

In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen

Selbsthilfe wandelt sich. Und die Selbsthilfeunterstützung?

„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 zu Depressionen“, stellt die Selbsthilfekontaktstelle Mönchengladbach fest. Auch die Kolleg/innen in Bielefeld machen ähnliche Erfahrungen und fordern „erweiterte Arbeitsansätze und langfristig wirksame, stützende Methoden. Selbsthilfegruppen in diesem Bereich scheinen mehr als andere Gruppen immer mal wieder eine Begleitung zu suchen, beispielsweise zur Strukturierung der Gruppenarbeit, Neuverteilung der Verantwortlichkeiten“ (zitiert aus Jahresberichten der Einrichtungen).

Immer mehr kommt der Zusammenhang von Teilnahme an Selbsthilfegruppen und (reduzierten) Selbsthilfefähigkeiten in den Blickpunkt. Nur durchschnittlich fünf bis sieben Prozent der von einem Problem Betroffenen sind aktuell in Gruppen engagiert. Auch wenn Angaben zur Anzahl der Gruppen und die quantitative Beteiligung der Betroffenen mit Vorsicht zu genießen sind: Viel zu häufig kann der Wunsch nach einem zufrieden stellenden Selbsthilfeengagement nicht umgesetzt werden. Was ist, wenn die Grundlagen dafür aufgrund mangelnder persönlicher Erfahrungen fehlen oder unzureichende Unterstützung beziehungsweise Begleitung den Zugang zur Selbsthilfe(gruppe) sogar verhindern? Hat es nicht schon fast etwas Zynisches, wenn wir als Selbsthilfeunterstützer/innen an die Selbsthilfefähigkeiten der Menschen appellieren und uns eine depressive junge Frau gegenübersteht, für die es schon ein Riesenschritt ist, sich überhaupt an eine Kontaktstelle zu wenden, oder wenn ein vollkommen überlasteter pflegender Angehöriger Hilfe anfragt, und wir versuchen diesen zu bewegen, eine Gruppe zu gründen. Und wenn die abwinken, hinterfragen wir, ob wohl genug Selbsthilfefähigkeit und Motivation gegeben waren. Sollte es nicht viel mehr darum gehen, die Bereitschaft vieler Menschen, sich einer Gruppe anzuschließen, konstruktiv aufzunehmen? Das bedeutet auch für Selbsthilfekontaktstellen eine teilweise Abkehr von der „Komm-Struktur“. Der bezogen auf die Gründung von Gruppen noch häufig eher reaktive Ansatz kommt an seine Grenzen; es geht nun darum – stärker als bisher – Selbsthilfe auf den Weg zu bringen. In letzter Zeit nimmt daher die Bereitschaft zu, unvoreingenommen zu erörtern, wie aktiver dazu beigetragen werden kann, die Wege zur Selbsthilfe zu ebnen und Zugangsbarrieren abzubauen. Der Ansatz der In-Gang-Setzung wurde daher speziell zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen entwickelt und hat sich als hilfreiche Methode der Selbsthilfeaktivierung erwiesen. Der Wunsch vieler Menschen, sich bei Bedarf einer Gruppe anzuschließen, wird konstruktiv aufgenommen. Diese aktivierende Haltung ist prägend für das Projekt In-Gang-Setzer.

Was ist „anders“ an In-Gang-Setzern?

In-Gang-Setzer umschreibt ein methodisches Konzept der Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Der Ansatz geht davon aus, dass 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). Der Impuls dazu kam ursprünglich aus Dänemark. Dort sind In-Gang-Setzer „Stützen für neue Selbsthilfegruppen“, sie „halfen bei praktischen Fragen beim Start einer Gruppe und brachten die Teilnehmer dazu, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen. Danach zog sich der In-Gang-Setzer zurück“ (Gamst 1991). Der Paritätische Nordrhein-Westfalen hat seit 2005 die Idee weiterentwickelt und mit großem Erfolg umgesetzt.

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstellen. Sie stehen zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen (zumeist in der Startphase) zur Seite. Dabei unterstützen sie die Teilnehmer/innen beim Austausch, erleichtern ihnen, sich vertraut zu machen und achten auf günstige Rahmenbedingungen für ein gelingendes Miteinander. An dem themenbezogenen Austausch der Gruppe beteiligen sich In-Gang-Setzer ausdrücklich nicht! Dies ist der wesentliche Unterschied einer In-Gang-Setzung gegenüber Modellen wie Peer-Beratung oder Peer-to-Peer-Counselling. Peer-Berater/innen sind durch eigenes Erleben zu Expert/innen geworden. Bei den Peer-Modellen geht es um die gegenseitige Beratung von Personen mit vergleichbaren Erfahrungen. Berater und zu Beratende sind gleich betroffen, nur deren Kompetenz bei der Problembewältigung ist – noch – verschieden. Ähnlich ist das auch beim „Paten-Modell“, das vielerorts in der Selbsthilfe praktiziert wird. Hier begleiten Personen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind (oft Leiter/in einer Gruppe), den Start einer neuen Gruppe. Das läuft in der Anfangsphase zumeist ganz gut. Nicht selten aber zerfällt die Gruppe schnell wieder, wenn der Starthelfer sich zurückzieht (Selbsthilfeorganisationen sehen immer deutlicher die Schwachstellen dieser Vorgehensweise und schauen, ob In-Gang-Setzung auch für sie hilfreich sein kann). Die gemeinsame Betroffenheit wird bei einer In-Gang-Setzung ganz bewusst vermieden. Der In-Gang-Setzer hat keinen engeren persönlichen Bezug zum Thema der Gruppe. Die inhaltliche Abstinenz der In-Gang-Setzer ermöglicht die angestrebte „hilfreiche Distanz“. Zu viel Nähe aufgrund eigener Betroffenheit macht zum einen „blind“ für die Gruppenprozesse und bringt zum anderen den In-Gang-Setzer „schnell in die Rolle eines Gruppenleiters. Eine In-Gang-Setzung muss stattdessen den Boden bereiten für eine Gruppe, die nach einer zeitlich begrenzten Begleitung ihren eigenen Weg findet; neue Abhängigkeiten sind unbedingt zu verhindern. Bei einer In-Gang-Setzung geht es um Unterstützung auf Gebieten, auf denen den an Selbsthilfe Interessierten (noch) Kenntnisse und Erfahrungen fehlen: „Wie funktioniert Gruppe?“ Es geht nicht um Anleitung dort, wo Kompetenzen und Ressourcen vorhanden und die Betroffenen „Experten in eigener Sache“ sind. Ziel ist eine Prozessbegleitung, keine Ergebnisberatung. Und diese Haltung entspricht genau dem Ansatz von Selbsthilfekontaktstellen.

Sie übernehmen die Anwerbung, Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer. Deren Qualifizierung wird durch die Projektleitung geleistet. Anschließend treffen sich die In-Gang-Setzer regelmäßig mit der Kontaktstelle, um gemeinsam das eigene Engagement zu reflektieren, Überlastungen vorzubeugen und gegebenenfalls Unterstützung abzufragen. In-Gang-Setzer arbeiten vollkommen ehrenamtlich, lediglich Fahrtkosten werden erstattet. Die Ansprache der für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Selbsthilfegruppe übernehmen die Kontaktstellen. Die Kontaktstelle ist der zentrale Akteur im gesamten Prozess einer In-Gang-Setzung.

Über 30 Kontaktstellen aus acht Bundesländern

Die ersten Erfahrungen mit In-Gang-Setzern wurden 2005 gemacht, seit 2007 wird der Ansatz in einem bundesweiten stetig wachsenden Projekt erprobt. Es wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen. Die Projektfinanzierung haben größtenteils die Betriebskrankenkassen übernommen, vorrangig der Dachverband und der Landesverband NORDWEST (Greiwe 2006, 2009).

Zurzeit erproben über 30 Kontaktstellen aus acht Bundesländern den Ansatz (siehe www.in-gang-setzer.de). Manche sind schon seit 2007 dabei (zum Beispiel die Kontaktstellen in Bielefeld, Paderborn, Dresden), andere erst seit kurzem (die Kontaktstellen in Aachen oder Bad Vilbel). Vertreten sind Großstädte (Hamburg, Stuttgart, Hannover), Städte mittlerer Größe (Osnabrück, Flensburg, Unna) und ländlich geprägte Regionen (Emsland, Lippe, Lauenburg, Teile von Mecklenburg-Vorpommern). Sehr unterschiedlich sind daher Zugehörigkeitsdauer und Rahmenbedingungen der Einrichtungen. Der Aufwand scheint lohnenswert, in über acht Jahren sind lediglich zwei Standorte aus dem Projekt ausgestiegen. Für immer mehr Kontaktstellen ist der Einsatz von In-Gang-Setzern inzwischen zu einem unverzichtbaren Bestandteil der täglichen Unterstützungsarbeit geworden. Manche Kontaktstelle kam zum Projekt, weil Kolleg/innen von ihren positiven Erfahrungen berichtet haben. So waren aus Mecklenburg-Vorpommern zuerst nur zwei Stellen vertreten, inzwischen haben sich alle acht Selbsthilfeunterstützungsstellen des Landes dem Projekt angeschlossen.

Im Laufe der Jahre wurden Vorgaben für die Auswahl der In-Gang-Setzer, für ihre Schulung und Begleitung sowie für den organisatorischen Rahmen ihres Einsatzes weiterentwickelt (siehe unten). 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 aktuell erprobt. Immer mehr Bedeutung kommt auch der Gründung von Gruppen zu, wenn kein/e Initiator/in vorhanden ist, aber offensichtlich Bedarf nach einer Gruppe besteht.

Kurz zu den Rahmenbedingungen des Projektes: Für die Projektleitung (Andreas Greiwe) und der Mitarbeiterin (Karin Marciniak) stehen Stundenkontingente zur Verfügung, unterstützt durch zwei Mitarbeiterinnen von Kontaktstellen, die von Anfang an am Projekt beteiligt waren (Anne Behnen, Renate Linn)

und viele Schulungen durchführen. Für den Austausch und die kollegiale Unterstützung der Kontaktstellen werden bundesweite und regionale Treffen durchgeführt. Die In-Gang-Setzer treffen sich etwa alle zwei Monate mit der örtlichen Kontaktstelle, gelegentlich auch mit In-Gang-Setzern benachbarter Stellen. Auf der Homepage www.in-gang-setzer.de gibt es interne Bereiche sowohl für die Kontaktstellen wie für die aktiven In-Gang-Setzer. Informationen vermitteln zudem das Handbuch und ein Film (siehe Anmerkungen).

Das Engagement der Kontaktstellen und In-Gang-Setzer beeindruckt

Die beteiligten Kontaktstellen und aktiven In-Gang-Setzer haben allein im Zeitraum 2008 bis 2013 über 500 In-Gang-Setzungen auf den Weg gebracht. Insgesamt 74 Prozent der In-Gang-Setzungen waren ein halbes Jahr nach Abschluss der Begleitung als selbständige Selbsthilfegruppen aktiv und in die Gruppenkartei der Kontaktstelle aufgenommen. Voraussetzung für diesen Erfolg sind neben einer kontinuierlichen Begleitung durch die Kontaktstelle die gezielte Auswahl der In-Gang-Setzer und ihre passgenaue Schulung.

Wer kann In-Gang-Setzer werden ...

Grundsätzlich können Menschen mit ganz unterschiedlichen Vorerfahrungen In-Gang-Setzer werden, in der Selbsthilfe engagierte Laien ebenso wie Interessierte mit hilfreichen, zum Beispiel pädagogischen Vorbildungen. Unverzichtbar ist die Fähigkeit, sich zurückzunehmen. Und wer weitgehend positive Gruppenerfahrungen gemacht hat, entwickelt leichter die Rollensicherheit als In-Gang-Setzer.

Die beteiligten Kontaktstellen werben Interessierte und wählen die Schulungsteilnehmer/innen nach vorherigen persönlichen Einzelgesprächen aus. Die Auswahl ist von Kriterien geleitet wie „Empathie“, „Kontaktfreude“ und „Toleranz“. Darum ist die Auswahl nicht immer leicht zu begründen. Das hat vor allem in den ersten Jahren dazu geführt, dass Kontaktstellen auch Interessierte aufgenommen haben, an deren Fähigkeit und Entwicklungspotenzial sie Zweifel hatten. Selbstverständlich wurden diese nicht immer bestätigt. Einzelne In-Gang-Setzer, die mit Vorbehalt und Vorsicht eingesetzt wurden, konnten sich als förderliche Starthelfer für Gruppen zu besonderen Themen entpuppen. Allerdings ist das die Ausnahme. Öfter bestätigten sich in der Schulung oder während der Praxisphase die skeptischen Eindrücke. Die Projektleitung und der kollegiale Austausch bei den jährlichen Fachtagungen haben die für das Projekt zuständigen Kolleg/innen zunehmend ermutigt, ihrem persönlichen Eindruck zu trauen.

... und wer wird In-Gang-Setzer?

Häufig genannte Motive für das Engagement sind der Wunsch „sich sozial zu engagieren“, „Erfahrung weitergeben“, aber auch „den eigenen Horizont zu

erweitern“. Vier Fünftel der In-Gang-Setzer waren bereits ehrenamtlich tätig, über die Hälfte engagieren sich – meist als Gruppensprecher – in der Selbsthilfe, fast die Hälfte ist berufstätig, über ein Drittel sind Rentner, zwei Drittel sind Frauen. Und das Projekt zieht vergleichsweise viele Menschen mittleren Alters an, so sind vier Fünftel im Alter von 31 bis 65 Jahren.

In-Gang-Setzer lernen ihre Aufgaben und Rolle am Modell

Die Schulung vermittelt Kenntnisse über Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen, die Entwicklung von Gruppen, Methoden zur Gruppenarbeit wie zum Beispiel das „Blitzlicht“ und Gesprächsempfehlungen aus der TZI (Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn) sowie das Modell der „Kollegialen Beratung“ als Vorbereitung auf die späteren Austauschtreffen mit der Kontaktstelle. Die 32-stündige Qualifizierung wird an drei bis sechs Terminen durchgeführt, an denen sich die Teilnehmenden selbst allmählich zu einer Gruppe verbinden und die typischen Phasen der Fremdheit, Orientierung, Vertrautheit und Differenzierung durchlaufen.

Diese beiden Ebenen, zum einen die Wissensvermittlung zum Thema Gruppe und zum anderen das Erleben von Gruppe, werden in der Schulung für die Vermittlung der Aufgaben und Rolle als In-Gang-Setzer genutzt. Die Dozentinnen geben Impulse dazu, sich das Erleben in der Schulungsgruppe bewusst zu machen, zum Beispiel indem sie danach fragen, in welcher Gruppenphase sich die Schulungsgruppe wohl gerade befindet. Das bewusste Erleben in der Gruppenentwicklung können die In-Gang-Setzer später zum Verstehen der Prozesse in der Selbsthilfegruppe nutzen. Auch die große Heterogenität der Kompetenzen der Schulungsteilnehmer/innen stellt nicht nur eine Herausforderung dar, sondern auch einen Lerngewinn für die Gruppe. Die Teilnehmenden können durch die Dozentinnen und voneinander erfahren, wie Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen, Eigenschaften und Verhaltensweisen durch unbedingte Akzeptanz und Wertschätzung integriert werden. Diese positive Erfahrung stärkt das optimistische Zutrauen, dass auch die Selbsthilfeinteressierten in den begleiteten Gruppen über ihre Verschiedenheit hinweg Gemeinsamkeiten finden können.

Die Rückmeldungen zu den evaluierten Schulungen bestätigen diesen Ansatz. Nahezu alle Schulungsteilnehmer/innen haben die Atmosphäre in der Schulung als „sehr gut“ erlebt, über 90 Prozent bewerten den „Lerngewinn“ und die „Kompetenz der Referent/innen“ als „sehr gut / gut“. Oft sagen In-Gang-Setzer am Ende der Schulung „Wir sind eine echte Gruppe geworden!“ Entsprechend hoch wird auch der „persönliche Gewinn“ angegeben. Viele In-Gang-Setzer, die aus der Selbsthilfe kommen, berichten, dass ihre eigene Gruppe „wieder viel lebendiger ins Gespräch gekommen“ sei, nachdem sie Anregungen aus der Schulung bei ihren Gruppentreffen eingebracht haben. Bis 2013 waren circa 200 Geschulte als In-Gang-Setzer aktiv. Nicht alle Schulungsteilnehmer/innen konnten ihr Engagement aufnehmen oder aufrechterhalten, teils aus gesundheitlichen Gründen, teils wegen familiärer oder beruflicher Veränderungen, oder eben weil das Zutrauen in ihre Kompetenz fehlte.

Mehrheitlich können die Teilnehmenden allerdings ihre mitgebrachten Fähigkeiten so weiterentwickeln, dass sie angemessen je nach Situation in einer Gruppe förderliche Impulse geben oder sich zurücknehmen können, damit die Gruppe selbst laufen lernt. Auch hierfür bietet das Curriculum durch den Wechsel von Methoden ein Modell, in dem die Dozent/innen Inputs in die Gruppe geben und sich umso mehr zurücknehmen, je eigenständiger die Schulungsteilnehmer/innen damit arbeiten. Langjährig erfahrene In-Gang-Setzer haben ein klares Rollenverständnis entwickelt: „Ich habe als In-Gang-Setzer gelernt, dass ich im Hintergrund wichtig bin, und die Gruppe im Vordergrund.“ Sie empfinden ihr Engagement als „große Bereicherung“.

Kontaktstellen als zentrale Akteure

Die In-Gang-Setzer geben in der Regel nach den begleiteten Gruppentreffen kurze Rückmeldungen an die Kontaktstelle, bei Bedarf berät sie die Kontaktstelle ausführlich. Darüber hinaus lädt die Kontaktstelle circa alle zwei Monate zu Austauschtreffen ein, bei denen die Reflexion der praktischen Erfahrungen in der Gruppenbegleitung im Mittelpunkt steht. Die In-Gang-Setzer können sich durch Fallbesprechungen entlasten und gleichzeitig Anregungen für neue Umgangsweisen mit ähnlichen Situationen erhalten. Die anderen In-Gang-Setzer können quasi als Trittbrettfahrer mitlernen. Gelegentlich sind Weiterbildungen als „Auffrischung“ oder themenbezogene Erweiterung des Gelernten sinnvoll.

Für manche Kontaktstelle ist es nicht immer leicht, In-Gang-Setzer ausreichend einzusetzen. Um die In-Gang-Setzer darin zu unterstützen, thematisch abstinenz zu bleiben, werden sie nicht zu einem Thema eingesetzt, von dem sie selbst betroffen sind. Kontaktstellen brauchen darum einen ausreichend großen Pool an In-Gang-Setzern mit unterschiedlichem Erfahrungshintergrund, um bei möglichst vielen Neugründungen diese Unterstützungsform anbieten zu können. Und natürlich gründen sich auch weiterhin viele Gruppen weitgehend eigenständig. Bei einer durchschnittlichen Begleitungsdauer von knapp drei Monaten und weniger als vier Gruppentreffen (siehe unten) sind meist nur wenige In-Gang-Setzer aktiv. Einige Kontaktstellen nutzen diesen Spielraum, um (mehr) Gruppen zu häufig nachgefragten Themen auch ohne Initiator/in auf den Weg zu bringen.

Manche Kontaktstellen sind mit dem Ansatz auch noch nicht ausreichend vertraut. Hier fehlt es noch an Zutrauen in die Fähigkeit der In-Gang-Setzer und in die Selbsthilfepotenziale der Gruppenteilnehmer/innen.

507 In-Gang-Setzungen – eine Zwischenbilanz

In den Jahren 2008 bis 2013 wurden 507 Gruppengründungen durch In-Gang-Setzer unterstützt, von A wie „Abschied vom Kinderwunsch“ bis Z wie „Zwangsstörungen“. Hierfür wurden 1.870 Treffen von (neuen) Selbsthilfegruppen begleitet. Das ist ein beachtliches Ergebnis, wenn man bedenkt, dass

das Projekt zunächst mit nur acht Kontaktstellen gestartet ist und erst nach und nach weitere Standorte hinzukamen.

507 In-Gang-Setzungen im Zeitraum 2008 bis 2013						
Jahr	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Summe	77	76	84	74	87	109
aktiv beteiligte Kontaktstellen	9	18	20	18	18	27

Betrachtet man den gesamten Zeitraum, so hat jede beteiligte Kontaktstelle im Durchschnitt circa 25 In-Gang-Setzungen im Gesamtzeitraum auf den Weg gebracht. Die Spanne pro Jahr reicht von ein bis zwölf In-Gang-Setzungen an den einzelnen Standorten.

Nicht allein die Zahl der In-Gang-Setzungen im Laufe der bisherigen Projektaktivitäten gibt Aufschluss über die Nachhaltigkeit der Gesamtmaßnahme.

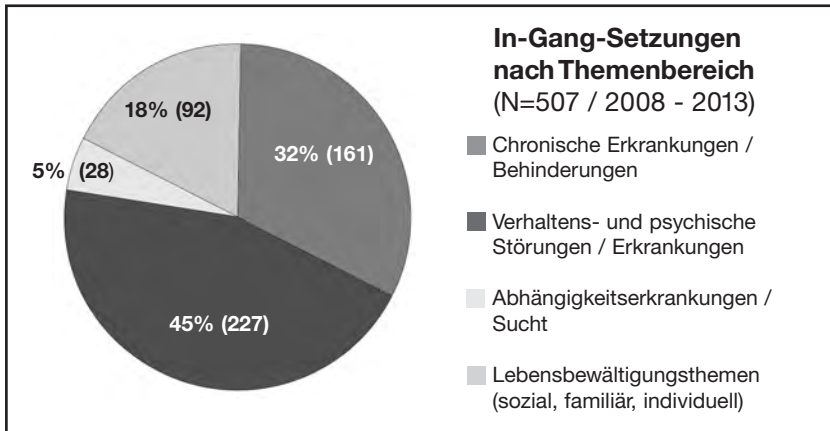
Dauer, Häufigkeit, Nachhaltigkeit von In-Gang-Setzungen	Σ	\emptyset / %
Durchgeführte In-Gang-Setzungen	507	
Dauer der In-Gang-Setzung (Monate)		\emptyset 2,7
Anzahl begleitete Gruppentreffen	1.870	\emptyset 3,7
(Ende 2013) In-Gang-Setzung ist		
• abgeschlossen	381	75 %
• noch im Gange	126	25 %
(wenn abgeschlossen) In-Gang-Setzung		
• war erfolgreich (Erläuterung siehe im Text)	282	74 %
• war nicht erfolgreich	99	26 %

Daher wurden auch die Dauer der In-Gang-Setzungen und die Anzahl der begleiteten Gruppentreffen dokumentiert.

Die Anzahl der begleiteten Gruppentreffen liegt mit knapp vier Treffen je Selbsthilfegruppe vergleichsweise niedrig. Ursprünglich wurde von sechs bis acht begleiteten Treffen ausgegangen. Da sich die In-Gang-Setzer mehrheitlich sobald wie möglich aus der Gruppe herausziehen, ist die Gefahr gering, dass die Gruppe in eine Abhängigkeit vom In-Gang-Setzer gerät.

74 Prozent der In-Gang-Setzungen waren erfolgreich, das heißt sie mündeten in eine Selbsthilfegruppe, die sich noch nach sechs Monaten nach Ende der In-Gang-Setzer-Begleitung selbständig weiter traf und in die Gruppenkartei der Kontaktstelle aufgenommen wurde.

Die 507 In-Gang-Setzungen weisen mit über 200 Gruppenthemen eine ähnlich breite Vielfalt auf wie Gruppengründungen ohne Unterstützung durch In-Gang-Setzer. Die Zuordnung der einzelnen Themen der In-Gang-Setzungen zu den vier übergeordneten Themenbereichen der Selbsthilfe zeigen, dass fast



die Hälfte der Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen in Gang gesetzt wurde.

Eine differenzierte Verteilung der In-Gang-Setzungen nach dem Themenkatalog der gesetzlichen Krankenkassen zeigt ein ähnliches Bild mit einer Häufung von In-Gang-Setzungen zum Thema „Depressionen“. Ob und inwieweit es einen signifikanten Unterschied der Themenhäufigkeit zu Gruppengründungen ohne In-Gang-Setzer gibt, können wir nicht sicher sagen. Der Vergleich mit einem Sample an 220 Gruppengründungen an anderen Standorten ohne In-Gang-Setzer im Zeitraum 2008 bis 2012 zeigt keine auffallenden Unterschiede in der Häufigkeitsverteilung der Gruppenthemen.

Auffallend ist ein anderes Ergebnis, nämlich der vergleichsweise hohe Anteil an In-Gang-Setzungen von Angehörigengruppen. Zwar sind 86 Prozent der Gruppen für Betroffene oder für Betroffene und Angehörige. Aber der Anteil der Gruppen, die sich explizit ausschließlich an Angehörige wenden, ist mit 14 Prozent eineinhalb Mal so groß wie in dem genannten Vergleichssample der Gründungen ohne In-Gang-Setzer. Der Anteil der Gruppen für Pflegende Angehörige / Angehörige von demenziell Betroffenen ist bei den In-Gang-Setzungen sogar mehr als doppelt so hoch wie in der Vergleichsgruppe.

Pflegende Angehörige befinden sich in einer hoch belasteten Situation, sie initiieren selten Gruppen. Gleichzeitig gibt es einen wachsenden Bedarf an Austausch mit gleichbetroffenen Angehörigen. Mithilfe von In-Gang-Setzern ist es für die Kontaktstellen offenbar leichter geworden, Gruppen auf den Weg zu bringen, auch wenn kein/e Initiator/in vorhanden, ein besonderer Bedarf aber sehr wohl deutlich ist. Hier erweist sich die Methode In-Gang-Setzung als ein flexibel einsetzbares „Instrument“ der Selbsthilfeaktivierung.

In-Gang-Setzer auch für bestehende Gruppen?

Bisher hatte die Methode in erster Linie die Gründung von neuen Gruppen im Fokus. Es stellt sich zunehmend die Frage, ob auch für bestehende Gruppen das Konzept hilfreich sein kann. Die Situation vieler Selbsthilfegruppen ist von

großen Herausforderungen geprägt (Mitgliederschwund, vielerorts nachlassende Gruppenaktivitäten, anstehender Generationenwechsel). Es ist ein Schwerpunkt der aktuellen Projektaktivitäten, eine entsprechende Kompetenzerweiterung bei den In-Gang-Setzern und den Kontaktstellen zu entwickeln. Vorerst wird das von einigen wenigen, mit dem Ansatz vertrauten Kontaktstellen erprobt. Ziel ist es, die In-Gang-Setzer in der Lage zu versetzen, (neben neuen nun auch) bestehende Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Es geht um eine zeitlich befristete Begleitung zur Aktivierung und Stabilisierung des Gruppenlebens. Dafür müssen zusätzliche methodische Vorgaben entwickelt werden. Speziell mit Blick auf diese Konzepterweiterung wird erörtert:

- Wann ist eine In-Gang-Setzung die angemessene Hilfe für eine Gruppe?
- Bei welchen Anliegen / Problemen können In-Gang-Setzer aktiv werden?
- Welcher Rahmen, welche Methoden sind für die Begleitung der Gruppen erforderlich?
- Welche In-Gang-Setzer sind für die Aufgabe geeignet?
- Was bedeutet das für die Kooperation mit Selbsthilfeorganisationen und für die Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstellen?

Ausblick

Die Tragfähigkeit und Wirksamkeit der Methode In-Gang-Setzung hat sich nach mehrjährigem Projektverlauf erwiesen. Dies zeigen die über 500 dokumentierten In-Gang-Setzungen, deren Themenvielfalt und Nachhaltigkeit. Die Kontaktstellen konnten die Zahl der Gruppengründungen deutlich erhöhen. Der Einsatz von In-Gang-Setzern führt zu einer qualitativen und quantitativen Erweiterung des Angebots- und Tätigkeitsprofils der Kontaktstellen und trägt maßgeblich bei zu einer intensivierten, systematischen Selbsthilfeaktivierung und -befähigung.

Das Projekt muss und will auch weiterhin ein offenes, lernendes System bleiben, welches die Rahmenbedingungen und Erfahrungen der beteiligten Einrichtungen aufnimmt und sich dadurch ständig weiterentwickelt. Diese Haltung gibt eine chinesische Weisheit wieder, die das Motto des Projektes ist: „Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern, andere Windmühlen.“

Anmerkungen

Kontakt und Informationen: www.in-gang-setzer.de, dort auch das Handbuch (90 S., 2011) als Download.

Der Film „In-Gang-Setzer – Selbsthilfegruppen anstoßen“ (23 Min.) stellt eine Schulung vor. Der Film kann kostenfrei – solange Vorrat reicht – per E-Mail angefordert werden: in-gang-setzer@paritaet-nrw.org.

Literatur

Gamst, Ann: Selbsthilfe-Arbeit bei SR-Bistand in Kopenhagen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Drehscheibe Kontaktstelle. Dokumentation einer Fachtagung vom 22.-24. Mai 1991 in Kiel. Gießen 1991, S. 15-22

Greife, Andreas: Empowerment organisieren. In: Sozialwirtschaft 5/2011, S. 22-24

Greibe, Andreas: „In-Gang-Setzer“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen. Ein bundesweites Projekt des Paritätischen NRW und der Betriebskrankenkassen (BKK). In: Kohler, Susanne / Kofahl, Christopher / Trojan, Alf (Hrsg.): Zugänge zur Selbsthilfe. Ergebnisse und Praxisbeispiele aus dem Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotentialen“. Bremerhaven 2009, S. 141-155

Greibe, Andreas: „In-Gang-SetzerInnen“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2006. Gießen 2006, S. 88-96

Andreas Greibe ist Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe / -Kontaktstellen beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen. Vorrangig ist er befasst mit über 30 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros und verantwortlich für mehrere Selbsthilfeprojekte (In-Gang-Setzer, selbsthilfenetz.de). Im Bereich Selbsthilfe ist er bundesweit als Fortbildner und Referent tätig.

Karin Marciniak ist Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial gGmbH im Kreis Lippe und Mitarbeiterin im Projekt In-Gang-Setzer. Freiberuflich ist sie als Fortbildnerin und Supervisorin DGSv (Deutsche Gesellschaft für Supervision e.V.) tätig.