

## **In-Gang-Setzer®** – ein neuer Weg in der Selbsthilfeunterstützung –

### **ein bundesweites Projekt des Paritätischen Nordrhein-Westfalen und der Betriebskrankenkassen**

#### **Das Konzept der In-Gang-Setzer®**

Bundesweit ist ein wachsendes Interesse an Selbsthilfegruppen im Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen festzustellen. Die Anfangsphase einer Gruppe ist jedoch vielfach eine Zeit der Unsicherheit und Verletzbarkeit. Gerade den hier an Selbsthilfe interessierten Personen fehlen oft die kommunikativen Fähigkeiten, die Startphase einer Gruppe konstruktiv zu gestalten. Für viele an Selbsthilfe Interessierte würde deshalb eine Begleitung eine große Ermutigung darstellen. Aus Dänemark kam hierzu der Impuls der „In-Gang-Setzer“. Der Paritätische Nordrhein-Westfalen hat seit 2005 die Idee weiterentwickelt und mit großem Erfolg umgesetzt. Diese Erfahrungen bildeten die Basis für ein bundesweites Projekt.

Zurzeit sind **über 30 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus acht Bundesländern** beteiligt. Die Themen der **bisher über 500 unterstützten Selbsthilfegruppen** sind schwerpunktmäßig in den Bereichen psychische Probleme sowie chronische Erkrankungen zu finden. Stark vertreten sind auch Angehörigen-Gruppen.

#### **Ein neuer Weg in der Selbsthilfe-Unterstützung: In-Gang-Setzer®**

Das bundesweite Projekt begann 2007. Es wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen. Die Projektfinanzierung haben die Betriebs-Krankenkassen übernommen (vorrangig der BKK-Dachverband und der BKK-Landesverband NORDWEST).

In-Gang-Setzer® umschreibt ein methodisches Konzept im Rahmen der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und ist markenrechtlich geschützt. Das Projekt hat das Ziel, eine fundierte Antwort auf die Frage zu geben: Trägt die Ausgangshypothese, nach der ehemalige Mitglieder von Selbsthilfegruppen und / oder mit Selbsthilfe vertraute und geschulte Ehrenamtliche eine besondere, hilfreiche Akzeptanz finden bei den Menschen, die sich in einer Selbsthilfegruppe engagieren (möchten)?

#### **In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen:**

- Sie stehen – gemeinsam mit der Kontaktstelle – zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen (aktuell zumeist in der Startphase) zur Seite.
- Sie unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen sowie achten auf die Rahmenbedingungen; an der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht, sie dürfen sich in keinsten Weise in den themenbezogenen Austausch der Gruppe einbringen!

Die **inhaltliche Abstinenz** ist ein Schutz für die In-Gang-Setzer wie für die Gruppen. Es dürfen keine neuen Abhängigkeiten geschaffen werden, sondern die In-Gang-Setzung muss den Boden bereiten für eine Selbsthilfegruppe, die nach einer zeitlich begrenzten Begleitung alleine ihren eigenen Weg findet und dann selbstständig weitergeht.

Das Konzept der In-Gang-Setzer wird getragen von einer Haltung, die gut zu dem Ansatz von Selbsthilfe-Kontaktstellen passt. Die lokalen Kontaktstellen übernehmen die Auswahl der für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Selbsthilfegruppen sowie Anwerbung, Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer. Deren Schulung wird durch die Projektleitung geleistet. Die In-Gang-Setzer treffen sich regelmäßig mit der Kontaktstelle, um gemeinsam das eigene Engagement zu reflektieren, Überbelastungen vorzubeugen und ggf. Unterstützung abzufragen.

### **Ermutigende Bilanz**

Die Themen der **bisher über 500 unterstützten Selbsthilfegruppen** sind schwerpunktmäßig in den Bereichen **psychische Probleme** (insb. Depressionen, Ängste, Panik, Trennung etc.) **sowie chronische Erkrankungen** zu finden

Überraschend stark ist der Bereich der **Angehörigen-Gruppen** vertreten, möglicherweise besteht hier ein besonderer Unterstützungsbedarf. Zukünftig soll verstärkt geprüft werden, welche Selbsthilfethemen und -anliegen sich für eine In-Gang-Setzung eignen, bei welchen eher Zurückhaltung angebracht ist oder die erhöhte Gefahr einer Überforderung für die In-Gang-Setzer bergen. Ein Großteil der In-Gang-Setzungen (über 70 %) wurde erfolgreich abgeschlossen, d. h., auch nach der Beendigung der Begleitung durch die In-Gang-Setzer arbeiteten die Selbsthilfegruppen weiter. Dies ein sehr gutes Ergebnis nicht nur angesichts der „Schwere“ der Anliegen, dem hohen Anteil von Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich mit Menschen, denen es besonders schwer fällt, konstruktiv in Gruppen zu agieren.

### **Der Ansatz trägt**

Das Projekt In-Gang-Setzer hat bundesweit große Aufmerksamkeit erfahren. Der Projektverlauf bestätigt die Tragfähigkeit des Ansatzes der In-Gang-Setzung:

- Die Methode der In-Gang-Setzung ist hilfreich für die Begleitung von Selbsthilfegruppen in deren Startphase; sie wird von den an neuen Selbsthilfegruppen interessierten Menschen angenommen.
- Auch für bereits bestehende Selbsthilfegruppen, die zeitlich begrenzt eine Unterstützung wünschen, kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle so eine neue Form der Hilfestellung anbieten.
- Der Ansatz der In-Gang-Setzung scheint *ein* Weg zu sein, „neuen“ Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen).

### **Ausblick**

Bisher wurde das Hauptaugenmerk auf die Gründungsphase von Selbsthilfegruppen gelegt. Die Erweiterung des Ansatzes als Hilfe auch für bereits aktive Gruppen („Wieder-In-Gang-Setzung“) wird in den nächsten Jahren (bis 2016) an interessierten Standorten erprobt. Gleiches gilt für die Gründung von Selbsthilfegruppen, wenn kein „Initiator“ bereit ist, aktiv zu werden, der Bedarf nach einer Selbsthilfegruppe aber offensichtlich ist.

Wie dieser Ansatz der In-Gang-Setzung auch für überregionale Selbsthilfeorganisationen hilfreich sein kann ist eine weitere wichtige Fragestellung der aktuell laufenden Projektphase.

### **Informationsmaterialien:**

- Das ausführliche Projekt-**Handbuch** (90 Seiten, Stand 2011) steht als Download auf der **Homepage** zur Verfügung: [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)
- Der **Film „In-Gang-Setzer® – Selbsthilfegruppen anstoßen“** (23 Min.) stellt exemplarisch eine Schulung von In-Gang-Setzer vor und beschreibt die grundlegenden Ansatz des Projektes In-Gang-Setzer. Der Film kann **kostenfrei** (solange Vorrat reicht) per E-Mail angefordert werden.

### **Gesamtleitung des Projektes, Kontakt:**

Andreas Greiwe, Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW; Tel.: 02 572 / 95 35 66  
E-Mail: [in-gang-setzer@paritaet-nrw.org](mailto:in-gang-setzer@paritaet-nrw.org)