthilfezentren 17](#_Toc13216676)

[Solidaritätsengagement 17](#_Toc13216677)

[Generationenvertrag 18](#_Toc13216678)

[**V.** **Zusammenfassung** 20](#_Toc13216679)

[**VI.** **Handlungsempfehlungen** 21](#_Toc13216680)

[**VII. Literaturverzeichnis** 24](#_Toc13216681)

1. **Einleitung**

Unter Demografie versteht man nach Thurich die „Wissenschaft von der Bevölkerung“. Sie beschreibt den gegenwärtigen Zustand der Bevölkerung (u.a. Altersaufbau, Geburtenrate, Zuwanderung) und leitet daraus Schlüsse für die Zukunft ab (Thurich, 2011). Der demografische Wandel beschreibt demzufolge also eine Veränderung des Zustands der Bevölkerung und kann in Deutschland im Wesentlichen durch die drei Begriffe „Weniger“, „Älter“ und „Bunter“ charakterisiert werden (Kösters, 2011) (vgl. Abbildung 1).



Abbildung 1: Demografischer Wandel in Deutschland - Weniger, Bunter, Älter

Das bedeutet, dass die Lebenserwartung in Deutschland statistisch betrachtet zunimmt, die Gesamtbevölkerungszahl abnimmt und der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund in der Bevölkerung steigt. Diese Entwicklung stellt den Staat, die Gesellschaft, die Wirtschaft, die Bürger und nicht zuletzt auch die gesundheitsbezogene Selbsthilfe vor große Herausforderungen.

Familien kommt, im Hinblick auf den demografischen Wandel, eine zweigeteilte Rolle zu. Einerseits sind Familien maßgeblich am Fortschreiten des demografischen Wandels beteiligt (z.B. Geburtenrate). Andererseits sind sie jedoch auch unmittelbar von den Auswirkungen des demografischen Wandels betroffen (z.B. zunehmende Frauenerwerbsquote).

1. **Familien im Wandel**

Im traditionellen Verständnis ist die Familie in der Regel ein Ehepaar, das zusammen mit seinem Kind, beziehungsweise seinen Kindern, in einem Haushalt lebt. Familie ist demnach durch fünf Merkmale charakterisiert:

* das Vorhandensein von zwei Generationen und von zwei Geschlechtern,
* die Ehe des Elternpaars,
* verwandtschaftliche Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern sowie
* eine Haushalts- und Wirtschaftsgemeinschaft.

Seit rund 50 Jahren vollzieht sich in Deutschland jedoch ein tiefgreifender Wandel, der durch eine steigende Individualisierung, eine zunehmende Pluralisierung der Lebensformen und eine wachsende De-Institutionalisierung der Ehe gekennzeichnet ist (BPB, 2009).

### Rückgang der Geburtenrate

Diese Entwicklung wirkt sich unter anderem auch auf die Geburtenrate aus. Seit 1975, sind die Geburtenraten in Deutschland konstant niedrig, stellenweise sogar rückläufig. Heute bringt jede Frau in Deutschland im Laufe ihres Lebens statistisch betrachtet nur noch 1,4 Kinder zur Welt. Dieser Trend ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen.

In vor- und frühindustriellen Gesellschaften sprachen sowohl die Nutzung der Kinder als Arbeitskräfte, als auch die Sicherung des Lebensunterhalts der Eltern im Alter und im Krankheitsfall, eindeutig für einen großen Kinderreichtum. Weiterhin spielten fehlende Möglichkeiten zur Empfängnisverhütung eine bedeutende Rolle. Da die Kinderarbeit jedoch glücklicherweise abgeschafft und Sozialsysteme für die finanzielle Absicherung im Alter oder Krankheitsfall eingeführt wurden, sind es heute zumeist ökonomische Gründe, die gegen einen großen Kinderreichtum sprechen. Gemäß einer Studie aus dem Jahr 2016, mit dem Titel „Kein Geld, keine Freiheit, keine Karriere: Warum die Deutschen keine Kinder bekommen“, gaben 63 % der Befragten an, dass Kinder ihrer Meinung nach heutzutage zu viel Geld kosten würden. Dies sind 5 % mehr, als noch im Jahr 2011 (58 %) (Reinhardt, 2016).

51 % der befragten Paare gaben die nach wie vor unzureichende Vereinbarkeit von Beruf und Familie als Grund für ihre Kinderlosigkeit an (Reinhardt, 2016). Insbesondere vor dem Hintergrund der, durch den demografischen Wandel bedingten, stetig weiter ansteigenden Frauenerwerbsquote und der wachsenden Zahl Alleinerziehender, gewinnt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie immer mehr an Bedeutung. Durch den demografischen Wandel und die Digitalisierung wurde ein tiefgreifender gesamtgesellschaftlicher Transformationsprozess eingeleitet, dessen Auswirkungen noch nicht abschließend absehbar sind. Es gilt jedoch, diesen gesellschaftlichen Wandel aktiv zu gestalten, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für gegenwärtige und nachkommende Generationen zu verbessern.

Weiterhin gaben 41 % der Befragten die schlechten staatlichen (z.B. Steuerpolitik, Kindergeld), arbeitsmarktpolitischen (z.B. Flexibilisierung des Arbeitsmarkts) und gesellschaftlichen Voraussetzungen (z.B. „Kinderfeindlichkeit“) als Grund für ihre Kinderlosigkeit an. Insbesondere die berufliche Absicherung, in Form eines unbefristeten Arbeitsvertrags und eines ausreichenden Einkommens, spielten für die meisten Paare eine entscheidende Bedeutung im Hinblick auf eine Familiengründung (Reinhardt, 2016).

### Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die fortschreitende Globalisierung und Digitalisierung haben den Arbeitsmarkt stark verändert. In Deutschland nimmt die Zahl der befristeten und prekären Arbeitsverhältnisse stetig weiter zu. Die Zahl der Arbeitnehmer mit befristetem Arbeitsvertrag ist innerhalb von zehn Jahren von rund 2 (2007) auf 2,8 Millionen (2017) angestiegen. Betroffen sind insbesondere Frauen und Arbeitnehmer zwischen 25 und 34 Jahren, also die Generation im besten „Familien-Gründungs-Alter“. Die fehlende Planungssicherheit führt bei immer mehr Frauen entweder zu sehr später Mutterschaft oder sogar zur völligen Kinderlosigkeit (Hohendanner, 2018). Im Jahr 2015 wurden Frauen mit durchschnittlich 29,6 Jahren erstmals Mutter. Anfang der 1970er­Jahre betrug das Durchschnittsalter in Westdeutschland noch gut 24 Jahre, in Ostdeutschland lag es bis 1989 zwischen 22 und 23 Jahren. Und die Kinderlosigkeit hat sich zwischen den Jahrgängen 1937 und 1967 von 11 auf 21 % nahezu verdoppelt (BMFSFJ, 2017)).

In diesem Zusammenhang fällt auch immer wieder der Begriff des sogenannten „Demografisch-ökonomischen Paradoxons“, welches besagt, dass die Geburtenrate umso niedriger ist, je höher das Pro-Kopf-Einkommen und der Bildungsstand sind. Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen des Familienreports 2017 wider. Bei den 45­ bis 49-jährigen Nichtakademikerinnen betrug der Anteil der kinderlosen Frauen im Jahre 2016 an der Gesamtbevölkerung 19 %, bei den Akademikerinnen lag der Anteil bei 26 %. Die durchschnittliche Kinderzahl lag bei den 45 bis 54-jährigen Müttern mit niedrigem Bildungsabschluss bei 2,3 Kindern, bei Müttern mit hohem Bildungsabschluss hingegen bei nur 1,9 Kindern (BMFSFJ, 2017). Weiterhin führen die zunehmende Flexibilisierung des Arbeitsmarkts, sowie die Verflechtung des Arbeits- und Privatlebens, zu einer immer schlechteren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, sowie zu einer wachsenden Überlastung, insbesondere von jüngeren Arbeitnehmern. So ist beispielsweise alleine die Anzahl der jungen Erwachsenen mit Diagnosen wie Depressionen, Angststörungen, Erschöpfungszuständen oder Burn-Out zwischen 2005 und 2016 um 38 % gestiegen (Barmer, 2018).

### Die Sandwich-Generation

Und auch die Frauen der mittleren Generation stehen zunehmend unter Druck, da sie neben ihrer Berufstätigkeit auch immer häufiger Unterstützungsleistungen, sowohl für die nachwachsende Generation als auch für die Elterngeneration, erbringen möchten oder müssen. Gemäß einer Befragung des Allenbach Instituts für Demoskopie aus dem Jahr 2015 erlebten 82 % der deutschen Frauen zwischen 40 und 59 Jahren häufiger das Gefühl der totalen Überforderung. Genauso viele der befragten Frauen litten unter ständiger Zeitnot (Köcher, 2015).

88 % waren als Ansprechpartnerinnen immer für ihre Kinder da. 66 % der befragten Frauen erledigten die Familienarbeit mehr oder weniger allein. 85 % lebten noch mit ihren Kindern zusammen. 25 % betreuten bereits Enkel. Fast jede zweite Frau war im Job stark engagiert. 95 % der befragten Frauen unterstützten ihre Eltern oder Schwiegereltern. 78 % der pflegenden Frauen waren berufstätig, darunter 30 % in Vollzeit. Nach Angaben des Müttergenesungswerks wurden im Jahre 2015 etwa 70 % der 2,9 Millionen Pflegebedürftigen zuhause versorgt - größtenteils von Frauen (Reese, 2016). Seit Jahren steigt die Zahl der Pflegedürftigen kontinuierlich an. Im Jahre 2018 gab es in Deutschland bereits 3,5 Millionen pflegebedürftige Menschen. Unter der Annahme, dass die alters- und geschlechtsspezifischen Pflegequoten unverändert bleiben und sich die Bevölkerung entsprechend der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung entwickelt, könnte die Zahl der Pflegebedürftigen bis zum Jahr 2060 auf 4,8 Millionen ansteigen. Damit wären rund 7 % der Gesamtbevölkerung pflegebedürftig - ein doppelt so hoher Anteil wie heute. Diese Entwicklung stellt die Angehörigen pflegebedürftiger Menschen vor immer größere Herausforderungen (Köcher, 2015), da die Erwerbstätigkeitsquote, insbesondere die der Frauen, in den letzten Jahrzehnten stetig weiter angestiegen ist. In den Jahren 2006 bis 2011 stieg alleine die Zahl der berufstätigen Mütter, mit jüngstem Kind zwischen ein und zwei Jahren, bereits von 33 auf 41 % an. Die Zahl der berufstätigen Mütter, mit jüngstem Kind zwischen zwei und drei Jahren, stieg im gleichen Zeitraum von 42 auf 54 % an. Die Datenerhebung belegte zudem, dass mit zunehmendem Alter der Kinder auch die Erwerbsbeteiligung der Frauen stetig weiter zunimmt. Im Jahr 2011 arbeiteten bereits 70 % aller Mütter mit minderjährigen Kindern. Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit betrug 25,6 Stunden (Textor, 2015).

### Betreuung

Häufig führen Paare für ihre Kinderlosigkeit auch fehlende oder unzureichende Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder an. Wurden die Kinder nach Kindergarten- oder Schulschluss früher häufig durch die Großeltern betreut, so gestaltet sich dies heute zunehmend schwieriger. Ursache hierfür ist unter anderem, dass immer mehr Menschen zwischen 65 und 74 Jahren, also nach dem Renteneintritt, noch einer Erwerbstätigkeit nachgehen wollen oder müssen. Im Jahre 2006 lag Anteil dieser Gruppe gemäß dem Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung noch bei 5,1 %. Zehn Jahre später betrug ihr Anteil bereits 11,4 %. Tendenz steigend (Zeit Online, 2018)).

Obgleich die Betreuungsquote von Kindern unter drei Jahren im Bundesdurchschnitt seit 2008 von 17,6 auf 33,6 % (2018) erhöht werden konnte, liegt der Bedarf mit rund 45 % noch immer weit höher, als das verfügbare Angebot (BMFSFJ, 2019).). Von den 3 bis 6-jährigen Kindern, wurden im Jahr 2012 nahezu alle in Kitas oder Kindertagesstätten betreut. Die durchschnittliche Betreuungszeit lag 2012 in Deutschland bei knapp 36 Stunden pro Woche. In Ostdeutschland sogar bei über 41 Stunden pro Woche (Textor, 2015)).

Und der Ruf nach einer weitreichenden Flexibilisierung der Betreuung (z.B. mehrtägige Betreuung, Betreuung über Nacht) wird in einer Zeit, die durch eine Pluralisierung der Lebenslagen sowie durch erhöhte Mobilitäts- und Flexibilitätsanforderungen an die Beschäftigten geprägt ist, stetig lauter. Bei der Gestaltung der Betreuungsangebote müssen jedoch sowohl die Möglichkeiten, als auch die Grenzen der Flexibilität und Zumutbarkeit für Kinder unterschiedlichen Alters, sowie die Sicherung des Kindeswohls, im Zentrum der Betrachtung stehen. Zahlreiche Studien belegen, dass je mehr nichtverwandtschaftliche Betreuung an wöchentlichen Stunden und Monaten Kinder bis 4 ½ Jahre erlebt hatten, desto eher traten therapiebedürftige Verhaltensauffälligkeiten auf (Behncke, 2019).

### Bohnenstangenfamilien

Insgesamt führten die Entwicklungen der letzten Jahre zu zwei wesentlichen Trends, die unsere gegenwärtige Gesellschaft maßgeblich prägen. Zum einen hat das Phänomen der sogenannten „Bohnenstangenfamilien“ deutlich zugenommen. Erstmals teilen sich vier Generationen eine längere gemeinsame Lebensspanne. Gleichzeitig haben diese Familien weniger Kinder und Enkel. So gehören für viele junge Erwachsene inzwischen die Großeltern und die Urgroßeltern zum Teil ihres Familienlebens, während Geschwister, Onkel und Tanten, Cousins und Cousinen in viel geringerer Anzahl als noch vor 50 Jahren vorhanden sind (Eugster, 2019).

### Multilokale Mehrgenerationen-Haushalte

Durch die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung entstehen darüber hinaus auch immer mehr „Multilokale Mehrgenerationen-Haushalte“. Das heißt, dass jede Generation alleine lebt und haushaltet. Immer seltener wohnen Familienangehörige in unmittelbarer Nachbarschaft und die Zahl der Familien, die über verschiedene Kontinente verteilt leben, nimmt stetig weiter zu (Kittlaus, 2019).

Vor diesem Hintergrund gestaltet sich die Pflege und Unterstützung von Angehörigen zunehmend schwieriger. In der Folge steigt die Nachfrage nach professionellen Pflege- und Betreuungsdienstleistungen, die bereits jetzt durch massive Versorgungslücken (z.B. Pflegefachkräfte, Mangel an bezahlbaren Heimplätzen) gekennzeichnet sind.

Bisherige Maßnahmen auf politischer Ebene erzielten die gewünschte Wirkung zumeist nicht oder in nicht ausreichendem Maße (z.B. Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf).

Um die komplexen Problemlagen der Familien in Deutschland vor dem Hintergrund des demografischen Wandels zu bewältigen, bedarf es dringend einer ressortübergreifenden Strategie, die nachhaltige sowie zukunftsweisende sozial-, renten-, familien-, arbeitsmarkt-, wohnungs-, finanz- und gesundheitspolitische Maßnahmen bündelt. Die abnehmenden Geburtenzahlen und die zunehmende Überalterung haben jedoch nicht nur Auswirkungen auf den Arbeits- und Wohnungsmarkt oder die Sozialsysteme, sondern in erheblichem Maße auch auf die Selbsthilfe in Deutschland.

1. **Selbsthilfe und Familie**

Rund drei Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich in Selbsthilfegruppen zu einem bestimmten gesundheitlichen, psychosozialen oder sozialen Thema. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit demselben Problem oder mit einem gemeinsamen Anliegen oder einer gleichen Lebenssituation zusammen. Die Selbsthilfeengagierten sind entweder selbst oder mittelbar, etwa als Angehörige, Freunde oder Nachbarn, betroffen.

Eine wesentliche Funktion der gesundheitlichen Selbsthilfe ist es, eine Balance zwischen den Anforderungen aus Beruf, Familie, konkreten Problemlagen (Krankheit, Lebenskrise) und persönlichen und sozialen Lebenszielen herzustellen. Wie gezeigt wurde, wird der demografische Wandel gravierende Auswirkungen auf das soziale System „Familie“ haben. Dies kann daher ohne Folgen für die Funktionen der Selbsthilfearbeit bleiben:

1. Überlastungssituation bei chronisch kranken und behinderten Menschen bzw. bei deren Angehörigen werden zunehmen
   * Wegen der immer schwieriger werdenden Vereinbarkeit von Beruf und Familie mit den zusätzlichen Belastungen durch die Erkrankung/Behinderung
   * Wegen der besonderen Situation der Sandwich-Generation.

Hier wird es in Zukunft darauf ankommen, durch neue Angebote der Selbsthilfe die neu entstehenden Überlastungssituationen aufzufangen.

1. Die Gruppe von Menschen, die von der Thematik der Vereinsamung (im Alter) betroffen sind, wird größer werden als Folge der Kinderlosigkeit bzw. der multilokalen Familiensituationen.

Hier kann die Selbsthilfe eine familienersetzende Struktur bilden.

1. Wo es keine interaktiven Familienstrukturen gibt, müssen die sonst von Familienangehörigen geleisteten Unterstützungen aller Art im Wege von „Dienstleistungen“ geschaffen werden.

Es ist zu diskutieren, ob die Selbsthilfe sich daher durch eine Ausweitung von Angeboten, deren Refinanzierung durch Beiträge und Gebühren in noch größerem Umfang zu Dienstleistern weiterentwickeln sollte.

Jedenfalls wird die Bedeutung von beratungsangeboten der Selbsthilfe zunehmen, anhand derer vorhandene Dienstleistungsangebote aufgezeigt und bewertet werden können.



1. **Bedeutung des Wandels für die Selbsthilfe**

Selbsthilfegruppen sind in ihrer Entstehung und ihren Wirkungen familienbezogen, -ergänzend und -entlastend. Das zeigt sich beispielsweise in der Vielzahl von bestehenden Angehörigengruppen. Betroffene Menschen sowie An- und Zugehörige, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind, haben im Setting eines sorgenden Netzes eine zentrale Stellung. Der Austausch, die gegenseitige Hilfe und gemeinsames Handeln - wie in Gruppen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe üblich - sind die tragenden Elemente eines sorgenden Netzes. Aus diesem Grunde ist die Selbsthilfe grundsätzlich darauf ausgerichtet, familienbezogene Situationen aufzugreifen. Dies ist prinzipiell eine günstige Ausgangslage, um die aufgezeigten Veränderungen zu einer Weiterentwicklung der Selbsthilfearbeit zu nutzen.

Es gibt aber auch Aspekte, die die notwenigen Weiterentwicklungen erschweren:

### Nachwuchskräfte in der Selbsthilfe finden

Die seit Jahrzehnten sinkende Geburtenrate führt in erster Linie dazu, dass weniger Nachwuchskräfte, beziehungsweise potenzielle Ehrenamtliche, für die Selbsthilfearbeit zur Verfügung stehen. Diese Entwicklung stellt zahlreiche Selbsthilfeorganisationen bereits heute vor existenzielle Herausforderungen. Es gilt, Lösungen zu finden, wie Nachwuchskräfte für die Selbsthilfearbeit gewonnen und wie der Generationenwechsel innerhalb der Verbände erfolgreich vollzogen werden kann.

Weiterhin gilt es, die Bedürfnisse und die heutige Lebensweise der jungen Menschen im Rahmen der Mitgliedergewinnungsstrategien besser zu berücksichtigen. Eine Studie aus dem Jahr 2010, in die die Ergebnisse von 72 Studien aus den Jahren 1979 bis 2009 einflossen, ergab, dass ein sehr großer Anteil der jungen Menschen in Industrienationen heute über ein geringeres Empathievermögen und über weniger Gemeinschaftssinn verfügt, als junge Menschen vor 30 Jahren. Die Ursachen hierfür sind noch nicht abschließend geklärt, vermutet wird jedoch ein Zusammenhang zwischen der wachsenden Online-Kommunikation, der Nutzung der Sozialen Medien und der zunehmenden Konkurrenz innerhalb der Gesellschaft (Konrath, 2010). Im Hinblick auf die Gewinnung junger Selbsthilfeengagierter wird sich die Selbsthilfe mit dieser Tatsache auseinandersetzen und ihre Strategien zur Mitgliedergewinnung entsprechend anpassen müssen.

### Erwerbstätigkeit nach dem Renteneintritt

Viele Menschen engagierten sich in der Vergangenheit auch oder insbesondere nach dem Eintritt in das Rentenalter. Diese Tatsache schlägt sich mitunter auch in dem Umstand nieder, dass das Durchschnittsalter innerhalb der Verbände und insbesondere in den Vorständen stetig weiter zunimmt. Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen nach dem Renteneintritt einer Erwerbstätigkeit nachgehen möchten oder müssen, ist davon auszugehen, dass die Zahl ehrenamtlich aktiver Senioren voraussichtlich abnehmen wird.

### Die Sandwich- Generation

Und auch das Engagementpotenzial der Menschen im mittleren Lebensalter wird, in Anbetracht der aktuellen arbeitsmarkt-, pflege-, und familienpolitischen Bedingungen, voraussichtlich in den kommenden Jahren weiter abnehmen. Es gilt, zeitnah ressortübergreifende Strategien zu entwickeln, die eine bessere Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Pflege und Ehrenamt ermöglichen.



### Der demografische Wandel - Eine Chance für die Selbsthilfe?

Obgleich der demografische Wandel die gesundheitsbezogene Selbsthilfe vor große Herausforderungen stellt, so eröffnet er doch auch Chancen. Die Voraussetzung ist jedoch, dass der Wandel aktiv durch die Akteure der Selbsthilfe gestaltet wird. Insgesamt muss sich die gesundheitsbezogene Selbsthilfe die Frage stellen, was sie künftig vor dem Hintergrund des demografischen Wandels leisten kann und will und welche Ressourcen sie dafür benötigt.

### Familienorientierte Selbsthilfearbeit

In einem ersten Schritt ist es wichtig, dass sich die Arbeit der Selbsthilfeorganisationen chronisch kranker und behinderter Menschen nicht nur auf die Unterstützung von Einzelpersonen fokussieren darf.

Die ganze Familie des Betroffenen ist in den Blick zu nehmen – auch und gerade in Zeiten prekärer Familienstrukturen.

Siehe hierzu den Leitfaden „Familienorientierte Selbsthilfe“:  
<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/familienorientierte-selbsthilfe/>

### Strategien gegen Vereinsamung

Eine Studie des Allensbacher Instituts belegt, dass Familienmitglieder bei der Pflege ihrer Angehörigen in erster Linie zwischenmenschliche Dienstleistungen erbringen. Dies umfasst neben körpernahen Pflegeleistungen (68 %), jedoch insbesondere auch das Gesellschaft leisten (94 %), die Erledigung von Einkäufen (89 %), die Übernahme von Arbeiten im Haushalt (z.B. Reparaturen, Putzen) (73 %) sowie das Vorbereiten oder Zubereiten von Essen (68 %) (Köcher, 2015). Die Selbsthilfe könnte in diesem Zusammenhang einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen zu verbessern und sie vor Vereinsamung zu bewahren, wenn entsprechende Unterstützung durch Angehörige oder andere soziale Netze fehlt.

### Synergien durch Selbsthilfezentren

Eine bessere Vereinbarkeit des Selbsthilfe-Engagements mit Beruf, Familie und Pflege könnte beispielsweise durch die Schaffung sogenannter Selbsthilfezentren erreicht werden. Wenn sich mehrere Selbsthilfeorganisationen in einem Gebäude zusammenschließen, so könnten kostengünstig organisationsübergreifende Zusatzangebote angeboten werden, die die Ehrenamtlichen entlasten (Betreuung der Senioren oder Kinder während der Zeit des Engagements). Für die ehrenamtlich Engagierten würden Selbsthilfezentren einen deutlichen Mehrwert bieten, die Engagementbereitschaft könnte gesteigert werden und nicht zuletzt würden auch die Selbsthilfeorganisationen selbst profitieren, da sie durch das Teilen von Ressourcen Kosten einsparen und damit sinnvolle Investitionen in die Zukunft tätigen könnten (z.B. ein organisationsübergreifender Datenschutz-/ Öffentlichkeitsbeauftragter).

### Solidaritätsengagement

Denkbar wäre beispielsweise auch ein „Solidaritätsengagement“, welches auf dem Prinzip basiert, dass Vereinsmitglieder sich im Laufe ihres Lebens um ältere Mitglieder kümmern und dafür dann später selbst durch nachkommende Mitglieder betreut werden. Auf diese Weise könnte der Bedarf an professionellen Pflege- und Betreuungsleistungen gesenkt und ein möglichst langes Wohnen in der eigenen Wohnung gesichert werden. Die Selbsthilfe könnte in diesem Zusammenhang eine Mittlerfunktion nach dem Prinzip des Selbsthilfevereins „Wahlverwandtschaften e.V.“ einnehmen. Das Online-Portal des Vereins bietet eine Plattform zur Herstellung von generationenübergreifenden Kontakten zwischen nichtverwandten Menschen mit ähnlichen Anliegen. Ziel soll es sein, fehlende familiäre Kontakte zu ergänzen oder zu ersetzen („Familienersatzstrukturen“), um einer Vereinsamung entgegenzuwirken. Weiterhin soll auch eine Übernahme gegenseitiger Verantwortung erfolgen. Ein rechtlicher Anspruch zwischen den „Wahlverwandten“ besteht jedoch nicht (Wahlverwandtschaften e.V., 2018).

In Frankreich sind die Entwicklungen in diesem Bereich mit dem „Zivilen Solidaritätspakt“ bereits weiter fortgeschritten. Im Jahre 1999 wurde in Frankreich mit dem zivilen Solidaritätspakt (PACS) eine wegweisende Alternative zur Ehe und/ oder Ehelosigkeit eingeführt, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Im Jahr 2007 wurden 266.500 Ehen und 102.000 „Solidaritätspakte“ geschlossen. Tendenz steigend. Beim PACS handelt es sich um eine zivilrechtliche Partnerschaft mit gemeinsamer steuerlicher Veranlagung und steuerlich günstigeren Erbbestimmungen. Der Solidaritätspakt ist nicht abhängig von der sexuellen Orientierung oder vom Geschlecht der Partner. Erhebungen zufolge, wird der Vertrag jedoch in 95 % der Fälle zwischen Partnern unterschiedlichen Geschlechts geschlossen. Die Partnerschaft verpflichtet zu gegenseitiger Hilfe, wobei den Partnern bei der Regelung dieser Hilfspflichten Freiheiten für die individuelle Ausgestaltung in Detailfragen offenstehen. Der Vertrag kann von einer Seite mit einer Frist von drei Monaten aufgelöst werden. Hierin besteht ein wesentlicher Unterschied zur Ehe. Alternativen zur Ehe, ähnlich dem PACS, wurden zwischenzeitlich auch in Chile (2015), Österreich (2010) und Luxemburg (2004) eingeführt (Huinink, 2009).

### Generationenvertrag

Mit dem Generationenvertrag wird der unausgesprochene „Vertrag“ zwischen der beitragszahlenden und der Renten empfangenden Generation bezeichnet. Diese „Solidarität zwischen den Generationen“ beinhaltet die Verpflichtung der arbeitenden Generation zur Beitragszahlung in der Erwartung, dass die ihr nachfolgende Generation die gleiche Verpflichtung übernimmt (BPB, 2016).

In Anbetracht des demografischen Wandels ist eine Revision des Generationenvertrags jedoch dringend erforderlich geworden, denn dieser regelt viel mehr als die bloße Finanzierung der Altersvorsorge, nämlich die wechselseitigen Abhängigkeiten von nunmehr vier Generationen gleichzeitig: Kinder und Jugendliche, Erwerbstätige, Jungrentner und Hochbetagte. Die Generationensolidarität muss vor dem Hintergrund des demografischen Wandels damit neu definiert werden.

Einen weiteren Aspekt, den es nicht außer Acht zu lassen gilt, ist die Finanzierung. Der demografische Wandel wirkt sich zweifellos negativ auf die Sozialsysteme aus und dieser Effekt wird sich, Prognosen zufolge, in den kommenden Jahren noch weiter verschlimmern. Durch den Geburtenrückgang und die zunehmende Überalterung der Gesellschaft wird der Generationenvertrag immer weiter strapaziert. Immer mehr alte Menschen müssen finanziell von einer immer kleiner werdenden, nachkommenden Generation finanziell versorgt werden. Und auch die Sozialsysteme werden durch die Entwicklung massiv belastet. Bei steigenden Pro-Kopf-Ausgaben im solidarisch angelegten Gesundheitssystem müssen letztlich entweder die Beiträge erhöht oder Leistungen eingespart werden, was zu Leistungskürzungen für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe führen kann. Es gilt also, die Finanzierung der Selbsthilfearbeit über die nächsten Jahre hinaus solide abzusichern, da sonst die Selbsthilfearbeit nicht in der Form aufrechterhalten oder ausgebaut werden kann, wie es dringend geboten wäre.

1. **Zusammenfassung**

Zusammenfassend kann man sagen, dass es in erster Linie die Menschen über 50 Jahre sein werden, die den Generationenwechsel in der Selbsthilfe gestalten werden und die die Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfeorganisationen sichern müssen. Obgleich, aufgrund des demografischen Wandels, ältere Menschen künftig die Hauptzielgruppe für die Angebote der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe sein werden, darf dennoch nicht die nachkommende Generation potenziell ehrenamtlich Engagierter vergessen werden und es bedarf angepasster Angebote, um den Lebenswirklichkeiten junger Menschen gerechter zu werden und sie für die Selbsthilfearbeit zu gewinnen.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels verliert die „klassische Familie“ sowohl quantitativ, als auch qualitativ, zunehmend an Bedeutung. Andere, familienähnliche, sorgende Solidarnetzwerke gewinnen hingegen zunehmend an Bedeutung. Die professionelle Pflege befindet sich bereits heute an der Grenze der Belastbarkeit und in Anbetracht der Auswirkungen des demografischen Wandels wird die Nachfrage nach den Angeboten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe erwartungsgemäß steigen.

Dennoch muss sich die Selbsthilfe mit der Frage auseinandersetzen, was sie vor diesem Hintergrund leisten kann und will und welche Ressourcen sie dafür benötigt. Insbesondere bei der Erbringung zwischenmenschlicher Dienstleistungen (z.B. Gesellschaft leisten, Hilfe im Haushalt) könnte die Selbsthilfe eine bedeutende Rolle spielen. Dennoch müssen die ehrenamtlich Engagierten hierfür auch Qualifizierungsmöglichkeiten sowie Unterstützung durch Hauptamtliche erhalten.

1. **Handlungsempfehlungen**

Auf Basis der Erkenntnisse dieses Themenfeldpapiers ergeben sich folgende Handlungsempfehlungen:

* **Lobbyarbeit**: Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür gewinnen könnten, die politischen Entscheidungsträger für eine Einführung eines zivilen Solidaritätspakts zu sensibilisieren. Die Selbsthilfe könnte in diesem Zusammenhang als Beraterin auftreten und die Politik bei der Umsetzung unterstützen.
* **Selbsthilfezentren**: Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen auf die Vorteile der Gründung von Selbsthilfezentren aufmerksam machen könnten. Durch die Bündelung von Ressourcen könnte, sowohl für die Selbsthilfeorganisationen, als auch für die ehrenamtlich Engagierten, eine Win-Win-Situation geschaffen werden.
* **Kooperationen**: Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen für die Bedeutung von Kooperationen sensibilisieren könnten. Durch die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Organisationen der Zivilgesellschaft können die Sichtbarkeit der Selbsthilfe gesteigert und neue Ehrenamtliche gewonnen werden.
* **Engagement:** Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür sensibilisieren könnten, dass sich der Familienbegriff in den letzten Jahrzehnten gewandelt hat. Insbesondere für Frauen im mittleren Alter gestaltet sich die Vereinbarkeit von Familie, Beruf, Pflege und Engagement zunehmend schwieriger. Neue Formen des Engagements (z.B. Digitales Ehrenamt) sollten entwickelt und erprobt werden.
* **Vergütung:** Immer mehr Menschen müssen oder wollen nach dem regulären Renteneintritt einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Häufig führt die Ausübung einer Erwerbstätigkeit zu einer Verringerung des Engagementpotenzials. Es wäre daher hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür sensibilisieren könnten, dass neue Formen der Vergütung des Engagements entwickelt und erprobt werden müssen, um die wachsende Gruppe der Senioren für die Selbsthilfearbeit zu gewinnen.
* **Nachwuchsgewinnung:** Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür sensibilisieren könnten, dass sich die Lebenswirklichkeiten junger Menschen in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben. Es müssen neue Strategien zur Gewinnung junger Ehrenamtlicher entwickelt und ein breiteres Angebot für die junge Zielgruppe angeboten werden. Weiterhin müssen Strategien für einen erfolgreichen Generationenwechsel innerhalb der Selbsthilfeorganisationen entwickelt und umgesetzt werden.
* **Neudefinition:** Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür sensibilisieren könnten, dass die Selbsthilfeorganisationen sich damit auseinandersetzen müssen, was sie vor dem Hintergrund des demografischen Wandels leisten können und wollen und welche Ressourcen sie dafür benötigen.
* **Finanzierung:** Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen dafür sensibilisieren könnten, dass die Finanzierung der Selbsthilfearbeit für die kommenden Jahre und Jahrzehnte solide abgesichert werden muss, damit die Selbsthilfe ihr bisheriges Aufgabenspektrum aufrechterhalten oder gegebenenfalls erweitern kann.
* **Sorgende Netze**: Es wäre hilfreich, wenn die Mitgliedsverbände die relevanten Entscheidungsträger bei Mitgliederversammlungen oder Vorstandssitzungen für die Bedeutung der Selbsthilfe beim Aufbau und der Etablierung „Sorgender Netze“ sensibilisieren könnten.

## Literaturverzeichnis

Barmer, 2018. **Arztreport 2018**. https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztreporte/barmer-arztreport-2018-144304 [Abgerufen am 15.04.19 um 08.32 Uhr]

Behncke, B., 2019. **Frühkindlicher Stress in der Fremdbetreuung - und seine langfristigen Folgen**. https://www.fuerkinder.org/kinder-brauchen-bindung/experten-meinen/404-fruehkindlicher-stress-in-der-fremdbetreuung-und-seine-langfristigen-folgen [Abgerufen am 10.04.19 um 14.25 Uhr]

BMFSFJ, 2017. **Familienreport 2017.** **Leistungen, Wirkungen, Trends.** https://www.bmfsfj.de/blob/119524/f51728a14e3c91c3d8ea657bb01bbab0/familienreport-2017-data.pdf [Abgerufen am 16.04.19 um 15.05 Uhr]

BMFSFJ, 2019. **Kita-Ausbau: Gesetze und Investitionsprogramme**. https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/kinderbetreuung/kita-ausbau/kita-ausbau--gesetze-und-investitionsprogramme/86394 [Abgerufen am 11.04.19 um 09.32 Uhr]

BPB, 2009. **Familie: Konzeption und Realität**. https://www.bpb.de/izpb/8017/familie-konzeption-und-realitaet [Abgerufen am 18.04.19 um 10.21 Uhr]

BPB, 2016. **Generationenvertrag**. http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/lexikon-der-wirtschaft/19473/generationenvertrag [Abgerufen am 17.04.19 um 14.29 Uhr]

Eugster, D., 2019. **Demografischer Wandel: Erstmals vier Generationen in Kontakt miteinander**. https://www.intergeneration.ch/de/blog/demografischer-wandel-erstmals-vier-generationen-kontakt-miteinander [Abgerufen am 12.04.19 um 09.13 Uhr]

Hohendanner, C., 2018. **Zur Einschränkung befristeter Arbeitsverträge im Koalitionsvertrag**. https://www.iab-forum.de/zur-einschraenkung-befristeter-arbeitsvertraege-im-koalitionsvertrag/ [Abgerufen am 17.04.19 um 14.12 Uhr]

Huinink, J., 2009. **Wandel der Familienentwicklung: Ursachen und Folgen**. http://www.bpb.de/izpb/8036/wandel-der-familienentwicklung-ursachen-und-folgen?p=all [Abgerufen am 08.04.19 um 14.55 Uhr]

Kittlaus, B., 2019. **Multilokale Mehrgenerationen-Familie**. http://www.single-generation.de/glossar/multilokale\_mehrgenerationen\_familie.htm [Abgerufen am 12.04.19 um 10.02 Uhr]

Köcher, R., 2015. **Frauen der Sandwich-Generation: Zwischen Kinderbetreuung und Unterstützung der Eltern - Ergebnisse einer repräsentativen Befragung**. https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige\_pdfs/BdF\_Studie\_Sandwich.pdf [Abgerufen am 16.04.19 um 11.07 Uhr]

Konrath, S., 2010. **Empathie-Fähigkeit bei Studenten nimmt rasant ab**. https://www.zeit.de/studium/hochschule/2010-05/studie-einfuehlungsvermoegen [Abgerufen am 08.04.19 um 15.17 Uhr]

Kösters, W., 2011. **Weniger, bunter, älter: Den demografischen Wandel aktiv gestalten**. https://books.google.de [Abgerufen am 25.02.19 um 07.35 Uhr]

Reese, N., 2016. **Doppelbelastung Familie und Beruf: Immer mehr Frauen sind ausgebrannt**. https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/doppelbelastung-familie-und-beruf-immer-mehr-frauen-sind-ausgebrannt-2016061669177 [Abgerufen am 18.04.19 um 07.45 Uhr]

Reinhardt, U., 2016. **Kein Geld, keine Freiheit, keine Karriere: Warum die Deutschen keine Kinder bekommen**. https://www.stiftungfuerzukunftsfragen.de/newsletter-direct-mail/forschung-aktuell-270-warum-die-deutschen-keine-kinder-bekommen/ [Abgerufen am 16.04.19 um 09.07 Uhr]

Textor, 2015. **Migration, Kita, Schule, Zukunftstrends und Konsequenzen**. http://www.zukunftsorientierte-paedagogik.de/MKS.pdf [Abgerufen am 18.04.19 um 10.13 Uhr]

Wahlverwandtschaften e.V., 2018. **Willkommen**. https://www.wahlverwandtschaften.org/ [Abgerufen am 17.04.19 um 13.48 Uhr]

Zeit Online, 2018. **Immer mehr Rentner in Deutschland arbeiten**. https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-04/erwerbstaetigkeit-alter-rentner-bundesinstitut-bevoelkerungsforschung [Abgerufen am 10.04.19 um 08.50 Uhr]