

Medien-Information HEALTH SELLS

Chronisch sichtbare Hauterkrankungen

9.5.2026

thomas schwennesen verlag tsv
info@schwennesen.de

Zeichen mit Leerzeichen: 6.069

Selbsthilfe. Noch zeitgemäß?

Trotz der rasanten Entwicklung digitaler Hilfsangebote, sozialer Medien und KI-basierter Beratungsdienste, behalten Selbsthilfegruppen auch heute noch eine entscheidende Bedeutung. Sie bieten eine menschliche, emotionale und vertrauensvolle Ebene der Unterstützung, die technische Systeme nicht ersetzen können.

Die Erfahrung von Betroffenen zeigt: Der Austausch mit Menschen, die „das Gleiche durchmachen“, ist oft der Schlüssel, um mit einer Krankheit, Sucht oder psychischen Belastung langfristig umzugehen.

Emotionale Unterstützung durch Gleichbetroffene

Ein zentraler Vorteil von Selbsthilfegruppen ist die genuine Verbundenheit unter Gleichbetroffenen. Wie ein Mitglied betont: „Da waren Menschen, die mich verstanden haben. Sie wussten, wie es mir geht.“ Diese Empathie entsteht nicht aus theoretischem Wissen, sondern aus gemeinsamer Lebenserfahrung. Während Ärzte oder Therapeuten fachlich informiert sind, wissen Betroffene am besten, wie sich eine Erkrankung im Alltag anfühlt.

Solche Gruppen stärken das Selbstvertrauen und das Gefühl, die eigene Situation bewältigen zu können. Die gegenseitige Motivation – „Ich kann Dir nicht sagen, wie man es behandelt. Aber ich kann Dir sagen, wie es mir geholfen hat“ – ist eine Form der Unterstützung, die weder Webseiten noch KI leisten können.

Vertraulichkeit und psychologische Sicherheit

In Selbsthilfegruppen herrscht strengste Verschwiegenheit. Was in der Runde gesagt wird, bleibt dort. Diese Sicherheit ermöglicht es den Teilnehmenden, offen über Ängste, Rückschläge oder Schamthemen zu sprechen – ohne Angst vor Stigmatisierung oder Datenmissbrauch.

Im Gegensatz dazu bergen digitale Plattformen Risiken: Datenweitergabe, algorithmische Profilierung oder fehlende Anonymität. In der Gruppe entscheidet jeder selbst, wie viel er preisgibt – und kann sich darauf verlassen, dass die anderen das respektieren.

Grenzen digitaler Angebote und KI

KI-basierte Chatbots oder Webseiten können zwar Informationen liefern, aber keine echte emotionale Resonanz erzeugen. Sie erkennen nicht subtile Stimmungen, können nicht trösten oder spontan reagieren. Zudem fehlt ihnen die Fähigkeit, aus persönlicher Erfahrung zu sprechen.

Auch Online-Gruppen haben ihre Grenzen: Die physische Anwesenheit in einer Gruppe – das Sehen, Hören, Spüren der anderen – schafft eine tiefere Verbundenheit. Viele Gruppen organisieren zudem gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge oder Kinoabende, die soziale Integration fördern – etwas, das reine digitale Interaktion kaum leisten kann.

Selbsthilfe als Ergänzung zur professionellen Behandlung

Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie oder medizinische Behandlung, aber sie ergänzen sie sinnvoll. Sie helfen dabei, den Weg dorthin zu finden, die Wartezeit zu überbrücken oder Therapieerkenntnisse im Alltag umzusetzen.

Wie Experten betonen, sind Selbsthilfegruppen mittlerweile als „vierte Säule im Gesundheitswesen“ anerkannt. Sie entlasten nicht nur Betroffene, sondern auch das Gesundheitssystem, indem sie langfristige Stabilität fördern und Rückfälle verhindern – wissenschaftlich belegt: 85 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bleiben rückfallfrei.

Soziale Gemeinschaft und Bekämpfung von Isolation

Viele Betroffene fühlen sich isoliert – besonders bei chronischen Erkrankungen oder psychischen Problemen. Selbsthilfegruppen schaffen einen Raum der Gemeinschaft

und Akzeptanz. Es gibt keinen „Chef“, keine Bevormundung – alle sind gleichwertig. Gerade in einer Zeit, in der soziale Netzwerke oft oberflächlich sind und Einsamkeit zunimmt, bieten diese Gruppen echte menschliche Nähe. Wie ein Teilnehmer sagt: „Ich bin nicht mehr allein mit meinen Problemen. Die Gruppe ist Teil meines Lebens geworden.“

Fazit: Menschliche Verbundenheit bleibt unersetzlich

Trotz aller technologischen Fortschritte bleibt die menschliche Begegnung auf Augenhöhe unersetzlich. Selbsthilfegruppen funktionieren, weil sie Verständnis, Vertrauen und Gemeinschaft stiften – Elemente, die weder das Web noch KI im vollen Umfang bieten können. Sie sind kein „Plauderstündchen“, sondern eine wirksame, oft lebensrettende Form der Unterstützung.

Die Welt Health Organization (WHO) hat das auch erkannt und im Mai 2025 eine Resolution in den Umlauf gebracht mit folgendem Titel: „Skin diseases as a global public health priority“, „Hautkrankheiten haben globale Priorität für die öffentliche Gesundheit.“

In Stellungnahmen wird u.a. gefordert: Die Resolution ist ein wichtiger weiterer Meilenstein, um weltweit die Aufmerksamkeit auf die enormen Beeinträchtigungen zu richten, die Menschen durch Hauterkrankungen erleiden. „Jetzt ist für die Politik der Zeitpunkt gekommen, Konzepte zu entwickeln, um diese verbindlichen Vorgaben der WHO hierzulande umzusetzen.“

Die Politik, die Ministerien, die dermatologischen Fachverbände und die Patientenorganisationen müssen jetzt gemeinsam die Agenda der WHO abarbeiten. Hierzu zählen: Der weitere Abbau der Stigmatisierung von Menschen mit Hauterkrankungen, ein besserer Zugang zu einer leitliniengerechten Versorgung, eine Verbesserung der Versorgung Schwerhautkranker und eine stärkere Patientenorientierung. Dies kann erreicht werden, wenn die Beteiligten gemeinsam strategische Ziele entwickeln.

„Wir sehen hier die neue Bundesgesundheitsministerin Nina Warken und die Gesundheitsministerien auf allen Ebenen in der Pflicht. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V. und der Berufsverband Deutscher Dermatologen e.V. werden ihre Expertise in diesen Prozess aktiv einbringen“, resümiert erklärt Prof. Dr. med. Swen Malte John, Leiter der Abteilung Dermatologie der Universität Osnabrück und Mitglied des WHO-Komitees der globalen Dachorganisation dermatologischer Fachgesellschaften (International League of Dermatological Societies, ILDS).

Selbsthilfeorganisationen, die sich mit chronisch sichtbaren Hauterkrankungen beschäftigen sind z.B.:

Deutscher Neurodermitis Bund e.V. www.neurodermitis-bund.de

Deutsche Rosazea Hilfe e.V. www.rosazeahilfe.de

Deutscher Vitiligo Verein www.vitiligo-verein.de

Das online Hautportal www.hautsache.de