



In-Gang-Setzer[®] - Selbsthilfe auf den Weg bringen

Der aktuelle Stand des Projektes

Andreas Greiwe, Projektleiter

DAG SHG-Tagung
Schwerin, 2. Juni 2016



- **„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?



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 (...)“



„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“?

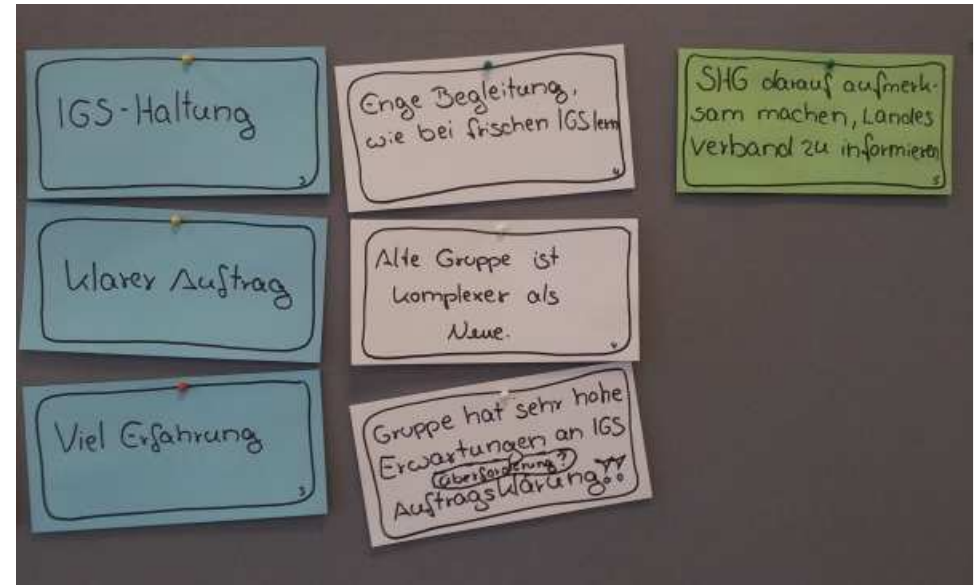
Deutlich ist: Der tendenziell reaktive Ansatz (nicht nur) der Kontaktstellen kommt angesichts des Wandels der Selbsthilfe an seine Grenzen; es geht nun – stärker als bisher – darum, Selbsthilfe auf den Weg zu bringen.

- 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?

- 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



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.



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.



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



In 2015 aktive Kontaktstellen: 25

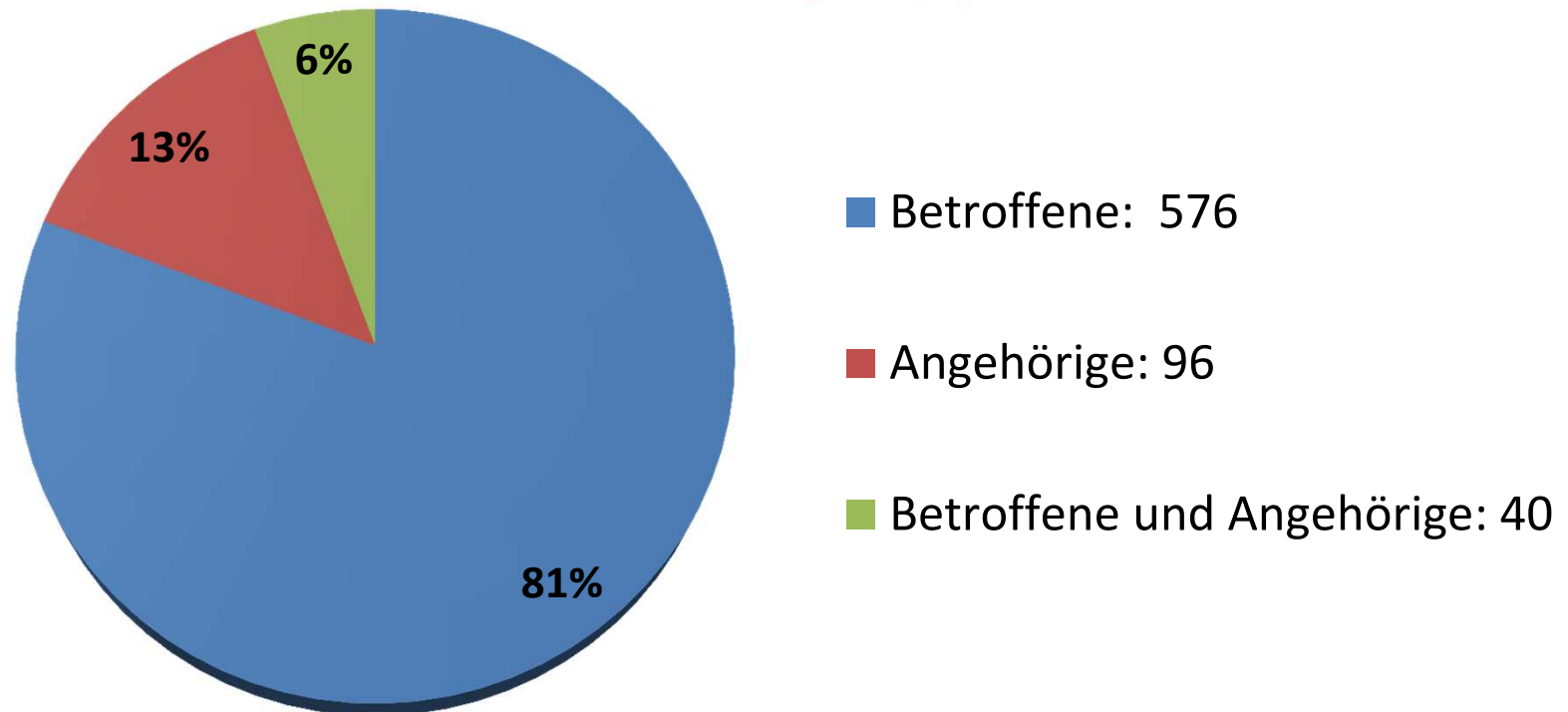
	2015	2008-14
In-Gang-Setzungen 2015	118	594
Ø Dauer (Monate)	2,6	2,7
Ø Anzahl begleitete Gruppentreffen	3,7	3,7
In-Gang-Setzung ist		
• abgeschlossen	84	
• noch im Gange	34	
(wenn abgeschlossen)		
Die In-Gang-Setzung		
• war „erfolgreich“	69 (82 %)	75 %
• war „nicht erfolgreich“	15 (18 %)	25 %

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

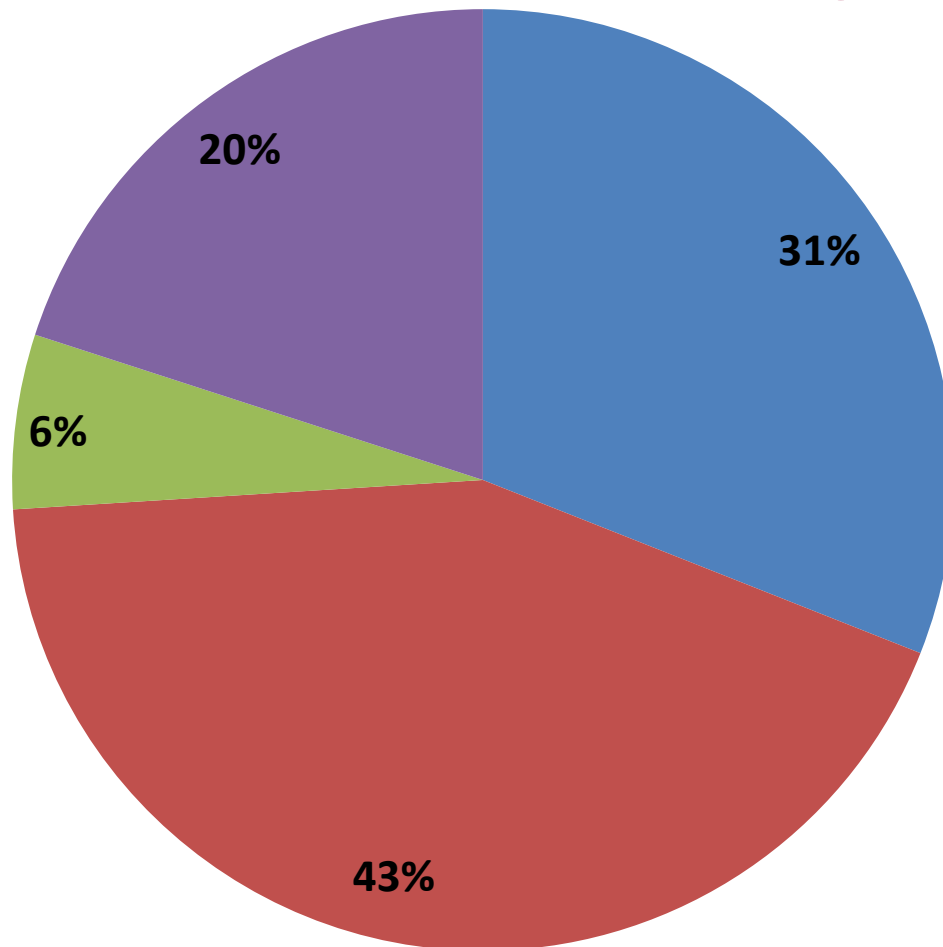
In-Gang-Setzung war „erfolgreich“ =
Die Unterstützung ermöglichte die Gründung einer stabilen, kontinuierlich arbeitenden Gruppe.

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.





*„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
(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