

# „In-Gang-SetzerInnen“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen

Ein bundesweites Projekt des Paritätischen NRW und der Betriebskrankenkassen



Das Interesse an Selbsthilfegruppen im Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen nimmt zu. Bei den Interessierten fehlen aber oft die kommunikativen Fähigkeiten, die oft schwierige Startphase einer Selbsthilfegruppe zu gestalten. Das Konzept „In-Gang-Setzer“ kommt ursprünglich aus Dänemark. In-Gang-SetzerInnen sind „Stützen für neue Selbsthilfegruppen“.

Das bundesweite Projekt wird vom Paritätischen NRW durchgeführt und von den Betriebskrankenkassen (Bundesverband und Landesverband NRW) finanziert. Das Konzept der In-Gang-Setzung wird getragen von einer Haltung, die mit dem Empowerment-Ansatz der Selbsthilfekontaktstellen in hervorragender Weise korrespondiert. In der ersten Projektstufe (2007 / 2008) waren acht Selbsthilfekontaktstellen beteiligt; in der zweiten Projektstufe (bis Ende 2010) kamen 10 weitere Standorte in nun insgesamt vier Bundesländern hinzu (Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen).

In-Gang-SetzerInnen sind ehrenamtliche Mitarbeiter/innen der örtlichen Kontaktstelle:

- Sie stehen – gemeinsam mit der Kontaktstelle – den Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite.

- Sie unterstützen die Teilnehmer/innen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen.
- In-Gang-SetzerInnen begleiten die Gruppen, leiten die ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

Die Aufgabe der In-Gang-SetzerInnen ist eine Prozessbegleitung, nicht eine Ergebnisberatung: „Die ‚In-Gang-Setzer‘ helfen, den Gruppenprozess in Gang zu setzen, indem sie betonen, was allen gemeinsam ist.“ „Wenn du etwas wissen willst, dann frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“

In der Regel sollte die In-Gang-SetzerIn nicht öfter als vier bis sechs Mal anwesend sein. Eine Qualifizierung und kontinuierliche Begleitung der In-Gang-SetzerInnen ist unbedingt erforderlich, um Überlastung und Frust bei den Engagierten zu verhindern. Die Anleitung konzentriert sich darauf, Kompetenzen zu schaffen, um die neu zu gründenden Gruppen begleiten zu können. Die Selbsthilfekontaktstelle ist dabei Ansprechpartnerin sowohl für In-Gang-SetzerInnen wie für Gruppenteilnehmer/innen. Zentral: Die In-Gang-SetzerInnen dürfen sich in keiner Weise in den themenbezogenen Aus-

tausch der Gruppe einbringen. Inputs zum eigentlichen Anliegen der Gruppe (Angst, Multiple Sklerose etc.) sind strikt verboten. Die inhaltliche Abstinenz ist Schutz für die In-Gang-SetzerInnen wie für die neuen Gruppen. Es dürfen keine neuen Abhängigkeiten geschaffen werden, sondern die In-Gang-Setzung muss den Boden bereiten für eine Gruppe, die nach zeitlich begrenzter Begleitung alleine ihren eigenen Weg geht.

Das Projekt soll somit eine fundierte Antwort auf die Frage geben: Trägt die Ausgangshypothese, dass ehemalige Mitglieder von Selbsthilfegruppen und / oder mit Selbsthilfe vertraute und geschulte „Laien“ eine besondere, hilfreiche Akzeptanz bei den an einer neu zu gründenden Selbsthilfegruppe interessierten Menschen finden? Zu prüfen ist auch die Frage, ob erfahrene In-Gang-SetzerInnen hilfreich sein könnten als „Stütze“ bei

bereits aktiven Selbsthilfegruppen, die sich in einer Situation befinden, in der sie Hilfestellung von außen wünschen.

Die bisher vorliegenden Erkenntnisse sind sehr ermutigend und zeigen auf, dass der Ansatz der In-Gang-Setzung zu einer allgemein anerkannten Methode im Repertoire der Selbsthilfekontaktstellen werden kann.

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

Nähere Informationen bei:  
Der Paritätische NRW  
c/o Andreas Greiwe, Fachberater  
Selbsthilfe / -Kontaktstellen  
Friedrichstraße 1-2  
48282 Emsdetten  
E-Mail: [greiwe@paritaet-nrw.org](mailto:greiwe@paritaet-nrw.org)  
Tel: 025 72 / 95 35 66  
Internet: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)