



## Drei Fragen an Andreas Greiwe, Der Paritätische NRW

Auch Selbsthilfegruppen brauchen manchmal etwas Anschub und Hilfe. Die In-Gang-Setzer unterstützen Gruppen, wenn diese sich in einer schwierigen Phase befinden, ihre Zielgruppe nicht erreichen oder einfach überlastet sind. Ein Schwerpunkt des Konzepts ist die Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen, die einen Unterstützungsbedarf anmelden, der durch die vorübergehende Begleitung durch In-Gang-Setzer angemessen gedeckt wird. Andreas Greiwe arbeitet beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen, hat das Konzept der In-Gang-Setzung konzipiert und beantwortet uns einige Fragen.

**Herr Greiwe, Sie haben 2005 die In-Gang-Setzer ins Leben gerufen. Was war damals Ihre Motivation?**

Bereits 1991 hörte ich das erste Mal von „In-Gang-Setzern“ in Dänemark als „Stütze für neue Selbsthilfegruppen“. Fasziniert hat mich vor allem die Haltung gegenüber den Möglichkeiten und dem Potenzial von an Selbsthilfe Interessierten. Hier wollte ich anknüpfen und das Konzept fruchtbar machen für Deutschland. Allgemein ist schon länger das Interesse an Selbsthilfe bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen gestiegen. Gemessen an der Bereitschaft, sich bei Bedarf einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, wird das Potential aber bei weitem nicht ausgeschöpft. Interessierten fehlen oft die notwendigen Kenntnisse und Erfahrungen und sie wünschen und benötigen eine Begleitung, eine Starthilfe in die Selbsthilfe. Diese Erfahrungen waren Ausgangspunkt für die Suche nach neuen Wegen. Die Herausforderung dabei war, eine Unterstützung anzubieten, die nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert. Schnell stellte sich die Frage nach dem Einsatz von Ehrenamtlichen, denn die Ressourcen der Selbsthilfe-Kontaktstellen sind begrenzt. In-Gang-Setzer\*innen bringen zudem eigenständige Kompetenzen mit, die kein noch so gutes professionelles System vorhalten kann: das besondere Potenzial von Menschen, die sich in und für

Selbsthilfegruppen engagieren. 2005 habe ich die Idee der In-Gang-Setzer aufgenommen und weiterentwickelt. Und es wurde ein großer Erfolg. Das nun bundesweite Projekt wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen. Die Finanzierung übernehmen die Betriebskrankenkassen. Inzwischen sind über 40 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus acht Bundesländern beteiligt und mit Hilfe von In-Gang-Setzer\*innen wurden bereits über 1.000 Gruppen auf den Weg gebracht. Der Ansatz der In-Gang-Setzung hat sich inzwischen als Methode der Selbsthilfeaktivierung etabliert.

**Sie helfen neuen Selbsthilfegruppen sozusagen in Gang zu kommen. Wobei benötigen neue Gruppen am meisten ihre Hilfe?**

„Aller Anfang ist schwer“ – das gilt besonders für die Selbsthilfe in Gruppen. In-Gang-Setzer\*innen als freiwillig Engagierte der Kontaktstellen begleiten neue und immer öfter auch schon vorhandene Gruppen. Sie unterstützen die Teilnehmenden beim Austausch, erleichtern es ihnen, sich vertraut zu machen und achten auf günstige Rahmenbedingungen für ein gelingendes Miteinander. An dem themenbezogenen Austausch beteiligen sie sich ausdrücklich nicht. 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: Selbsthilfe-Interessierten sind „Experten in eigener Sache“.

**Was ist die Voraussetzung, um ein\*e In-Gang-Setzer\*in zu werden?**

Grundsätzlich können in der Selbsthilfe engagierte Laien ebenso wie Interessierte mit hilfreichen Vorkenntnissen In-Gang-Setzer\*innen werden. Als vorteilhaft hat sich erwiesen, wenn eigene Erfahrungen mit Selbsthilfe vorhanden sind. Daneben sind Eigenschaften wie Empathie, Kontaktfreude und Toleranz von besonderem Wert. Selbsthilfe-Kontaktstellen suchen die Interessierten aus. Die Schulung ist Voraussetzung für das ehrenamtliche Engagement als In-Gang-Setzer\*in. Die Projektleitung übernimmt die Qualifizierung, die Kontaktstellen begleiten die In-Gang-Setzer\*innen dann vor Ort. Diese sollen das Gelernte nur sparsam einsetzen, um das Miteinander in der Gruppe zwar anzustoßen, aber nicht zu stark zu steuern. Überhaupt agieren In-Gang-Setzer\*innen eher abwartend und schauen, ob die hilfreichen Impulse nicht aus der Gruppe selber kommen. Die besondere Herausforderung besteht darin, sich hilfreich in die Gruppe einzubringen, ohne sich einzumischen und Potenziale zu verschütten. Die Zurückhaltung als In-Gang-Setzer\*in und die grundsätzliche Haltung des Ansatzes verdeutlicht ein Spruch: „Hab’ ich dein Ohr nur, find’ ich schon mein Wort.“

Die Fragen stellte Philipp Meinert

Weitere Infos: [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)