



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.

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

Das bundesweite Projekt begann im Dezember 2006 und wurde inzwischen aufgrund des positiven Verlaufes bis Ende 2012 verlängert und ausgeweitet. Es wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen.

Die Projektfinanzierung haben die Betriebs-Krankenkassen übernommen (der BKK-Bundesverband GbR und die BKK 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 und übertragbare 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. Zurzeit erproben 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern den Ansatz: zehn Kontaktstellen aus NRW (Bielefeld, Detmold, Emsdetten, Gütersloh, Krefeld, Lünen, Minden, Moers, Paderborn, Recklinghausen), vier aus Niedersachsen (Hannover, Meppen, Osnabrück, Wolfsburg), drei aus Baden-Württemberg (Freiburg, Heilbronn, Karlsruhe), jeweils zwei aus Mecklen-

burg-Vorpommern (Schwerin, Stralsund) und Sachsen (Chemnitz, Dresden) sowie eine Kontaktstelle aus Bayern (Nürnberg).

Ermutigende Zwischenbilanz

In der ersten Projektphase (2008) wurden von den – zu dem Zeitpunkt nur – acht Kontaktstellen insgesamt 66 In-Gang-Setzungen auf den Weg gebracht, 11 davon Wieder-In-Gang-Setzungen, also Unterstützung für bereits bestehende Gruppen.

Mit 25 unterstützten Selbsthilfegruppen waren die Anliegen und Themen der neuen Gruppen schwerpunktmäßig im Bereich psychische Erkrankungen und Probleme zu finden: Ängste, Panik, Depressionen, Borderline, Kommunikation, Emotionale Probleme, Trennung, Suizid. Dies entspricht den Erwartungen und Projektvoraussetzungen und belegt eindrucksvoll die Tragfähigkeit des Ansatzes der In-Gang-Setzung.

Überraschend groß war mit 14 Gruppen der Bereich der Angehörigen-Gruppen, möglicherweise besteht auch 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.

62 % der In-Gang-Setzungen wurden erfolgreich abgeschlossen, d. h., auch nach der Beendigung der Begleitung durch die In-Gang-Setzer arbeiteten die Selbsthilfegruppen weiter. Bei 21 % der Gruppen hat die Unterstützung nicht den erhofften Erfolg gezeigt (die anderen In-Gang-Setzungen waren im Projektzeitraum noch nicht abgeschlossen). 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, ist dies ein sehr gutes Ergebnis. Die Auswertung der laufenden Projektphase wird 2011 vorliegen.

Erste Antworten

Das Projekt In-Gang-Setzer hat bundesweit große Aufmerksamkeit erfahren. Der bisherige Projektverlauf lässt erste Antworten zur Tragfähigkeit des Ansatzes der In-Gang-Setzung bereits zu:

- 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 möglicher Weg zu sein, „neuen“ Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen).

Ausblick

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

Die mögliche Übertragbarkeit dieses Ansatzes auf überregionale Selbsthilfeorganisationen ist ein wichtiger Bestandteil der zukünftigen Projektplanung.

„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern, andere Windmühlen.“

Chinesische Weisheit

Kontakt:

Andreas Greiwe, Projektleitung In-Gang-Setzer®

Tel.: 02 572 / 95 35 66

Internet: www.in-gang-setzer.de

Email: in-gang-setzer@paritaet-nrw.org