



# In-Gang-Setzer® - Selbsthilfe auf den Weg bringen

## Der aktuelle Stand des Projektes

Andreas Greiwe, Projektleiter

38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
„Von gestern nach morgen, von hier nach dort“: Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel

1.-3. Juni 2016 in Schwerin

AG 1 "Neue Wege in die Selbsthilfe: Selbsthilfe neu denken, zur Selbstorganisation ermutigen"

Vortrag am 2.6.2016

[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

- **„Aller Anfang ist schwer“** –  
die Anfangsphase einer Gruppe ist vielfach eine Zeit der Unsicherheit. Den an Selbsthilfe interessierten Personen fehlen oft die Erfahrungen und Kenntnisse, die Startphase einer Gruppe konstruktiv zu gestalten.
- **Herausforderung:**  
Kann eine Unterstützung angeboten werden, die der Selbsthilfe entspricht und nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert?

Bild entfernt

*SH-Kontaktstelle Mönchengladbach:* „Insgesamt ist die **Suche nach Gruppen aus den psychischen Themenfeldern über die Jahre konstant hoch** (...) Das meist nachgefragte Einzelthema war die Suche nach einer Gruppe bei Depressionen.“

*SH-Kontaktstelle Bielefeld:*

„Diese Tendenz ist nicht neu, erfordert aber (...) **erweiterte Arbeitsansätze und langfristig wirksame, stützende Methoden.** Selbsthilfegruppen in diesem Bereich scheinen mehr als andere Gruppen immer mal wieder eine Begleitung zu suchen (...).“

Bild entfernt

## „Selbsthilfeaktivierung“

- **eine notwendige Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung)**
- Immer mehr im Blickpunkt:  
Der Zusammenhang von Teilnahme an Selbsthilfegruppen und (mangelnden bzw. reduzierten) Selbsthilfefähigkeiten.
- Nur durchschnittlich fünf bis sieben Prozent der Betroffenen sind in Selbsthilfegruppen engagiert.  
Das Potential bleibt unausgeschöpft.
- Für die heilsame Kraft der Gruppe ist das vertraute Gespräch in einem „geschützten“ Umfeld von herausragender Bedeutung für ein zufrieden stellendes Miteinander.

## „Aufsuchende Selbsthilfeunterstützung“ bzw. „Aktivierung zur Selbsthilfe“

→ „Anstöße“ zur *Selbsthilfe* geben

### Herausforderungen:

- die Rahmenbedingungen für potenzielle Teilnehmewillige sind besser zu gestalten
- der Zugang zur Selbsthilfe / zu Selbsthilfegruppen muss niederschwellig(er) werden

?? Abkehr der Selbsthilfeunterstützung von der „Komm-Struktur“?

Deutlich ist: Der tendenziell reaktive Ansatz (nicht nur) der Kontaktstellen kommt angesichts des Wandels der Selbsthilfe an seine Grenzen; es geht nun – stärker als bisher – darum, Selbsthilfe auf den Weg zu bringen.

- Aus Dänemark kommt die Idee der „In-Gang-Setzer“.
- Der Paritätische NRW hat das Konzept weiterentwickelt.
- **Projekträger: Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW**
- **Förderer: Betriebskrankenkassen,**  
insb. BKK-Dachverband + BKK NORDWEST
- Laufzeit der aktuellen Projektphase bis Ende 2016.



## Was sind In-Gang-Setzer?

Bild entfernt

- In-Gang-Setzer sind **ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle**.
- Sie sind **nur zeitlich begrenzt** in der Gruppe (*vorrangig* in der Startphase).
- **Der zentrale Wesenszug des Konzeptes:**  
**Zu den Anliegen und Themen der Gruppe bringen sie sich *nicht* ein!**
- Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der (noch unerfahrenen) Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden.

## Was ist „neu“ an In-Gang-Setzern?

→ **Prozessbegleitung** (statt Ergebnisberatung)

*= Unterschied zu den „Paten-Modellen“*

Die inhaltliche Abstinenz ist Schutz

- für die In-Gang-Setzer („hilfreiche Distanz“)
- wie für die Gruppe (sie entscheidet, was wo wächst und gedeiht)

Es geht um **Unterstützung** auf den Gebieten, wo Kenntnisse und Erfahrungen fehlen: **„Wie funktioniert Gruppe?“**,  
*nicht* um Anleitung dort, wo Kompetenzen und Ressourcen vorhanden sind („Experten in eigener Sache“).



## Was machen eigentlich In-Gang-Setzer?

### 1. Vorgeschichte:

- **Kontaktstelle** bietet an Selbsthilfe(gruppe) interessierten Personen Unterstützung bei Gruppengründung an.
- Wenn In-Gang-Setzer gewünscht: Vor dem 1. Treffen der Gruppe Austausch Kontaktstelle und In-Gang-Setzer.

### 2. Das erste Treffen der neuen Gruppe:

- **Kontaktstelle** macht Aufgabenstellung der In-Gang-Setzer deutlich; grenzt diese ab von therapeutischen Anleitungen; hebt die zeitlich begrenzte Anwesenheit und Hilfestellung hervor (→ schriftliche Information zur Rolle von In-Gang-Setzer).

### **3. Das zweite Treffen:**

- Hier geht es darum, Verbundenheit und Vertrauen zu ermöglichen.
- In-Gang-Setzer übernimmt nur dann die Gesprächsleitung, wenn kein Gruppenmitglied dies tun möchte.
- (Gruppe anregen, zukünftig selber die Gesprächsleitung zu übernehmen.)
- Im Mittelpunkt des zweiten Treffens steht der Austausch der Anwesenden, damit ein „Gefühl“ für Selbsthilfe /-gruppe entstehen kann.

#### **Die Aufgaben der In-Gang-Setzer:**

- Kennenlernen erleichtern
- Orientierung geben
- Sicherheit und Wertschätzung ermöglichen
- InitiatorIn der Gruppe „schützen“ vor etwaigen Überforderungen

Bild entfernt

#### 4. Die weiteren Treffen:

Hier wie während der gesamten In-Gang-Setzung gilt:

**„Weniger ist mehr!“** Bei Unsicherheiten keinen Aktionismus entwickeln, lieber zurückhalten.

Nicht das „volle Programm“ ist gefragt, sondern die *Auswahl einzelner Angebote*, dem aktuellen Gruppenprozess angemessen.

#### **Grundlage ist das Vertrauen in das Selbsthilfepotenzial der Anwesenden.**

- Einführung, Bekanntmachung mit Gruppen- und Gesprächsregeln (Blitzlicht, TZI-Empfehlungen etc.).
- Unterstützung bei Klärung der Ziele und Arbeitsweisen der Gruppe (Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten, Häufigkeit der Treffen etc.).
- Weiterleitung von Anliegen der Gruppe an die Kontaktstelle.

## 5. Ablösung; Beendigung der Unterstützung

- Sich aus der Gruppe „herausziehen“;
- dafür zunehmend die Gruppenmitglieder Verantwortung übernehmen lassen und
- nicht zu jedem Treffen kommen  
(z. B.: Anwesenheit beim 1., 2., 4., 7. und 10. Treffen).
- Auf die Möglichkeiten der Kontaktstelle verweisen.
  
- **WICHTIG:**  
Während des gesamten Prozesses stehen In-Gang-Setzer und Kontaktstelle in engem Austausch.

Bild entfernt

## Zentrale Fragen des Projektes:

- Welche Selbsthilfethemen und –anliegen eignen sich für eine In-Gang-Setzung?
- Kann dieser Ansatz zu einer Entlastung der Selbsthilfe-Kontaktstellen beitragen?
- Ist der Ansatz ein möglicher Weg, neuen Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen)?



## **Aktuell sind 35 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sieben Bundesländern beteiligt:**

- Schleswig-Holstein (5)
- Mecklenburg-Vorpommern (7)
- Niedersachsen (8)
- Nordrhein-Westfalen (12)
- Hessen (1)
- Baden-Württemberg (1)
- Bayern (1)

Davon sind acht Kontaktstellen seit 2016 dabei.

Bild entfernt

## **Zentrale Leistungen des Projektes:**

- kontinuierliche Begleitung der Kontaktstellen
- Schulungen der In-Gang-Setzer:
  - Erstqualifizierung (Basisschulung , 30 Std. + Praxis-Workshop 6 Std.)
  - regelmäßige Weiterbildungen
  - gegenseitiger Austausch (der Kontaktstellen und der In-Gang-Setzer)

## ***Überregionaler Austausch:***

Jährlich: Bundesweites **Treffen** aller Kontaktstellen

## ***Regionaler Austausch:***

Aktuell drei Kollegial- bzw. **Regionalgruppen**  
mit jeweils einer Projekt-erfahrenen  
Kollegin als Ansprechpartnerin.

## ***Themen-Workshops***

Bild entfernt

In 2015 aktive Kontaktstellen: 25

	2015	2008-14
In-Gang-Setzungen 2015	118	594
Ø Dauer (Monate)	2,6	2,7
Ø Anzahl begleitete Gruppentreffen	3,7	3,7
In-Gang-Setzung ist		
• abgeschlossen	84	
• noch im Gange	34	
(wenn abgeschlossen)		
<b>Die In-Gang-Setzung</b>		
• war „erfolgreich“	69 (82 %)	75 %
• war „nicht erfolgreich“	15 (18 %)	25 %

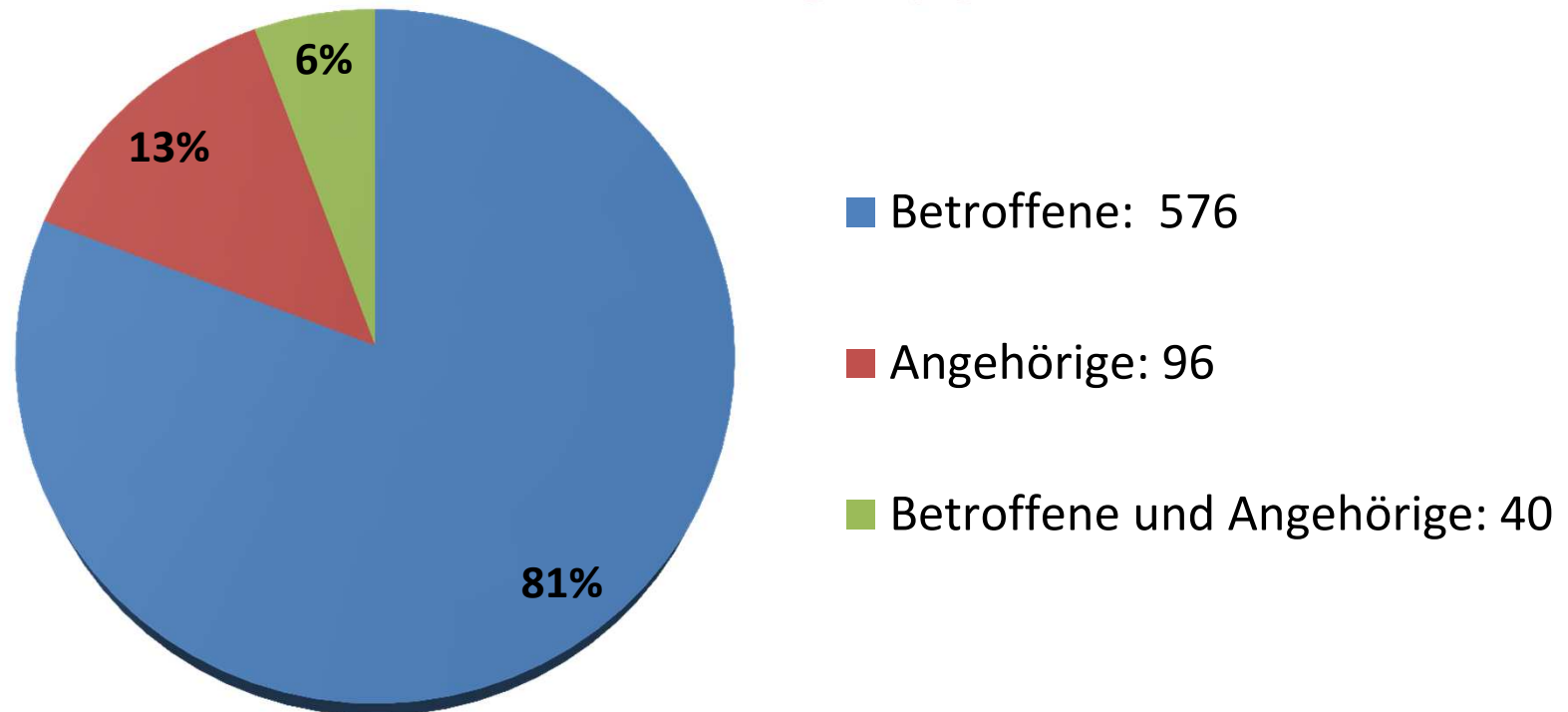
## bisher 712 In-Gang-Setzungen (2008-2015)

**In-Gang-Setzung war „erfolgreich“ =**  
Die Unterstützung ermöglichte die Gründung einer stabilen, kontinuierlich arbeitenden Gruppe.

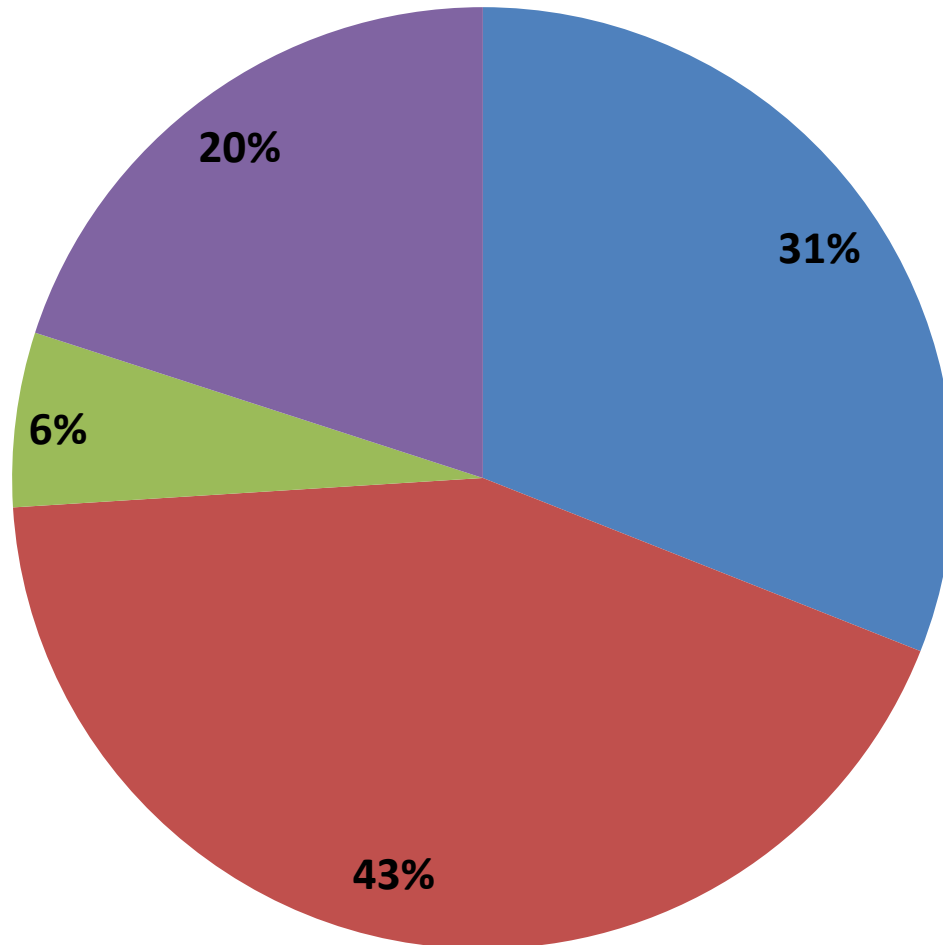
**In-Gang-Setzung war „nicht erfolgreich“ =**  
Nach der In-Gang-Setzung löste sich die Gruppe wieder auf bzw. hatte keinen Bestand.



## Zielgruppen (2008-2015; N = 712)



## Themenbereiche (2008-2015; N = 712)



■ Chronische Erkrankungen, Behinderungen: 224

■ Psychische Erkrankungen: 307

■ Abhängigkeitserkrankungen: 39

■ Soziale, familiäre Situation: 142

## **Beispiel Kontaktstelle Stralsund: In-Gang-Setzungen 2009 / 2010**

1. Frauen, die zu sehr lieben
2. Mediensucht
3. Arm- & Beinamputierte
4. Hypophysenerkrankungen
5. Seelische Gesundheit
6. Angehörige von Demenzerkrankten
7. Spielsucht
8. Schuppenflechte
9. Angst / Panik / Depressionen
10. Beziehungskiste
11. Osteoporose
12. Angeh. von Betr. mit Hirnschäden
13. Hinterbliebene
14. Persönlichkeitsstörungen
15. Hörgeschädigte
16. Verwitwete Männer und Frauen
17. Männerrunde
18. Ödemerkrankungen



- **Die Methode hat sich bewährt** bei der Gründung von neuen Gruppen.
- Die **Anliegen und Themen** der unterstützten Gruppen waren schwerpunktmäßig im Bereich psychische Erkrankungen und Probleme (Ängste, Panik, Depressionen, Trennung, Suizid).
- Auffällig hoher Anteil von Gruppen pflegender Angehöriger.
- Die Methode eröffnet **neue Möglichkeiten, wenn kein Initiator vorhanden ist**, aber der Bedarf nach einer neuen Gruppe offensichtlich ist.
- **Auch für bestehende Gruppen**, die Unterstützung bei gruppeninternen Problemen wünschen („Generationenwechsel“, Mitgliederfluktuation etc.) kann Hilfe angeboten werden.



Bild entfernt

*„Hab’ ich dein Ohr nur,  
find’ ich schon mein Wort.“*

Es geht um **Empowerment**,

„das Zutrauen in die Fähigkeiten, die nur entfaltet werden  
können, wenn wir sie bei anderen Menschen voraussetzen“

(Bobzien / Stark)

## Informationen zum Projekt

- Website [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)  
(mit internem Bereich für die Kontaktstellen)



- Handbuch  
(als Download auf Homepage)



- Film  
(Langfassung 23 Min.  
+ Trailer 4 Min.)



### Kontakt:

#### **Andreas Greiwe**

Leiter der Fachgruppe  
Selbsthilfe / -Kontaktstellen  
beim Paritätischen Nordrhein-Westfalen  
Tel.: 02572 – 95 35 66  
Email: [greiwe@paritaet-nrw.org](mailto:greiwe@paritaet-nrw.org)