

# In-Gang-Setzer<sup>®</sup> - Der Selbsthilfe den Weg bereiten

Konzept – Methoden –  
bisherige Erfahrungen – Perspektiven

Essen, 4. Mai 2011  
Andreas Greiwe, Projektleiter



Helft Euch doch selber !?! ...



*Selbsthilfe-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.“

*Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld*

„Diese Tendenz ist nicht neu, erfordert aber für die Selbsthilfe und die unterstützenden Selbsthilfearbeit (...) **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.“

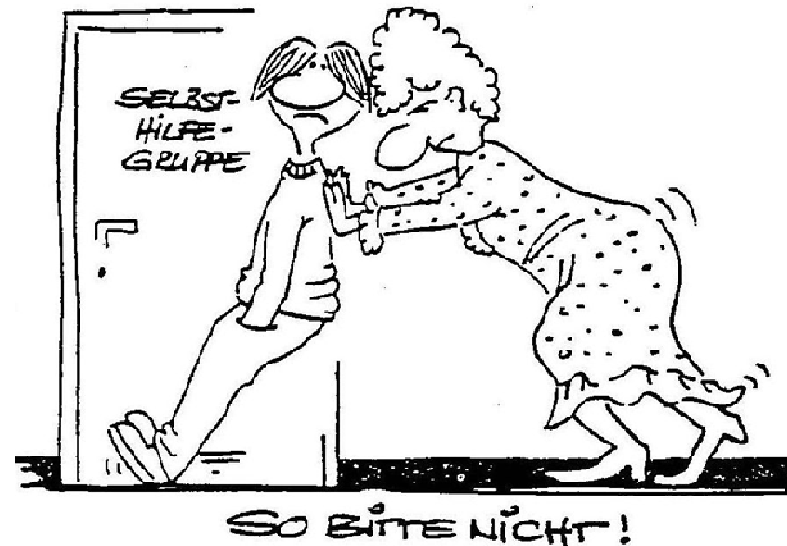


*Wolfgang Busse, Geschäftsführer Selbsthilfe-Kontaktstellen HH:*

„Damit Menschen ihre Selbsthilfekräfte mobilisieren können (...) müssen sie neben ihrem Problembewusstsein über genügend Ressourcen verfügen. Manche Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf sind daher für die klassische Selbsthilfeunterstützung, wie sie von den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen geleistet wird, nicht erreichbar.“

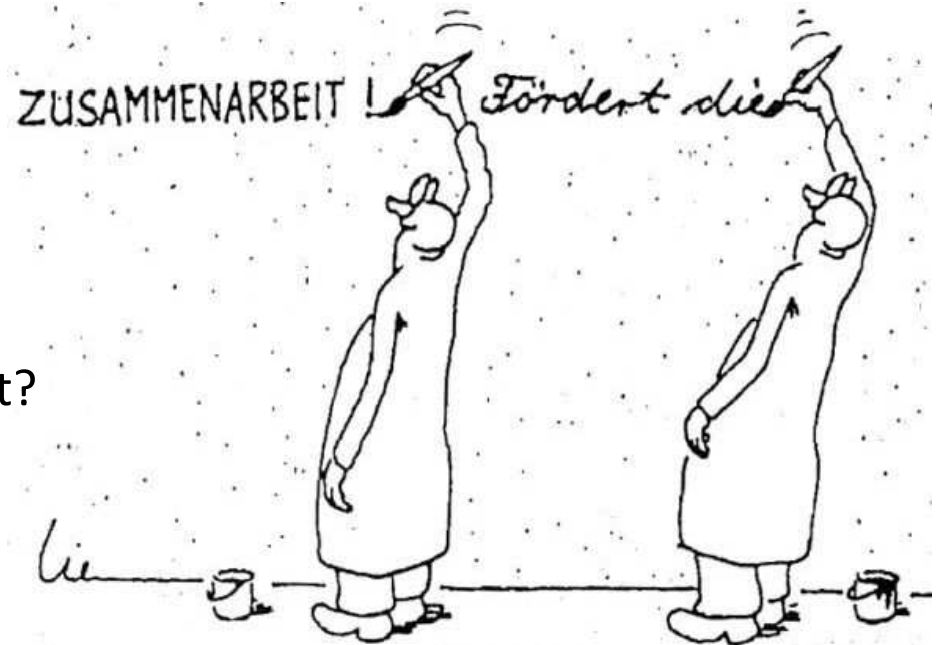
*Alf Trojan, Sozialwissenschaftler:*

„Das Potenzial für Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement ist dort am kleinsten, wo es am meisten gebraucht wird.“





- **„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?



## „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 von einem Problem Betroffenen sind aktuell 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 zufriedenstellendes Miteinander.

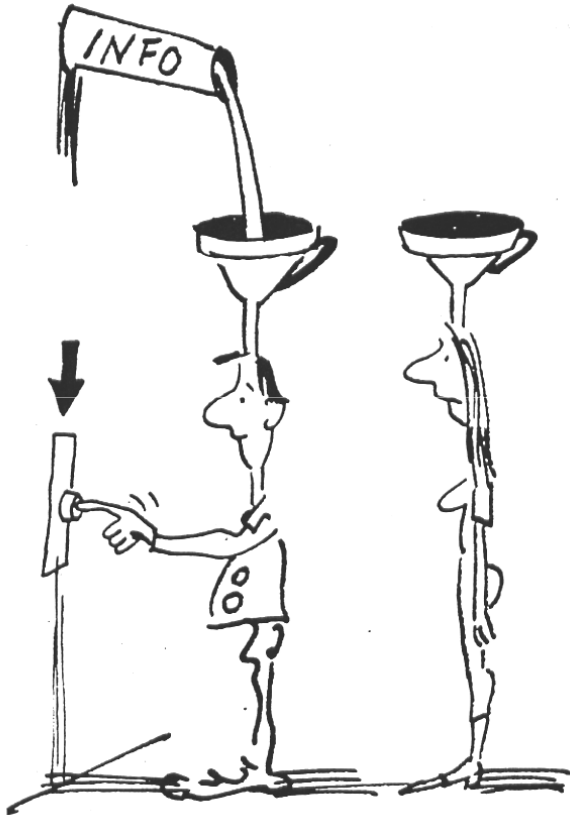
## „Selbsthilfeaktivierung“ ...

Was ist aber, wenn wesentliche Grundlagen wie die gemeinsame (Mutter-) Sprache nicht gegeben sind oder wenn mangelnde Erfahrungen den Zugang zur Selbsthilfe(gruppe) erschweren oder sogar verhindern?

Das Projekt In-Gang-Setzer will

- die Bereitschaft vieler Menschen, sich bei Bedarf einer Gruppe anzuschließen, konstruktiv aufzunehmen.
- die Wege zur Selbsthilfe ebnen und Zugangsbarrieren abbauen.

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



- Aus Dänemark kommt die Idee der „In-Gang-Setzer“.
- Der Paritätische NRW hat das Konzept weiterentwickelt.
- Durchführung des Projektes:  
Der Paritätische Wohlfahrtsverband,  
Landesverband NRW.
- Die Finanzierung des Projektes  
übernehmen der Bundesverband der  
Betriebskrankenkassen und der  
BKK-Landesverband NORDWEST.



- Zuerst Skepsis bei den KollegInnen:
  - „Das können doch Laien gar nicht!“
  - „Gefahr für die Selbsthilfegruppen“
  - „Verkappter Sozialabbau“
  - [„Machen wir uns als Selbsthilfeunterstützer nicht selber überflüssig?!“]
- 2005/2006: Konzeptentwicklung, speziell für Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Erprobung des Ansatzes mit der Kontaktstelle Kreis Steinfurt.
- Es gab auch interessante Vorgänger:
  - „Moderatorenschulungen“ (Kontaktstelle Aachen)
  - „GruppenpatInnen für Selbsthilfegruppen“ (Kontaktstelle Minden)
- **Deutlich ist: Der eher reaktive Ansatz des Kontaktstellen kommt angesichts des Wandels der Selbsthilfe an seine Grenzen;  
es geht nun – stärker als bisher – darum, Selbsthilfe auf den Weg zu bringen.**

- 
- **In-Gang-Setzer<sup>®</sup> umschreibt ein methodisches Konzept** im Rahmen der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und ist markenrechtlich geschützt.
  - Das bundesweite Projekt startete in 2007 mit acht Kontaktstellen.
  - Aktuell sind 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen beteiligt:
    - Baden-Württemberg: Freiburg, Heilbronn, Karlsruhe
    - Bayern: Nürnberg
    - Mecklenburg-Vorpommern: Schwerin, Stralsund
    - Niedersachsen: Hannover, Meppen, Osnabrück, Wolfsburg
    - Nordrhein-Westfalen: Bielefeld, Detmold, Emsdetten, Gütersloh, Krefeld, Minden, Moers, Paderborn, Recklinghausen, Unna
    - Sachsen: Chemnitz, Dresden
  - Laufzeit des Projektes bis Ende 2012.



## 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)?



## Ausgewählte Aktivitäten im Projekt:

- Auswahl und Qualifizierung der Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Schulung und Begleitung der In-Gang-Setzer (bisher ca. 200)
- Dokumentation, Auswertung und Publikation des Projektverlaufes
- Website [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de) mit internen Bereichen für die In-Gang-Setzer und die Kontaktstellen
- Erstellung eines Handbuches



- **Schulung und Begleitung der In-Gang-Setzer**
  - Besondere Ausbildungen werden nicht vorausgesetzt.
  - Als hilfreich hat sich erwiesen, wenn In-Gang-Setzer eigene Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen haben.
    - ↪ Langjährig aktive LeiterInnen von „klassischen“ Selbsthilfegruppen.
  - Die Kontaktstelle bietet eine regelmäßige Begleitung der In-Gang-Setzer an.  
Zentral dabei ist der Erfahrungsaustausch
- Bisher ca. 200 In-Gang-Setzer geschult.

- Dozentinnen:  
*Anne Behnen*

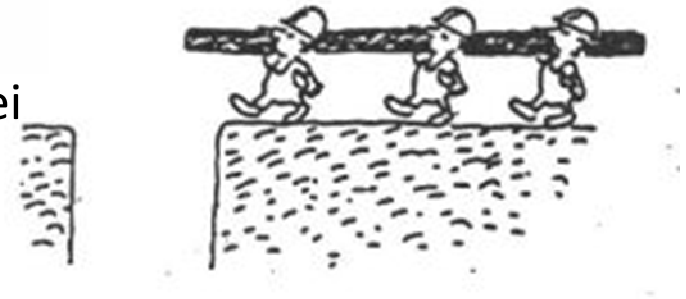


*Karin Marciniak*



## Was sind In-Gang-Setzer?

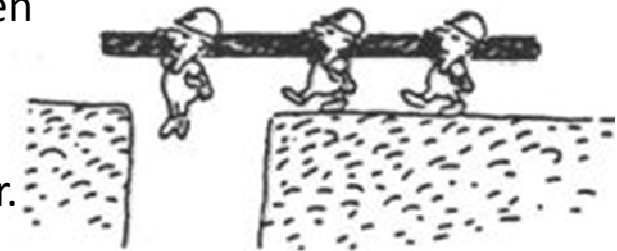
- In-Gang-Setzer sind **ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle.**
- Sie sind **nur zeitlich begrenzt** in der Gruppe dabei (vorrangig in der Startphase).
- Der zentrale Wesenszug des Konzeptes:  
**Zu den Anliegen und Themen der Gruppe bringen sie sich *nicht* ein!**
- Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der (noch unerfahrenen) Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden.



## Was 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:

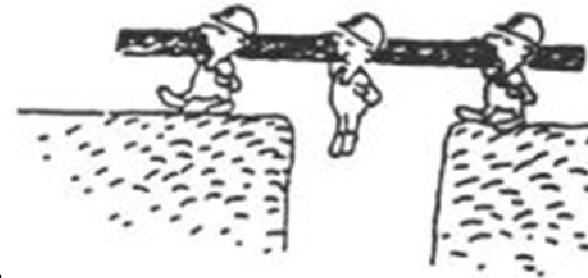
- **Kontaktstelle** macht Aufgabenstellung der In-Gang-Setzer deutlich; grenzt diese ab von therapeutischen Anleitungen; hebt die zeitlich begrenzte Anwesenheit und Hilfestellung hervor (→ schriftliche Information zur Rolle von In-Gang-Setzer).

## 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:

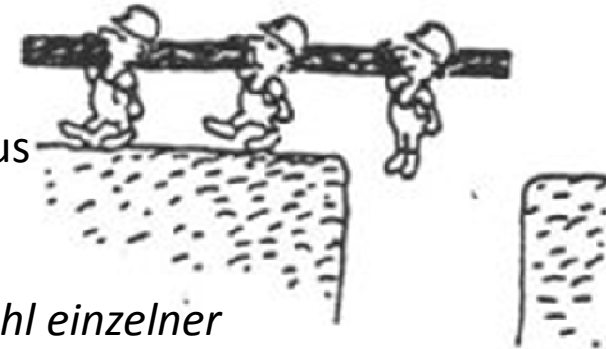
- Kennenlernen erleichtern
- Orientierung geben
- Sicherheit und Wertschätzung ermöglichen
- InitiatorIn der Gruppe „schützen“ vor etwaigen Überforderungen





## 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.

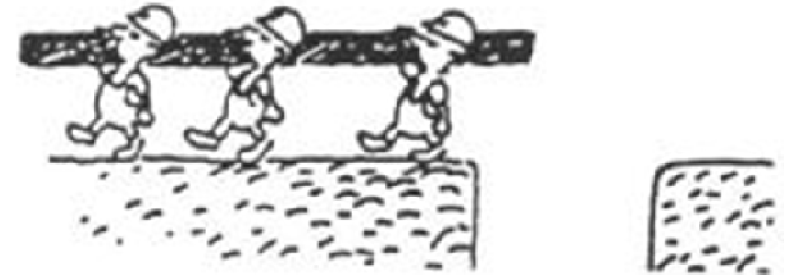
Grundlage ist das Vertrauen in das Selbsthilfepotenzial der Anwesenden.

- 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.



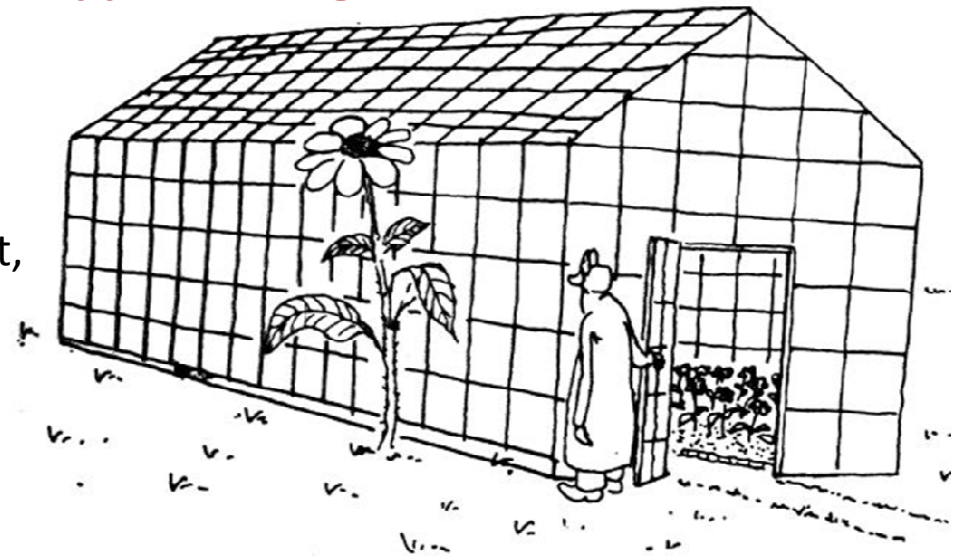
## 5. Ablösung; Beendigung der Unterstützung

- 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.





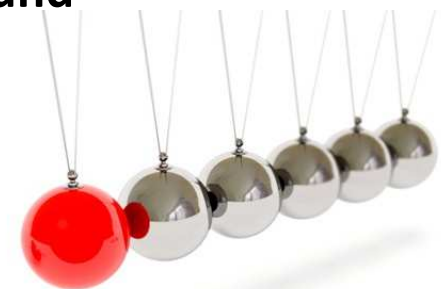
- Zentrale Aufgabe der In-Gang-Setzer: **Prozessbegleitung** (statt Ergebnisberatung).
- In-Gang-Setzer sollen sich positiv und hilfreich in die Gruppenprozesse einbringen, ohne Selbsthilfepotenziale zu verschütten.
- ➔ **Die In-Gang-Setzer dürfen sich in keinsten Weise in den themenbezogenen Austausch der Gruppe einbringen!**
- Die inhaltliche Abstinenz ist Schutz
  - für die In-Gang-Setzer („hilfreiche Distanz“)
  - wie für die Gruppe (sie entscheidet, was wo wächst und gedeiht).



## **Der Unterschied zu den „Paten-Modellen“:**

- „Patenschaften“ (erfahrene Betroffene helfen anderen Betroffenen) bergen die Gefahr, dass Abhängigkeiten entstehen und damit nachhaltiges (!) Selbsthilfeengagement behindert wird.
- Erfahrungen in Dänemark:  
„(...) die Anleitung sollte sich in erster Linie darauf beziehen, wie man Sicherheit und gleichzeitig Dynamik in einer Gruppe schafft und nicht darauf abzielen, aus In-Gang-Setzern besser wissende therapeutische Experten zu machen.“

**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“).**



### **Bisherige Erkenntnisse (1):**

- **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, Kommunikation, Emotionale Probleme, Trennung, Suizid).
- Auffällig hoher Anteil von Gruppen pflegender Angehöriger.
  - „Die LeiterInnen von Angehörigengruppen sind hohen Anforderungen ausgesetzt (...) Trotz großen persönlichen Engagements sind sie – zumindest in der Anfangsphase – überfordert.“ (Arnold/Hedtke-Becker 1991)
- Die Methode eröffnet **neue Möglichkeiten, wenn kein Initiator vorhanden ist**, aber der Bedarf nach einer neuen Selbsthilfegruppe offensichtlich ist.

### **Bisherige Erkenntnisse (2):**

- **Auch für bestehende Selbsthilfegruppen**, die eine Unterstützung bei gruppeninternen Problemen („Generationenwechsel“, Mitgliederfluktuation etc.) wünschen, kann so eine Hilfestellung angeboten werden.
- Der Ansatz der In-Gang-Setzung kann ein Weg sein, „neuen“ Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen).

**Das Engagement der In-Gang-Setzer ist „Solidarität in der Selbsthilfe“ durch Weitergabe von „erlebten Kompetenzen“.**



## Ausblick

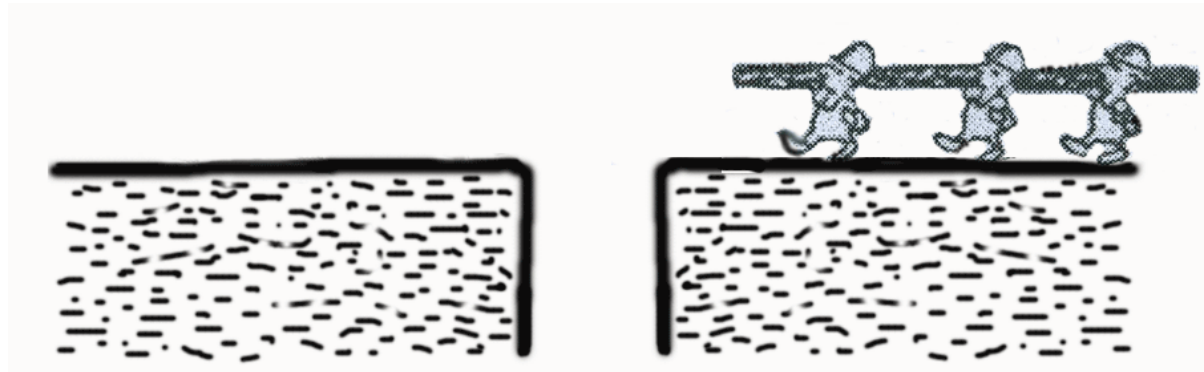
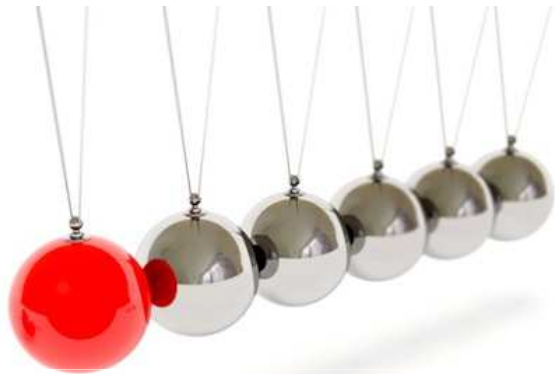
- Gegenwärtig ist der Ansatz konzeptionell und organisatorisch eng mit den **Selbsthilfe-Kontaktstellen** verbunden.
- **Selbsthilfeorganisationen** fragen an, ob diese Methode auch dort eingesetzt werden kann.
- Aktuell: Kooperation mit dem Netzwerk Selbsthilfe Bremen, *Projekt: „Migration und Selbsthilfe – Wie funktionieren neue Gruppengründungen?“*
- Es stellt sich die Frage, inwieweit der Ansatz der In-Gang-Setzung generell bei der **Aktivierung von Bürgerengagement** hilfreich sein kann.



**Wir wollen weiter lernen,  
ausprobieren, erproben, entwickeln.**

**„Kluge machen nicht alle Fehler selber –  
sie geben auch anderen eine Chance.“**

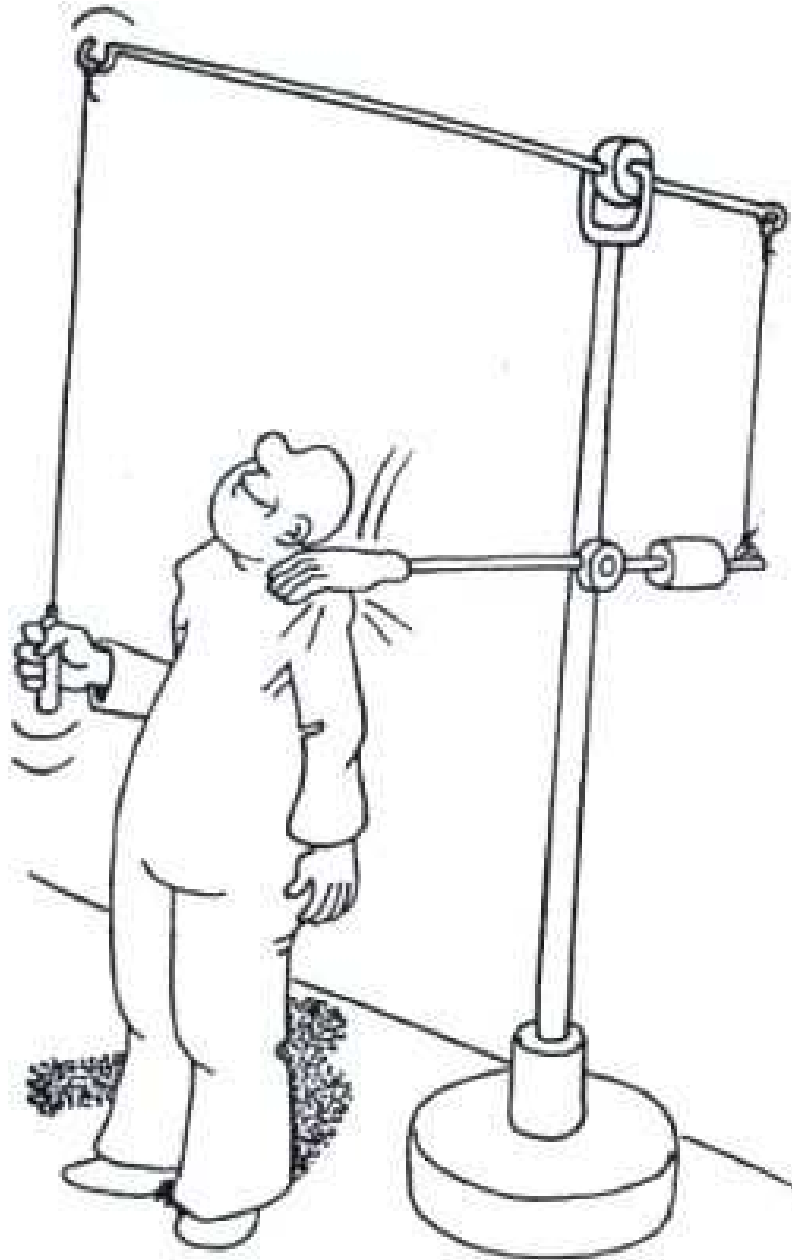
Winston Churchill



**„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)



# Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit !!

**Kontakt:**

Andreas Greiwe, Projektleiter,  
Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW  
Tel.: 025 72 / 95 35 66;  
Email: [in-gang-setzer@paritaet-nrw.org](mailto:in-gang-setzer@paritaet-nrw.org)  
Internet: [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)